

БГ БЕН



6 декември, брой 12 (509) от 2024 г., година XXI

www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



Вестник БГ БЕН Ви
пожелава светли и
споделени
празници!

на стр. 4



От свободната ни воля
зависи дали Рождеството
на Христос е важно за нас
и какво променя то

на стр. 9



БГ БЕН е от онези български
медии, които създават усещане
за общност, за споделена
идентичност и гордост

на стр. 18-19



Снимка: БГ БЕН

Новата година във Великобритания носи най-големите данъчни повишения от 30 години насам

- ✓ Празничните месеци декември и януари не могат да заглушат проблемите пред бизнеса и работещите в Обединеното кралство
- ✓ Недоволство има, а това е сигурен знак, че управляващите трябва да предприемат бързи и адекватни мерки, за да се случат реформи
- ✓ Британският премиер Киър Стармър обяви нов План за промяна, в центъра на който ще бъдат работещите британци
- ✓ Финансовият министър на лейбъристите Рейчъл Рийвс обяви увеличение на данъците през 2025 година

На стр. 2

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Всяка помощ е знак за съ-
причастност към независима-
та журналистика! С подкре-
пата си Вие ще гарантирате,

че българската общност ще
запази своя български вест-
ник, който е сигурен Ваш
партньор!

Подкрепата днес ще осигури
по-добри стандарти на живот
утре - за вас и вашите деца!
Благодарим за доверието!

Нашата банкова
сметка е:
PA Events Ltd,

Lloyds Bank
sort code 30-92-90
acc.02271697

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE LTD

1st Floor, 79 West Ham Lane
Stratford, London E15 4PH
office@safeadvice.co.uk
www.safeadvice.co.uk

020 8555 5143

079 1614 3282
077 8698 8558

Регистрация на Self-Employed & Ltd
Accounts
Payroll
Tax Returns
Годишно счетоводно приключване
CIS Returns
VAT Returns

RTI

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

Ocean Air House
Suite 200, Floor 1,
750-760 High Road Leytonstone
London E11 3AW
www.oceanairaccountants.co.uk

Конфиденциалност
Професионализъм

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals



Адвокатска кантора

Обадете се и говорете на български със
Снежина Янкова
07516 441 448 | 020 7681 9013

Osbornes | Law^o





Новата година във Великобритания носи най-големите данъчни повишения от 30 години насам

**Премиерът Киър Стармър поставя
работещите в центъра на нов План за промяна**

БГ БЕН

Празничните месеци декември и януари не могат да заглушат проблемите пред бизнеса и работещите в Обединеното кралство. Недоволство има, а това е сигурен знак, че управляващите трябва да предприемат бързи и адекватни мерки, за да се случат реформи в редица сектори, които да спрат течовите към „черната дупка“ в хазната, завещана от правителствата на консерваторите.

Британският премиер Киър Стармър обяви нов План за промяна, в центъра на който ще бъдат работещите британци. По думите му, чрез него работещите хора в цялата страна ще почувстват осезаемо подобрение на живота. Приоритизирането ще гарантира, че те ще усетят промените още в този мандат на парламента.

Няколко са основните мисии, които са залегнали в новия План за промяна - растеж на икономиката, модерна здравна система, по-безопасни улици, чиста енергия, сигурни граници и възможности за всички. Правителството вече постигна значителен напредък в своите цели от юли, включително фиксиране на основите на страната и предприемане на първите

стъпки за осъществяване на истинска промяна. Това включва стабилизиране на икономиката, създаване на ново командване за гранична сигурност, което ще разбие бандите и ще се справи с преминаването на малки лодки през Ламанша, както и инвестиране на допълнителни 22 милиарда паунда в изграждането на модерна NHS.

Всички тези действия се случиха, след като лейбъристкото правителство на Киър Стармър наследи безпрецедентните двойни предизвикателства на разпадащите се обществени услуги и осакатените публични финанси. Това наложи кабинетът да вземе трудни решения.

Новият план предвижда публичните финанси да бъдат безмилостно фокусирани върху гарантирането на изпълнението на най-важните приоритети за работещите хора в Обединеното кралство.

„Този план за промяна е най-амбициозната, но честна програма на правителство от едно поколение насам. Управлението, ръководено от мисия, не означава избиране на етапи, защото те са лесни и така или иначе ще се случат. Това означава безмилостно стимулиране на реални подобрения в жи-

вота на работещите хора. Ние вече поправяме основните и започнахме първите стъпки за промяна, стабилизиране на икономиката, създаване на ново командване за гранична сигурност и инвестиране на £22 милиарда в NHS, която е подходяща за бъдещето. Нашият План за промяна е следващата фаза от изпълнението на мисията на това правителство. Някои може да се противопоставят на това, което правим, и без съмнение ще има пречки по пътя, но това правителство беше избрано с мандат за промяна и нашият план отразява приоритетите на работещите хора“, категоричен е министър-председателят Киър Стармър.

Той обеща да се разгледа всеки паунд в разходите за следващата година, който ще бъде изразходен от правителството. Реформите ще засегнат публичния сектор, планирането, националната инфраструктура, пенсиите, индустриалната стратегия и пазара на труда.

**С данъчните
увеличения през 2025
година ще се пълни
„черната дупка“ в
бюджета. Какво се
променя**

Управляващите във Вели-



Снимка: bigstockphoto.com

кобритания са изправени пред „черна дупка“ в бюджета в размер на 22 милиарда паунда - повод на финансовия министър на лейбъристите Рейчъл Рийвс да обяви увеличение на данъците през 2025 година. Според икономическите анализатори това е най-голямото повишение на налози от три десетилетия.

„Всеки министър на финансите би се изправил пред тази реалност“, заяви Рийвс в речта си при представянето на бюджета, като така се опита да оправдае повишението.

От 6 април социалните осигуровки, плащани от работодателите, ще се увеличат на 15%, тоест с 1,2 процентни

пункта. В същото време ще се снижи прагът за тяхното плащане. Сега този праг, при който работодателите стават задължени да плащат NIC върху доходите на служителите, е определен на £9100 годишно. От 6 април 2025 г. до 2028 г. той се намалява до £5000 годишно. Само тази мярка ще доведе до допълнителни приходи в хазната в размер на 25 милиарда паунда годишно за пет години.

Помощта за заетост понастоящем позволява на фирми със сметки за NIC от £100 000 или по-малко през предходната данъчна година да приспадат £5000 от сметката за NIC на своя работодател. Правителството ще увеличи обезщетението за заетост от

£5000 на £10 500 и ще премахне прага от £100 000 за допустимост, разширявайки това до всички отговарящи на условията работодатели със сметки за NIC от 6 април 2025 г.

Правителството удължава облекчението за NIC на работодатели, които наемат квалифицирани ветерани, като то ще важи до 5 април 2026 г. Кабинетът на лейбъристите предвижда и други мерки за увеличаване на приходите, включително промени в правилата за данъчно облагане на капиталовите печалби, наследствата и данъците за частни инвестиционни фондове.

Продължава на стр. 20

**Compare
MORTGAGES**

ЖИЛИЩНИ И ИНВЕСТИЦИОННИ КРЕДИТИ ЗА ПОКУПКА И
РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk

Tel. 020 3887 3188

Mob. 079 6040 4750

First Time Buyers
Help to Buy
Buy to Let Mortgages
Remortgage
Rate Renewals
Commercial Mortgages
Shared Ownership
Short Term Finance



**Адвокатски
услуги от
всякакъв вид**

- Семейно право, разводи, родителски права над деца, пътуване до и от България без разрешение на другия родител
- Купуване и продаване на жилища и имоти
- Уреждане на отношения с хазяи и наематели
- Криминално право, екстрадиция, депортиране, апостил и др.

Невена Беръм, адвокат

Моб. 07796445857

E-mail: nevebareham@gmail.com





УРОЦИ ПО КЛАРИНЕТ И САКСОФОН



Уроци на всички нива и музикални жанрове съобразени с изискванията на ABRSM и University of West London.

Магистър от Национална Музикална Академия

„П.Владигеров“ София с 30 годишен опит като оркестрант.

Преподавател по кларинет и саксофон в

Английската образователна система и като изпитващ в UWL.

07712272861 Сергей Иванов

Работа в Нидерландия: търсят се **Verzorgenden IG** (практически медицински сестри) за **WelThuis, ZorgSpectrum, De Wever**. Изисква се диплома за медицинска сестра и знание на нидерландски език.

Безплатно обучение по нидерландски език.

€2399 - €3503 бруто на месец. www.avanttalentgroup.com

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted
Квалифицирани учители
Здравословна храна
Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15
Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

Тел. 0208 5030 457
Mo6.0778 8766 457
yanachildcare@hotmail.co.uk

Osbornes | Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

Ние от адвокатска кантора Осборнс с повече от 40 годишен юридически опит предоставяме безплатен съвет относно предявяването на иск за финансово обезщетение ако сте пострадали при трудова злополука, пътен инцидент или в резултат на медицинска небрежност.

“Огромно благодаря на Снежина Янкова и нейния екип. Карате ме да вярвам, че чувствата и емоциите на хората са нещо, от което другите все още се интересуват! Беше голямо удоволствие да използвам услугите ви!”

★★★★★
Trustpilot

Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова
07516 441 448/020 7681 9013
Snezhina.yankova@osborneslaw.com

Елида Димитрова
07843 349 633/020 7681 8675
Elida.dimitrova@osborneslaw.com

Д-р Мирена Василева

ПСИХОТЕРАПЕВТ

- Семейни и брачни консултации
- Проблеми на детското съзряване
- Деца със специални нужди
- Страхови и панически състояния

Индивидуални консултации

- Групова психотерапия за деца и възрастни
- Тревожни и депресивни състояния
- Зависимости (алкохолна, наркотична, хазартна и др.)

Тел. 07999334778 Email: mirenaavasileva@gmail.com

БГ БЕН

Рекламата - най-добрата инвестиция!

Compare MORTGAGES

Жилищни и инвестиционни КРЕДИТИ ЗА ПОКУПКА И РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk
Tel. 020 3887 3188
Mob. 079 6040 4750

First Time Buyers
Help to Buy
Buy to Let Mortgages
Remortgage
Rate Renewals
Commercial Mortgages
Shared Ownership
Short Term Finance



Вестник БГ БЕН Ви пожелава светли и споделени празници!

БГ БЕН

Може би само най-закоравелите песимисти не смятат, че Бог е любов. Ние обаче не сме от тях и с дълбока вяра сме в очакване на Рождество Христово. Защото това е времето, в което можем да забавим темпото и да се отдадем на любимите ни хора. И да благодарим за всичко, което имаме днес. Вероятно много от Вас си мислят, че имат сериозни липси, но нека в тези дни, изпълнени с очакване, да си припомним всичко, което наистина имаме и заслужаваме!

Вълшебството, което витае в дните около и на Коледа, идва да ни зареди за предстоящата Нова година. Нека си дадем сметка, че вярата е по-силна от трудностите, които регулярно се изпречват на пътя ни! Повярвайте в добротата, изпълнете сърцата си с любов - първо към себе си и след това към другите. И помнете: обичай ближния като себе си! Тази Божя заповед идва да ни накара да помислим трезво, че е невъзможно да обичаме околните, ако не обичаме първо самите себе си.

На Рождество Христово нека се смирим и благодарим за всичко, което Бог ни е дал

Затова редакционният екип и Управителният съвет на вестник БГ БЕН ще посрещне Рождество с удовлетворение и убеденост в добротата, смисъла на

каузите, новите цели и предизвикателствата. Оставаме с надежда, че всички наши усилия имат смисъл за обединението на българите на Острова. Защото родината

е далеч, но ние сме близо. И подаваме ръка на всеки един наш сънародник, независимо дали изживява радост или тъга, успех или неуспех. В това се крие и

смисълът на Рождество - да вървим по пътя си не само с вяра, но и с добри сърца, с достойнство и с блага дума за всеки. Единствено така можем да пребъдем - като българи, човеци и добри професионалисти.

И през следващата 2025 година ще бъдем вашите

приятели и съмишленици в добрите каузи. Отваряме широко вратите си за Вас, нашите читатели, за да споделим заедно един по-добър свят!

Изпращаме една много трудна година, която беше специална за вестник БГ БЕН, тъй като станавме на 20 години. И се оказахме единственият печатен български вестник във Великобритания! Ще продължим напред с нови амбиции и изненади за нашите читатели. Но преди това е време да се огледаме и да кажем вълшебните думи на благодарност към всички наши съмишленици и близки хора. Твърдо сме убедени, че само изпълнените с благодарност и любов сърца могат да бъдат продуктивни за добри дела. И нашата цел се осмисля именно с тях.

Не пропускайте и Вие да се огледате в очите на отсрещния и да изпълните сърцата си с любов! Нека тя ви съпътства и през новата 2025 година, която днес я наричаме да е смислена!

Весели празници, приятели и читатели на вестник БГ БЕН! Ще бъдем отново заедно на 10 януари 2025 година!



OCEANAIR

Chartered Certified Accountants

Перфектният баланс от квалификация и опит в счетоводните услуги

Ocean Air House
Suite 200, Floor 1,
750-760 High Road Leytonstone
London E11 3AW
www.oceanairaccountants.co.uk



020 8530 6929



Искате ли да учите във Великобритания? Това е вашият шанс, грабнете го сега!

Мечтаете ли да започнете университет в Обединеното кралство? New Alternative Path е тук, за да ви помогне с всяка стъпка по пътя към образованието!

Ние се намираме в стая 1b 44, Бродуей, Лондон, Англия, E15 1XH. Обадете ни се на +44 7365 225171, изпратете ни имейл на newalternativethatp.info@gmail.com или посетете уебсайта ни - <https://newalternativethatp.co.uk/>, за повече информация.

Нашите опитни специалисти ще ви дадат компетентно мнение и съвет, който ще ви улесни във взимането на решение.

Ние от New Alternative Path ще ви помогнем да намерите правилния университет за вас. Ние ще ви напътстваме през целия процес на кандидатстване. Може да ни имате пълно доверие, че ще бъдем непрекъснато до вас, през целия път на кандидатстване и финансиране. Вие ще получите безкористна помощ от избиране на правилния университет за вас до подаване на документи за финансиране.

Ако вашият английски не е перфектен, не се притеснявайте! Имаме безплатен курс, който да ви помогне с усъвършенстването на езика, давайки ви повече увереност в академичното ви приключение.

Ние от New Alternative Path ще ви подготвим за уни-

Снимката е предоставена
от New Alternative Path



NEW ALTERNATIVE PATH

YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

верситетското ви интервю напълно безплатно. Нашите опитни специалисти ще се свържат с вас и ще бъдат пътеводител в трудностите на интервюто за университет, давайки ви гаранция за прием. Предлагаме услуги като помощ при кандидатстване за университет, създаване на автобиография, подаване на документи за студентско финансиране и подготовка за интервюта. Всичко това е напълно безплатно!

Университетските програми са разнообразни, предлагачи специалности за всеки вкус. Вие ще имате възможност да избирате разнообразие от програми и да се развивате в мечтаната от вас сфера. От успешен

бизнесмен, ИТ специалист или счетоводител, изборът е във вашите ръце.

Като отличен бонус е това, че университетите имат гъвкави графици, с възможност за вечерни занятия, занятия през почивните дни, възможност за един ден онлайн обучение и един ден в кампуса на университета и възможност за два дни през седмицата. Графиките са толкова гъвкави, че ще паснат на всеки студент, независимо от житейската му ситуация.

При кандидатстване вие ще имате възможност да изберете удобен за вас график, позволявайки ви да работите и да имате време за вашето семейство. Освен

това британските дипломи, които ще придобиете накрая на своето университетско обучение, са признати в целия свят, което ви прави ценен кадър на пазара на труда.

Печелите едно от най-добрите образования, което ще ви отвори безгранични възможности към вашето професионално развитие. Това е ценна възможност, която ще ви позволи да намерите добре платена професия, увеличавайки вашите доходи и работейки нещото, което обичате. Вие ще забравите, че работите, защото вече работата ви няма да е в тежест, а ще се превърне в любимото ви занимание.

Като студент при нас вие

ще получите страхотни предимства като 30% отстъпка за карти Oyster, за да имате

възможност да пътувате повечето навсякъде, където пожелаете в Лондон, NUS карта за множество отстъпки и намаления, както и много други предимства.

Ние от New Alternative Path ще ви помогнем да вземете студентско финансиране напълно безплатно. New Alternative Path ще Ви помогне както за кандидатстване за пари за вашето образование, така и за финансиране на житейските ви разходи.

Започнете своето пътуване днес с New Alternative Path!

Вашето бъдеще е във вашите ръце!

Ако пребивавате в Обединеното кралство, това е вашият шанс да сбъднете мечтите си.

Нека да започваме сега!

Снимката е предоставена от New Alternative Path



Снимката е предоставена
от New Alternative Path



Снимката е предоставена
от New Alternative Path



В салона за красота „Divine hair and beauty by Vanya“ ще сбъднат всяка ваша мечта и ще ви посрещнат като приятели



Ако искате да имате не само хубава и стилна прическа, но и да се чувствате като у дома си, когато се разкрасявате, смело можете да посетите салон за красота „Divine Hair and Beauty by Vanya“ на адрес „92 Leytonstone Road, E15 1TQ“ в Лондон. Там ще Ви посрещне с професионализъм и приятелско отношение известната фризьорка Ваня Пеева.

Ваня, както всички я наричат, е на 34 години. Пристига от родния Тутракан в Англия през 2010 година, когато е само на 19 години. Първата ѝ работа е като чистачка, но удря на камък и не ѝ плащат за положения труд. Това обаче не я отказва и започва работа като детегледачка в частен дом. Паралелно с това учи в Лондон за фризьор. След като получава необходимите дипломи, идва пандемията от коронавирус и фризьорските салони са затворени.

Така Ваня Пеева решава, докато траят пандемичните ограничения, да завърши и висше образование. И получава диплома за специалността „Бизнес и мениджмънт“.

Собственичката Ваня Пеева пристига в Англия едва на 19 години, но с професионализъм и упоритост стига до успеха

БГ БЕН

- Как решихте да станете фризьор в Англия, за да стигнете до отварянето на собствен салон в Лондон на 2 ноември 2024 година?

- Учих за фризьор в Лондон от 2016 година, имам NVQ2 и NVQ3 in Hairdressing. Обучението ми беше 2 учебни години в Redbridge College. Още докато завършвах NVQ2, получих предложение за работа в салон. Той се намираше до Holloway Station, изобщо не се и двоумях и приех предложението. Така започнах да уча NVQ3 и паралелно да работя в салона. Не беше лесно да уча, да работя и да имам две малки деца. Тук искам да използвам възможността да благодаря на майка ми за цялата обич и подкрепа, която ми оказа, в грижите за дома и помощта за децата ни в продължение на цяла една година. Искам да благодаря и на моето Слънце, както



Снимки: Личен архив на Ваня Пеева

Ваня Пеева посреща с усмивка и приятелски всеки свой клиент

аз наричам моя съпруг, за това, че винаги ме подкрепя, без значение колко е голям рискът, който поемам.

Собственичката на салона, в който започнах работа,

също е българка, с дългогодишен стаж. Тя беше човекът, който ми даде възможност да работя като фризьор. Салонът беше много посещаван. Благодарение на

опита, който придобих там, започнах да работя за себе си. Наех фризьорски стол в един фризьорски салон, който е по-близо до нас, защото преди това много пътувах. Тогава се нуждаех от тази промяна, за да мога да съчетавам родителските грижи с професионалните.

След това вкъщи превърнахме нашия хол в своеобразен фризьорски салон, като използвах специалната платформа Treatwell (за нея научих от опита си в Salon Zone Boutique). Невероятна платформа, много известна в Англия, благодарение на нея имам много клиенти вкъщи и 3 пъти спечелих награда за Топ рейтед салон за красота.

Този успех постигнах благодарение на факта, че умея не само да правя европейски, но също така африкански, азиатски прически, общо взето, всеки съществуващ вид коса на света.

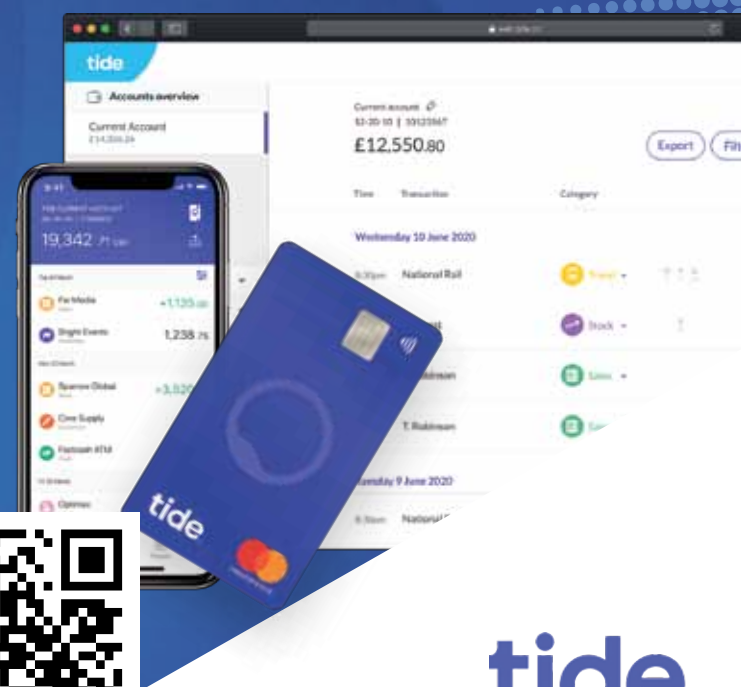
Продължава на стр. 14

OPEN A BUSINESS ACCOUNT WITH TIDE

Just use the code: **DONAS**

GET £40 ON US! SPEND £50 ON YOUR TIDE CARD WITHIN THREE MONTHS OF OPENING YOUR ACCOUNT*

*T&CS APPLY



tide

WWW.TIDE.CO



Osbornes | Law^o

БЪЛГАРСКИ АДВОКАТИ В АНГЛИЯ НАШИЯТ БЪЛГАРСКИ ЕКИП Е ТУК, ЗА ДА ВИ ПОМОГНЕ!

Ние специализираме в случаи на:



- Трудови злополуки
- Инциденти в чужбина
- Пътно-транспортни произшествия
- Лекарски грешки и медицинска небрежност
- Наранявания получени на територията на частна или общинска собственост
- Инциденти засягащи отговорността на собственици и обитатели
- Наранявания получени в обстоятелства на криминални престъпления

“Много съм доволен от услугите на Снежина Янкова. За втори път тя води съдебните ми дела и спечели и двете. Получих много добро обезщетение за случаите. В бъдеще бих използвал услугите ѝ отново, ако имам нужда от помощ! Много съм доволен.”



★ Trustpilot



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

Снежина Янкова
07516 441 448/020 7681 9013
Snezhina.yankova@osborneslaw.com



Елида Димитрова
07843 349 633/020 7681 8675
Elida.dimitrova@osborneslaw.com



Давност при предявяването на персонални искиове за инциденти на работното място и други злополуки

Стандартната давност за предявяване на искиове за инциденти на работното място е 3 години. Общото правило е, че ако до три години иск не бъде предявен, давността на иска изтича и пострадалият повече не може да търси правата си. Проблемът е обаче откога започва да тече този 3-годишен срок - от датата на инцидента или от началото на заболяването, причинено от инцидента. Също така има и няколко изключения на правилото за давността на този тип искиове. Тези особености и изключения са предмет на настоящата статия.

Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors

Какво стои зад 3-годишната давност на исковите за инциденти на работното място

Тригодишният срок за предявяването на иск започва да тече от датата на настъпване на инцидента, когато тя съвпада с датата на настъпване на заболяването или нараняването, свързано с инцидента. Примери за това са: пътни злополуки, подхлъзване, спъване и падане.

3-годишният срок за предявяването на иск във всички останали случаи започва да тече от датата, на която сте разбрали, че имате заболяване, свързано с инцидента. Това може да бъде:

- датата, на която са се появили първите симптоми на заболяването,
- датата на диагностициране на заболяването,
- датата, на която медицинско лице се е усъмнило, че можете да имате заболяване, свързано с инцидент на работното място.

Ако повече от една от тези дати е известна, за начало на 3-годишния срок се взема най-ранната от тях.

Какво се случва, ако първоначално след инцидента не развиете заболяване, но това се случи впоследствие

Ако сте потърсили медицинска помощ след инцидента, но ви е било казано, че нараняването е леко, но впоследствие разви-

те заболяване, свързано с инцидента, и за начало на 3-годишната давност се счита датата, на която са започнали симптомите на заболяването, или датата, на която медицинско лице е направило логическа връзка между инцидента и заболяването. Ако и двете дати са известни, отново се взема по-ранната от тях.

Особени правила за давност при конкретни типове персонални искиове

Искиове за заболявания, свързани с излагането на вредни вещества и шум на работното място

Тук важи правилото, че 3-годишният срок започва да тече от момента, в който сте разбрали, че имате заболяването. Някои заболявания, като например астма, имат сходни симптоми с тези на обикновения грип. Правилото важи, независимо от това какво заболяване смятате, че имате, т.е. 3-годишният срок започва да тече от датата на първите симптоми или датата на диагностициране на заболяването.

Искиове за физическо нападение на работното място

Тук давността е 2 години от настъпването на инцидента, тъй като този тип дела са наказателни и са по друг закон. Исковите се предявяват към Criminal Injuries Compensation Agency, която не приема искиове, направени 2 години след злополуката.

Искиове за тежки увреждания

За такива се считат наранявания или заболявания, при които жертвата без

чужда помощ не може да се справи с предявяването на иск. Тогава давността е отново 3 години, считана от датата на настъпването на инцидента, ако последиците от него са настъпили мигновено или три години от разбирането за заболяването от пострадалия.

Искиове при инциденти с фатален край

Семейството на пострадалия може да предяви иск до 3 години след смъртта му, стига пострадалият приживе да не е започнал предявяването на иск за инцидента и да е просрочил 3-годишния срок.

Изключения при 3-годишната давност за предявяване на персонални искиове

1. Лица под 18-годишна възраст

Ако инцидентът или заболяването са настъпили преди лицето да е навършило 18 години, 3-годишният срок започва да тече от датата, на която лицето навърши 18 години.

2. Лица с умствени увреждания

Лицата с умствени увреждания попадат под закрилата на закона за психичното здраве - Mental Health Act 1983. За начало на 3-годишния срок тук се счита датата, на която лицето е престанало да бъде под закрилата на горния закон или моментът, в който психичното заболяване е било излекувано. Възможно е тези две дати да съвпадат, а ако не, се взема по-ранната. Ако умственото увреждане е настъпило вследствие на инцидента, за начало на 3-годишния период се счита датата, на която умственото увреждане е било излекувано, ако такава въобще настъпи.

В заключение - за успеха на персоналните искиове за инциденти на работното място и злополуки е важно своевременно да се търси медицинска и правна помощ, за да не бъдат отхвърляни основателни искиове само заради изтекла давност.

Обадете се и говорете на български със Снежина Янкова и Елида Димитрова, които ще Ви посъветват дали може да предявите иск за обезщетение на принципа, че не плащате за адвокатските услуги, ако делото Ви не бъде спечелено (No Win No Fee). Позвънете ни на 07843349633 и 07516 441448.



Рождество Христово

Бог влезе в нашия свят, за да ни е близък, Бог стана човек, за да може човекът да стане Бог

Преди 3000 години светият пророк и цар Самуил възкликва, че „няма нищо ново под слънцето“ (Еклисиаст 1:9).

Парадоксалното на тези думи подчертават, че събитието на Христовото Рождество, станало 1000 години след изричането им, е уникалното и абсолютното „ново под слънцето“, което продължаваме да празнуваме повече от 2000 години.

Празнуваме това, че Бог ни става близък, влизайки в света чрез утробата на Девица, облича човешката ни природа, ражда се в пещера, в която пастирите подслоняват стадата си, и се полага като младенец в яслите на безсловесните животни.

„Твое рождество, Христе Боже наш, озари света със светлината на познанието. Защото в него онези, които служеха на звездите, от звездата се научиха да се покланят на Тебе, Слънцето на правдата, и да познават Тебе, Изтока от висините. Господи, слава на Тебе!“



Поклонение на влъхвите (Giotto di Bondone, Adoration of the Magi, c.1304 – c.1306, Scrovegni Chapel, Padua, Italy. Detail)

(Тропар на Рождество Христово)

Този, който е творец на Космоса

и на всичко видимо и невидимо, ни стана физически близък. Той вече притежава същото човешко тяло като нас, но го съединява със своята божествена природа. Поради това и св. Атанасий Александрийски в древното време възкликва: „Бог е станал човек, за да може човекът да стане Бог“.

И как да не празнуваме факта, че не Бог идва в света белязан от славата на Цар и Господар, а в немощта на младенец; безпомощен и уязвим. В тази първа нощ, когато Бог стана човек, когато Сам Живият Бог се облече в плът - Той стана причастен към най-голямата човешка бедност и нищета. Никой не прие Неговата Майка под своя покрив; всички Го сметнаха за чужд, всички Го отпратиха на далечен, безкраен път, простиращ се пред странниците

без покрив и без подслон. В тази първа нощ Христос се приобщи към всички онези, които от век на век преминават през живота и телесно, и духовно отхвърлени, презрени, нежелани, изключени от човешкото общество. Но Неговото идване в света е най-великото събитие след Сътворението, Той е „новото под слънцето“, за да обнови света. Новопоявила се уникална звезда води халдейските мъдrecи-астрономи от Изток, пастирите са доведени от ангели да Му се покланят и пеят дивна песен:

„Слава във висините Богу, и на земята мир, между човеците благоволение!“ (Лука 2:14)

„А цялото творение, играйки, принася своите дарове на Родилия се във Витлеем Христос: Ангелите - пение, небесата - звезда, мъдrecите - дарове, пастирите - чудо, земята - пещера, пустинята - ясли, а ние - Майката Дева.“ (АКАТИСТ НА РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО, Кондак 4)

ТРАДИЦИИТЕ НА БЪДНИ ВЕЧЕР

Денят срещу Рождество Христово (24.12) е един от най-милите семейни празници в православния български календар, изпълнен с радостно настроение и многобройни приготовления.

Денят завършва с постна вечеря, свързана с вековни традиции. Правят се 7 постни ястия, които да отрупат тържествената вечерна трапеза. На Бъдни вечер ястията са сложени на масата, къщата се прикадява с тамян, а в огнището гори голяма цепеница (бъдник), поддържайки топлината в стаята за вечеря. Пеят се песни, разказват се приказки. Когато стане време за вечеря, стопанинът или най-малкият в къщата казва Господнята молитва:

„Отче наш, Който си на небесата! Да се свети Твое то име, да дойде Твое то Царство, да бъде Твоята воля, както на небето, тъй и на земята; насъщния ни хляб дай ни днес, и прости нам дълговете ни, както и

ние прощаваме на нашите длъжници, и не въведи нас в изкушение, но избави ни от лукавия; защото Твое е царството, и силата, и славата векови. Амин!“

Твое рождество, Христе Боже наш, озари света със светлината на познанието. Защото в него онези, които служеха на звездите, от звездата се научиха да се покланят на Тебе, Слънцето на правдата, и да познават Тебе, Изтока от висините. Господи, слава на Тебе! (Тропар на Рождество Христово) След това старшият казва: „По молитвите на светите отци Господ да благослови трапезата ни!“

Всички се прекръстват и казват „Амин!“

В края на вечерта се казва благодарствената молитва след трапезата: „Благодаря Ти, Христе, Боже наш, че ни насити с Твоите земни блага! Не ни лишавай и от Небесното Си Царство! Амин!“, а след това се запява или изчита т.нар. „кондак“, текст, който разкрива същността на празника и е написан от св. Роман Сладкопевец през VI век: „Девицата днес ражда Сврхестествения, и земята поднася на Непристъпния пещера; Ангелите с пастирите славословят, а мъдrecите със звездата пътешестват - понеже заради нас се роди Младенец - Предвечният Бог\$.

След края на празничната вечеря, къщите се подготвят да посрещнат и скъпите гости-коледари, чиито песни всъщност са молитва за благоденствие и радост.

На сутринта на 25 декември семействата участват в Светата Литургия и приемат Свето Причастие.

ИСТОРИЯ НА ПРАЗНИКА

В свещените евангелски текстове не е посочена точната дата на раждането на Исус Христос като богочовек, но първото споменаване на 25 декември като дата на Христовото Рождество срещаме в един откъс от св. Теофил Антиохийски († 183 г.), който е достигнал до нас само в своя късен препис на латински. Секст Юлий Африкан (един от първите християнски историци) изказва предположението, че Христос е заченат по време на пролетното равноденствие, с което се популяризира идеята, че Той се е родил на 25 декември. Св. Иполит Римски († 235 г.) в коментарите си към книгата на св. пророк Даниил казва, че Христос се е родил на 25 декември - сряда, във Витлеем, в 42-рата година от царуването на Октавиан Август

По-късно на Запад, на базата на това отъждествяване на Христос със „Слънцето на правдата“, установеният вече празник се е чествал заедно с Богоявление на 6 януари, се премества на 25 декември. Това честване е трябвало да замести празнувания в този ден от езичниците празник, посветен според някои автори на бог Митра. На друго място в „De Pascha computus“ се споменава, че това е бил празникът „Natalis invicti solis“ - раждането на непобедимото слънце. В Рим е съществувал култ към Слънцето, а привържениците на този култ

са отбелязвали в края на декември периода на зимното слънцестоене, когато денят започва отново да нараства. Поклонниците на Слънцето са възприемали това като победа на светлината над тъмнината. Точно тази промяна са започнали да отбелязват християните като Рождество на истинското Слънце, като влизане на света в духовната светлина на Бога.

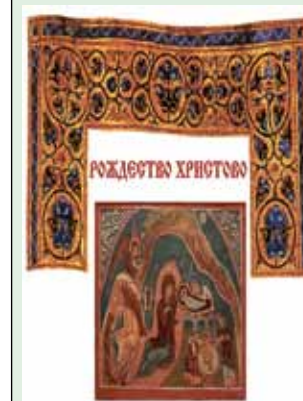
Св. Киприан Картагенски нарича Христос „Слънце на вярата“, а св. Амвросий Медиолански - „нашето ново Слънце“. Известно е също, че римляните са празнували в края на м. декември Сатурналиите (Крони) - празнични дни, посветени на бог Кронос. Можем да предположим, че и поради невъзможността тези чествания да бъдат заличени от народната памет, малко след Медиоланския едикт (313 г.) Рим въвежда честването на Рождество Христово на 25 декември.

Св. Йоан Златоуст веднъж вече бил въвел честването на 25 декември на Изток, по времето на своето светителство в Антиохия - през 386 или 388 г. С пламенна проповед той бил успял да убеди антиохийците в правотата на Рим и да притъпи антиримските настроения. Трябва да отбележим, че до тази забележителна проповед на св. Йоан Златоуст, произнесена на 20 декември 386 или 388 г., антиохийците

Снимка на иконата: отец Добромир Димитров



са обвинявали Рим в идолопоклонство заради това, че честват Рождество на 25 декември - празненство, което според тях е било измислено от последователите на еретика Церентий. В тази своя проповед св. Йоан Златоуст споменава, че църквите на Запад, от Тракия дори до Гадис (днешния Кадис в Испания - най-древния град в Западна Европа, на атлантическия бряг), честват празника на 25 декември. В Константинопол св. Йоан Златоуст ок. 400 г. въвежда честването на Рождество Христово да става на 25 декември.



Скъпи братя и сестри, на 25ти декември Рождество Христово, среща от 11.00 часа, сърдечно Ви каним на Света Литургия и Рождественски концерт

St Michael & All Angels, Rochester Road, Clutton, Kent, ME2 1AF

Можете да подкрепите изграждането на българска православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон, като се включите в благотворителната кампания тук:

THE BULGARIAN ORTHODOX COMMUNITY OF ST JOHN OF RILA IN LONDON (only capital letters)

Lloyds Bank

Sort Code 30-96-26

Account Number 80397868

IBAN: GB27LOYD30962680397868

BIC: LOYDGB21446



От свободната ни воля зависи дали Рождеството на Христос е важно за нас и какво променя то

Отец Добромир Добрев е енорийски свещеник на църковната община „Св. Иван Рилски“ в Лондон.

Завършил е иконопис във Великотърновския университет, а след това и богословие. Във Великобритания е от 2014 г., където пристига за специализация в Оксфорд, но остава да служи и работи тук.

Преподавател е по църковно право в Православния богословски факултет на ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ и е член и заместник-секретар на Обществото за канонично право на Източните църкви (SLEC).

През 2017 г. с благословението на Западно- и Средно-европейски митрополит Антоний създава православната българска мисия „Св. св. Константин и Елена“ в графство Кент, а от 2020 г. е свещеник и на българите в Лондон.

Отец Добромир даде специално интервю за читателите на вестник БГ БЕН по повод предстоящите празници - Бъдни вечер и Рождество Христово.



- Отец Добромир, да започнем това интервю със смисъла на Рождество Христово. Това не е просто празник, а дълъг път, може би на смирение на всеки един от нас.

- Да, определено празникът Рождество Христово е събитие, което ние очакваме през цялата година. Още повече че в нашето съзнание това е семеен празник, свързан с най-близките ни. Празник, при който ние се събираме с онези, които обичаме. Често те са далеч от нас или живеят на различни места в света и ние очакваме да празнуваме заедно. На този ден си подаряваме подаръци, има празнична трапеза. Но зад всичко това, зад тази семейна радост има някакъв по-висш смисъл. По принцип празникът представлява събитие, при което ние излизаме от ежедневието си, от това повтаряне на дните на седмицата. Празникът е място, където ние спираме и излизаме от това повтаряемо настояще. Неговият смисъл е да ни покаже една отвъдна реалност.

Рождество Христово е празник, който ни говори за едно велико събитие. Още повече че това велико събитие от гледна точка на свети пророк и цар Соломон означава нещо велико. В библейската книга Еклисиаст Соломон пише, че „няма нищо ново под слънцето“ (Екл. 1:9), че всичко се повтаря, каквото е било, пак ще бъде. Но отците на църквата още от раннохристиянската епоха говорят, че Христос е абсолютното ново под слънцето, т.е. имало е време, когато Бог не е обитавал този свят. Той, Който е трансцендентен, Който е сътворил, но останал отвъд света, избира да

вземе човешка природа от утробата на Богородица и да влезе в човешката история и света. Тоест този, който никога е нямал тяло, избира да стане човек. Това събитие е спасителен догмат в Църквата, събитие, което касае нашето спасение. Нашата природа, която е смъртна, която е тленна, среща безсмъртната Христова природа и това променя всичко. Съгласете се, че ние имаме начало в историята, това е нашето раждане, а крайт е нашата смърт. Така и светът има начало, история и най-вероятно ще има край, но християнството ни казва, че този край ще е преобразяване, а не небитие. А за Бога не е така, за него има едно вечно днес. Той е бил, е и ще бъде. Той влиза в света с това вечно днес и ни прави причастни на неговата вечност. Затова събитието за нас е толкова важно, тъй като Бог ни става близък. Той не се ражда в царските палати на Рим, Александрия или Йерусалим, а се ражда в една дълбока провинция - във Витлеем, малък юдейски град, и в едно доста неприветливо място, неизвестно там да стане човек. Това представлява празникът, защото Той ни става близък, независимо от нашата нищета, Той става част от нашето семейство.

- Традицията повелява месец преди Коледа да украсяваме домовете си, улиците, магазините... Атмосферата става приказна. Откъде идва тази традиция и какво символизира тя - пътя за посрещане на светлина или поставяне на друго начало в земния ни път?

- Всеки празник психологически поставя ново начало и

Трябва да подготвим сърцата си за това Бог да се роди вътре

трябва да бъде почитен, да бъде украсен. Затова съществува и тази традиция - да украсяваме тържествено домовете си. Стремехът към красота е присъща на човека и той я търси непрекъснато. Дори от древните философи знаем, че красотата и доброто е проява на Бога, тоест по тези символи на красота, на доброта, на справедливост ние търсим изворите на добродетелите, търсим божественото начало. И е нормално да украсяваме домовете си, изобразявайки тази отвъдна реалност. Традицията днес е доста по-различна от това, което са правили ранните християни. Ние имаме едно рождествено дърво, както го наричаме, коледно дърво, макар че терминът „календе“ (calendae) на латински означава начало на месеца, но ние го свързваме с начало на новото, с раждането на Христос и заради това е влязла думата Коледа.

Украсяването на дървото е доста късна традиция, но самият факт, че имаме за символ едно вечнозелено дърво, свещи, светлина, красота, означава, че имаме копнеж към красивото, към обновлението. Украсяването на дома става изключително радостно събитие за децата.

Затова в нашата традиция, особено българската, има и това - почитване на дома, добре познатите и езически ритуали като например този на Игнажден, когато по това кой първи ще влезе в къщата, гадаем каква ще бъде годината. Дори и тези чужди на християнството, но запазени ритуали имат някакъв смисъл, копнеж за благоденствие, здраве и промяна за по-добро. Най-добрато украса, на която трябва да учим децата и себе си, е тази на човешките добродетели, а именно - със смирение, с любовта, със саможертвата, с търпението, с прошката, с милосърдието, които вече се превъплъщават като външен символ в украсяването на дома и на дървото, подреждането на къщата, всички тези красиви и вкусни ястия, носите, коледните песни, дрехите на коледарите, всичко това говори за този стремеж към красота.

- Преди 2000 години на нашата земя се ражда Самият Бог, за да се намеси в живота на човечеството и със своето появяване да преобърне хода на световната история. Днес обаче от гледна точка на нашето съвремие осъзнаваме ли го?

- Мога да кажа, че въпреки че са минали повече от 2000 години от Рождеството на Христос в плът, ние малко сме се научили да бъдем християни. Ние имаме свободна воля да избираме между доброто и злото, както са избирали и първите хора. От нашата, свободната ни воля зависи дали Рождеството на Христос е важно за нас и какво променя в ежедневието ни. Ето повече от 2000 години са минали, а още съществуват войни, още съществуват несправедливи действия и постъпки, страдат милиони човешки същества, между които много деца. Тоест ние не трябва да обръщаме изцяло вниманието си на външната част на празника, да имаме чисто материалистичен подход, а да обръщаме достатъчно внимание на духовния смисъл на празника. И винаги около Рождество говорим да не се комersiализира празникът, да не се затваряме единствено в материалното. Нашето общество е толкова преситено. Ние вече няма как да зарадваме децата си с материални придобивки, защото те имат достъп до всичко. Е, остава нещо дълбинно, което можем да им предадем, да им покажем, че чрез нематериалното може да изпитат радост, че духовното може да им донесе щастие. Ако не можем да възпитаваме това у децата, бъдещето ще е материално и безрадостно.

Ето това е задача пред всички нас - как да празнуваме празника, за да може да е удоволствие за близките и същевременно нещо духовно, а материалното да остане на заден план.

- Кое е най-важното, което на всяка цена трябва да направим на Бъдни вечер и на Рождество Христово?

- Трябва да бъдем благодарни. Първо, да осъзнаем, че Бог е причина за всичко, което имаме. И за това, че думите на свети Йоан Богослов са много важни, а той казва така: „Защото Бог толкоз обикна света, че отдаде Своя Единороден Син, та всякой, който вярва в Него, да не погине, а да има живот вечен“ (Йоан 3:16). Тоест боготвъплъщението, раждането на Христос, е свързано с план. С плана на спасението. От какво ни спасява Христос? Ние вярваме, че ни спасява от смъртта и греха. Неминуемо смърт ще вкусим всички. Но това е и основният човешки проблем - че смъртта обезсмисля всички наши действия, всички наши стремежи, постижения в кари-

ерата, в семейството. Защото, ако умираме, и умираме и нашите деца, родителите ни и тези, които обичаме, то животът е безсмислен, ако завършекът е тление и смърт. Ако вярваме, че всичко е само тук, че вечен живот не съществува, то неминуемо център на нашия живот ще е единствено удоволствието, мислейки, че животът е кратък. Виждайки тази трагедия на страданието и безсмислието, Бог изпраща своя Син, за да вземе греховете на света, тоест да поправи онова, което в прастаро време Адам и Ева са извършили - отделянето от Бог и идването на смъртта в света.

Ние трябва това да прозрем. Да имаме благодарност за всичко, което имаме около нас, както и за тези, с които сме заедно на трапезата. Да сме благодарни и за онези, които са си заминали, които са били част от живота ни, и да вярваме, че това, което правим, има отражение във вечността, че битието ни не е само тук и сега. Тогава сърцата ни ще бъдат изпълнени с благодарност. Ето това трябва да имаме на Бъдни вечер. Бъдни вечер, защото се е сбъднало обещанието от Бога за идването на Спасител. Всички религии в древността са говорили, че ще дойде Спасител, че ще дойде Месия, Помазаник, Пророк, който ще спаси света. Но християнството открива, че това не е обикновен цар или пророк, това е Самият Бог, който става човек, тоест Богочовека Христос.

- Може би да завършим нашия разговор с Вашия съвет към всички българи на Острова и Вашето благопожелание към тях за предстоящите Коледни и Новогодишни празници. Какво ще им пожелаем и към какво те да се придържат, когато наистина им е трудно и преминават през редица изпитания?

- Пожелавам им да изпитат цялата топлина на празника и от това, че са християни. Защото, да си християнин, не лесно. Християнството не е идеология, а начин на живот. Пожелавам още да подготвим сърцата си, за да се роди Бог вътре в нас. Защото Бог обитаваше в човешкото сърце. В нашето сърце е вложен този копнеж за вечност, тоест ние не можем да приемем, че крайт ще настъпи. У нас има копнеж за безсмъртие, което означава, че Бог е в нашето сърце. Аз им пожелавам, независимо че са далеч от родината, независимо че може би няма да празнуват по такъв начин празника, чисто битово и по български, да обърнат внимание на духовната същност на празника, а именно

- да подготвят сърцето си за срещата с Бога. Да съпреживеят Бъдни вечер както пастирите във Витлеем, в които са видели звездата Му и са възхвалявали Бога, които са чули как ангелите пеят „Слава висините Богу, на земята мир, между човеците блага воля“ (Лука 2:14). Ето тези думи да изпълним - да хвалим Бога във висините, както ангелите, а на земята да търсим мир, защото той много липсва днес, дори и в човешките взаимоотношения. И блага воля, тоест да сме благоразположени към всеки, да имаме блага воля към всеки човек, това е изключително важно. И не на последно място, да търсим богослужението. Текстовете за празника са изключително пълни и изпълнени с много голямо съдържание, които радват сърцето.

- Ще изпратим една година, която със сигурност беше успешна за Българската православна църква в Лондон, като се има предвид фактът, че кампанията за строителството на православен храм в английската столица обедини сънародниците ни. Доволен ли сте от резултата и на финалната права ли е вече изграждането на църквата „Свети Йоан Рилски“ в двора на Българското посолство в Лондон?

- Да, абсолютно! Мога с благодарност към Бога, към българското правителство, Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний и нашите съграждани във Великобритания да кажа, че ние ще завършим нашия храм. Ако е воля Божия, той ще бъде осветен от митрополит Антоний и патриарх Даниил на 23 февруари 2025 година, в Неделя Месопусна (Месни Заговезни), и се надявам всички да се зарадваме на този дългоочакван храм. Благодарни сме на българската държава, която отпусна 3 милиона и 300 хиляди български лева за строежа, което е абсолютен прецедент за отпускане на средства за православен храм в Западна Европа. Това означава, че днешните политики осъзнават, че православната вяра на българите в Западна Европа е важна, за което сме изключително благодарни. Строежът на храма ни обедини, някои родолюбиви българи дариха значителни суми, други - малки, според възможностите на всеки, а трети с материали и труд. Всичко това води до завършването на храма. Ако даде Бог, се надявам в края на февруари следващата година да имаме един достолепен храм, с който българите в Обединеното кралство да се гордеят.

ПРАВОСЛАВЕН

ЯНУАРИ

1 с † **Нова година. Обрезание Господне.** Св. Василий Велики *(Васильовден)*
2 ч Св. Силвестър, папа Римски *(Предпразненство на Богоявление)*
3 п Св. прор. Малахия; Св. мчк Гордий *(Блажи се)*
4 с * Събор на св. 70 апостоли; Прпмчк Онуфрий Габровски
5 н † **Неделя пред Богоявление.** Св. мчци Теопемт и Теона *(Строг пост)*
6 п † **Св. Богоявление** *(Йордановден) (Утрень, Вас. лит.) (Велик водосвет)*
7 в † **Св. Йоан Кръстител** *(Ивановден)*
8 с Св. Григорий, еп. Български; Преп. Георги Хозевит
9 ч Св. мчк Полиевкт; Св. Петър, еп. Севастийски; Преп. Евстратий
10 п Св. Григорий, еп. Нисийски; Преп. Дометиан, еп. Мелитински
11 с * Преп. Теодосий Велики; Преп. Теодосий Антиохийски
12 н † **Неделя след Богоявление.** Св. мчца **Татяна Римска**; Св. **Сава Сръбски**
13 п Св. мчци Ермил и Стратоник; Св. мчк Петър Анийски
14 в Преп. отци, избити в Синай и Раита; Св. Нина *(Отдание на Богоявление)*
15 с Преп. Гавриил Лесновски, Прохор Пшински, Св. Герасим
16 ч Честни вериги на св. ап. Петър; Преп. Ромил Видински
17 п * **Преп. Антоний Велики** *(Антоновден) (Разреждава се риба)*
18 с * Св. Атанасий и Кирил Александрийски; Св. Йоаким *(Атанасовден)*
19 н † **Неделя 12 след Неделя подир Въздвижение – на 10-те прокажени.**
20 п * **Преп. Евтимий Велики**; Св. Евтимий *(Евтимовден)*
21 в * **Преп. Максим Исповедник**; Св. мчк **Неофит**
22 с Св. ап. Тимотей; Прпмчк Анастасий Перски; Св. свщмчк Петър
23 ч Св свщмчк Климент, еп. Анкирски; Св мчк Агатангел; Св Павлин
24 п Преп. Ксения Римлянка; Блаж. Ксения Петербургска
25 с * **Св. Григорий Богослов, архиеп. Константинополски**
26 н † **Неделя 14 след Неделя подир Въздвижение – на Иерихонския слепец.**
27 п * **Пренасяне мощите на св. Йоан Златоуст**
28 в Преп. Ефрем Сириец; Св. Исаак Сириец, еп. Ниневийски
29 с Пренасяне мощите на св. Игнатий Богоносец
30 ч * Св. Три Светители велики архiereи: Василий Велики, Григорий Богослов и Йоан Златоуст
31 п Св. безсребреници и чудотворци Кир и Йоан; Св. мчци Серапион и Папий

МАЙ

1 ч Св. пророк Йеремя, Прпмчк Акакий Серски. Св. Тамара Грузинска
2 п * **Св. цар Борис-Михаил. Св. Атанасий Велики**
3 с * Св. мчци Тимотей и Мавра. *(Отдание на Томина неделя)*
4 н † **3 Неделя след Пасха – на Св. Мирносици.**
5 п Св. вмчца Ирина. Преп. Иеракс Египетски
6 в † **Св. вмчк Георги Победоносец.** *(Гергьовден)*
7 с Св. мчк Акакий
8 ч * Св. ап. и ев. Йоан Богослов. Преп. Арсений Велики
9 п **Пренасяне мощите на св. Николай Мирликийски чудотворец.**
10 с * Св. ап. Симон Зилот, **Възстановяване на Българската патриаршия**
11 н † **4 Неделя след Пасха – на Разслабления. † Св. равноапостолни Кирил и Методий.**
12 п Св. Епифаний, еп. Кипърски и св. Герман, патриарх Константинополски.
13 в Св. мчца Гликерия девица. *(Отдание на Неделя на Разслабления)*
14 с * **Преполовение.** Св. Исидор. Св. Райко (Йоан) Шуменски
15 ч Преп. Пахомий Велики. Преп. Ахилий, еп. Лариски
16 п Преп. Теодор Освещени. Св. преп. отци, избити в манастира “Св. Сава”
17 с * **Св. Баташки мъченици. Св. мчк Николай Софийски.** Св. ап. Андроник
18 н † **5 Неделя след Пасха – на Самарянката.* Св. мчци Теодот, Петър, Диориний.**
19 п Св. свщмчк Патрикий, еп. Брусенски. Св. мчк Калуф Египтянин
20 в Св. мчк Талалей. Св. Лидия Филипянка
21 с * Св. велики царе равноапостолни Константин и Елена
22 ч Св. мчк Василиск. Св. мчк Йоан-Владимир, княз Български, чудотворец
23 п Св. Мария Клеопова, мирносица. Преп. Михаил Синадски
24 с * Преп. Симеон Дивногорски. *(Молебен) (Отдание на Неделя на Самарянката)*
25 н † **6 Неделя след Пасха – на Слепия.* 3-то намиране честната глава на св. Йоан Кръстител**
26 п * Св. ап. Карп. Св. мчк Георги Софийски, Най-нови
27 в Св. свщмчк Терапонтий. *(Отдание на Неделя на Слепия)*
28 с Преп. Никита, еп. Халкидонски. *(Отдание на Пасха)*
29 ч † **Възнесение Господне (Спасовден) * Св. прпмчца Теодосия.**
30 п Преп. Исакий Далматски. Св. Емилия
31 с Св. ап. Ермий. Св. мчк Ермей

СЕПТЕМВРИ

1 п * **Начало на Църковната нова година. Преп. Симеон Стълпник.**
2 в Св. мчк Мамант. Преп. Йоан постник, патр. Константинополски.
3 с Св. свщмчк Антим, еп. Никомидийски. Преп. Теоктист. Св. Фива дякониса.
4 ч Св. свщмчк Вавила, еп. Антиохийски. Св. пророк и боговидец Моисей
5 п Св. прор. Захария и праведна Елисавета
6 с Св. мчк Ромил. Св. мчк Евдоксий. Преп. Архип. Чудо на св. архангел Михаил
7 н † **Неделя пред Въздвижение.** Св. мчк **Созонт**
8 п **Рождество на Пресвета Богородица**
9 в * **Св. праведни богоотци Йоаким и Анна.** Св. Йоаким I, патр. Търновски.
10 с Св. мчци Минодора, Митродора и Нимфодора
11 ч Преп. Теодора Александрийска
12 п Св. свщмчк Автоном *(Отдание на Рождество Богородично)*
13 с Св. свщмчк Корнилий стотник
14 н † **Въздвижение на Св. Кръст Господен (Кръстовден) (Пост)**
15 п Св. вмчк Никита. Преп. Филотей. Св. мчк Леонид
16 в Св. вмчца Евфимия Всехвална. Св. Людмила Чешка. Св. Киприан
17 с * Св. мчци София, Вяра, Надежда и Любов. Св. мчца Теодотия.
18 ч Преп. Евмений, еп. Гортински чудотворец
19 п Св. мчци Трофим, Саватий и Доримедонт
20 с Св. вмчк Евстатий Плакида и семейството му
21 н † **Неделя след Въздвижение.* Св. ап. Кократ. (Отдание на Въздвижение)**
22 п Преп. Козма Зографски. Св. свщмчк Фока, еп. Синопийски. Св. прор. Йона.
23 в * **Зачатие на св. Йоан Предтеча и Кръстител.** Св. мчца Ираида
24 с Св. първомъченица и равноапостолна Текла. Преп. Коприй
25 ч * Преп. Ефросиния Александрийска. Преп. Сергей, Радонежки чудотворец
26 п * **Успение на св. ап. и ев. Йоан Богослов**
27 с Св. мчк Калистрат и дружината му. Св. апостоли от 70-те Марк и Аристарх
28 н † **1 Неделя след Неделя подир Въздвижение.* Преп. Харитон Исповедник.**
29 п Преп. Кириак Отшелник. Преп. Теофан Милостиви
30 в Св. свщмчк Григорий, просветител на Армения. Св. мчца Рипсимия

ФЕВРУАРИ

1 с * **Св. мчк Трифон.** *(Предпразненство на Сретение Господне) (Трифоновден)*
2 н † **Неделя 15 след Неделя подир Въздвижение – на Закхей. † Сретение Господне**
3 п Св. Симеон Богоприемец и Анна пророчица. Св. прор. Азарий.
4 в Преп. Исидор Пелусиотски. Св. мчк Иадор. Преп. Иасим Чудотворец
5 с Св. мчца Агатия (Добра)
6 ч * Преп. Вукол, еп. Смирненски. Св. Фотий, патр. Константинополски. Св. Йоан Пророк
7 п Преп. Партений, еп. Лампсакийски. Преп. Лука Еладски. Преп. Априон
8 с Св. вмчк Теодор Стратилат. Св. прор. Захария Сърповидец. Св. Сава II
9 н † **Неделя 16 след Неделя подир Въздвижение (Отдание на Сретение Господне)**
10 п * **Св. свщмчк Харалампий Чудотворец.** Св. мчца Валентина
11 в * Св. свщмчк Власий, еп. Севастийски. Св. мчк Георги Софийски, Нови
12 с Св. Мелетий, архиеп. Антиохийски. Св. Антоний *(Блажи се)*
13 ч Преп. Мартиниан. Св. Евлогий, Препп. Зоя (Живка) и Фотина (Светла)
14 п * **Успение на св. Кирил Славянобългарски.** Преп. Авксентий
15 с Св. ап. Онисим. Преп. Евсевий, пустинник Сирийски
16 н † **Неделя 17 след Неделя подир Въздвижение – на Блудния син.**
17 п Св. вмчк Теодор Тирон. Преп. Роман Търновски
18 в Св. Лъв, папа Римски. Св. Агапит Исповедник, еп. Синадски
19 с Св. апли Архип, Филимон и мчца и равноап. Апфия. Преп. Доситей.
20 ч Св. Лъв, еп. Катански. Св. Агатон, папа Римски. Св. свщмчк Садок
21 п Преп. Тимотей. Св. Евстатий, архиеп. Антиохийски
22 с Намиране честните мощи на св. мчци в Евгения *(Задушница)*
23 н † **Неделя Месопустна.** Св. свщмчк Поликарп, еп. Смирненски. *(Месни заговезни)*
24 п * **1-во и 2-ро намиране честната глава на св. Йоан Кръстител** *(Злат. лит.)*
25 в Св. Тарасий, архиеп. Константинополски, Св. Евгений
26 с **Св. Серафим Софийски Чудотворец.** *(Службата е великопостна) (Блажи се)*
27 ч Преп. Прокопий Декаполит, исповедник. Св. мчк Геласий
28 п Преп. Василий исповедник. *(Службата е великопостна) (Блажи се риба и млечни храни)*

ЮНИ

1 н † **7 Неделя след Пасха – на св. Отци от Първия вселенски събор.**
2 п Св. Никифор исповедник, патр. Константинополски. Прпмчк Еразъм Охридски
3 в Св. мчци Лукилиан, Клавдий, Ипатий, Павел, Дионисий и мчца Павла девица.
4 с Св. Митрофан, патр. Константинополски. Св. мчци Фронтасий, Северин и др.
5 ч Св. свщмчк Доротей, еп. Тирски. Преп. Петър Корицки
6 п Преп. Висарион Чудотворец. Преп. Иларион Нови *(Отдание на Възнесение)*
7 с Св. свщмчк Теодот, еп. Анкирски. Св. мчца Валерия *(Задушница)*
8 н † **8 Неделя след Пасха – Петдесетница (Всичко на празника)**
9 п † **Свети Дух.** Св. Кирил, архиеп. Александрийски
10 в Св. свщмчк Тимотей, еп. Брусенски
11 с * Св. апли Вартоломей и Варнава. Св. Богородица “Достойно естъ”. *(Блажи се)*
12 ч Преп. Онуфрий Велики. Преп. Петър Атонски
13 п Св. мчца Акилина. Св. Трифилий, еп. Никозийски *(Блажи се)*
14 с Св. прор. Елисей. Св. Методий *(Отдание на Петдесетница)*
15 н † **1 Неделя след Петдесетница – на Всички светии. (Петрови заговезни)**
16 п Св. Тихон чудотворец, еп. Аматунтски. *(Начало на Петровите пости)*
17 в Св. мчци Мануил, Савел и Исмаил. Св. мчк Манасий Габровски
18 с Св. мчци Леонтий, Ипатий и Теодул
19 ч * Св. ап. Иуда, брат Господен. Преп. Паисий Велики. **Преп. Паисий Хилендарски.**
20 п * **Преп. Наум Охридски.** Св. свщмчк Методий, еп. Патарски.
21 с Св. мчк Юлиан Тарсийски. Преп. Юлий презвитер и Юлиан дякон
22 н † **2 Неделя след Петдесетница – на Всички български светии.**
23 п Св. мчца Агрипина. Св. преп. Антоний и Йоаникий
24 в * **Рождение на св. Йоан Кръстител (Еновден)** Св. Никита, еп. Ремесиански
25 с Св. прпмчца Феврония. Преп. Дионисий Атонски
26 ч Преп. Давид Солунски. Преп. Давид Български
27 п Преп. Сампсон Странноприемец
28 с Пренасяне мощите на св. безсребреници и чудотворци Кир и Йоан
29 н † **3 Неделя след Петдесетница. † Св. първовърховни апли Петър и Павел (Петровден)**
30 п **Събор на св. славни и всехвални 12 апостоли**

ОКТОМВРИ

1 с * **Покров на Пресвета Богородица.** Св. ап. Анания. Преп. Роман Сладкопевец.
2 ч Св. свщмчк Киприан. Св. мчца Юстина. Св. Андрей, юродив заради Христа
3 п Св. свщмчк Дионисий Ареопагит. Преп. Йоан Хозевит
4 с Св. свщмчк Йеротей, еп. Атински. Св. мчца Виринея
5 н † **2 Неделя подир Въздвижение.** Св. мчца Харитина. Св. свщмчк Дионисий
6 п * **Св. апостол Тома**
7 в Св. мчци Сергей и Вакх
8 с Преп. Пелагия. Св. прпмчк Игнатий Старозагорски
9 ч * Св. ап. Яков Алфеев. Преп. Андроник и Атанасия
10 п * **Св. 26 прпмчци Зографски.** Св. мчци Евлампий и Евлампия.
11 с Св. апостол и дякон Филип. Преп. Теофан Начертаний, еп. Никейски
12 н † **3 Неделя след Неделя подир Въздвижение на св. Отци от VII Вселенски събор.**
13 п Св. мчци Карп и Папила
14 в * **Преп. Параскева-Петка Търновска. (Петковден)**
15 с Преп. Евтимий Нови. Св. Лукиан, презв. Антиохийски
16 ч Св. мчк Лонгин стотник
17 п Св. прор. Осия. Св. прпмчк Андрей Критски
18 с * **Св. ап. и ев. Лука.** Св. вмчца Злата Мъгленска
19 н † **4 Неделя след Неделя подир Въздвижение. † Преп. Йоан Рилски Чудотворец.**
20 п Св. вмчк Артемий Антиохийски
21 в * Преп. Иларион Велики. Св. Иларион, еп. Мъгленски
22 с Св. равноап. Аверкий, еп. Йераполски чудотворец. Преп. Лот Египетски
23 ч * Св. ап. Яков, брат Господен
24 п * Св. мчк Арета. Св. Богородица – “Всех скорбящих радость” *(Молебен за децата с увреждания)*
25 с Св. мчци Маркиан и Мартирий.
26 н † **6 Неделя след Неделя подир Въздвижение. † Св. вмчк Димитрий Мироточиви. (Димитровден)**
27 п Св. мчк Нестор. Преп. Димитрий Басарбовски
28 в * Св. мчца Параскева. Св. мчци Терентий, Неонила и чедата им.
29 с Св. прпмчца Анастасия Римлянка
30 ч Св. свщмчк Зиновий, еп. Егейски и св. мчца Зиновия. Св. крал Стефан Милутин
31 п Св. апли от 70-те: Стахий, Амплий и др. Св. мчк Епимах



Все повече хора страдат от задна хрема, известна още като постназален дрип

Причините могат да са различни, казва доктор Вал

БГ БЕН

Все повече хора в Англия се оплакват от задна хрема, известна още като постназален дрип. Това важи най-вече за зимните месеци, когато времето застудява и е неустойчиво. Затова в рубриката на БГ БЕН „Първа помощ“ популярната в Англия българска лекарка д-р Валентина Михайлова Николова, известна повече като доктор Вал, дава и конкретни съвети как да преодолеем това състояние. Доктор Вал е специалист „Уши, нос и гърло“ и е създател и директор на Val

Clinic, най-новата българска клиника в Лондон.

Задната хрема е състояние, при което слузта се натрупва в задната част на носа и гърлото. Тя може да бъде причинена от различни фактори, включително инфекции, алергии или синусит. Затова в следващите редове ще ви запознаем първо с няколко основни аспекти:

Симптомите на постназалния дрип са различни:

- постоянно усещане за задръстен нос;
- кашлица, особено през нощта;



- болки в гърлото;

- лош дъх;

- слуз, която може да е

жълта или зелена.

Причините за задната

хрема също варират в широки граници:

- инфекции на дихателните пътища (вирусни или бактериални);
- алергии (прах, полени, домашни любимци);
- стимули (дим, замърсяване).

Диагностиката трябва да се извърши от лекар след извършен физикален преглед, а също и след като зададе въпроси относно симптомите. В някои случаи може да се наложи и образна диагностика (като рентген или КТ).

Към лечение трябва да се пристъпва само след консултация с лекар, особено при продължителни симптоми или усложнения, а то включва:

1. Медикаменти:

- антихистамини за алергична хрема;
- деконгестанти за облекчаване на запушването;
- обезболяващи за болки в гърлото.

2. Домашни средства:

- пиене на много течности;
- вдишване на пара от гореща вода;
- използване на солена разтвор за изплакване на носа.

3. Изменение на начина на живот:

- избягване на алергените;
- поддържане на чиста и влажна среда в дома.

При правилно управление и лечение задната хрема обикновено може да бъде контролирана ефективно.

VAL
CLINIC

Индивидуално отношение
към пациента



НАШИТЕ УСЛУГИ

Личен лекар/дежурен лекар

- Гинеколог
- Дерматол
- Педиатър
- Кардиолог
- Уши Нос Гърло УНГ
- Вътрешна медицина
- Радиолог
- Физиотерапия

- Невролог
- Хирург
- Уролог
- Ендокринолог
- Гастроентеролог
- Естетична медицина
- Психолог
- Психиатър

Всички видове кръвни изследвания и натривки след консултация с лекар

Контакти

☎ 01708701155 ; 07307595437

✉ info@valclinic.co.uk

🌐 www.valclinic.co.uk

📍 Val Clinic

📍 39 Frederick Road, Rainam, RM13 8NJ

Регистрирана в



Пешеходец, блъснат от автомобил, получава високо обезщетение

В Osbornes Law знаем, че най-добрият начин да осигурим високо обезщетение за нашите клиенти при уреждане на спор е да изследваме задълбочено иска и да се уверим, че са събрани всички доказателства, необходими за

максимално увеличаване на сумата на обезщетението (включително експертни съдебномедицински експертизи, които потвърждават получените травми, и документални доказателства, които доказват финансовите загуби). Този процес отнема време и не всеки ищец е склонен да изчака приключването му.

Шивон МакАйвър, партньор в Osbornes Law, урежда иска на пешеходец, блъснат от пресичащ пътя автомобил, който е претърпял различни ортопедични травми. В рамките на 6 месеца от завеждането на иска, веднага след като е публикуван полицейският доклад за произшествието, който подкрепя твърдението на ищеца, че водачът, който го е блъснал, е карал твърде бързо, ищецът сметна, че процесът на предявяване на съдебен иск за обезщетение ще бъде

стресиращ, и с облекчение прие да уреди иска си и да продължи живота си. „Клиентът ни заслужаваше пълно обезщетение и се радвам, че успях да помогна да го получи, което му позволи да продължи благополучно живота си“, каза Шивон МакАйвър, партньор в Osbornes Law. При нас в Osbornes Law адвокатите ни, българи, ще

направят процеса на предявяване на иск за обезщетение безпроблемно за Вас. Комуникацията с Вашия адвокат ще се осъществява само на български език, а цялата предоставена документация ще бъде на Вашия език.

Ето защо, ако сте пострадали при пътнотранспортно произшествие и искате да се обърнете към опитен

и състрадателен адвокат, който говори български език и съобразява начина, по който предявява всеки иск за обезщетение, с желанията и потребностите на всеки отделен клиент, можете да се свържете на посочените телефони:

Елида Димитрова на тел.: 07843349633/02076818675 и Снежина Янкова на 07516441448/020.



Osbornes | Law^o

Български Адвокати в Англия

Получете обезщетение при:

- ★ Трудови злоупотреби;
- ★ Пътни произшествия;
- ★ Медицинска небрежност;
- ★ И друг вид инциденти.

0784 334 9633
0751 644 1448

Безплатна консултация.
Потърсете правата си без риск!



Специалисти по искове за обезщетение

Ние от адвокатска кантора Осборнс с повече от 40 годишен юридически опит предоставяме безплатен съвет относно предявяването на иск за финансово обезщетение ако сте пострадали при трудова злополука, пътен инцидент или в резултат на медицинска небрежност.

“Огромно благодаря на Снежина Янкова и нейния екип. Карате ме да вярвам, че чувствата и емоциите на хората са нещо, от което другите все още се интересуват! Беше голямо удоволствие да използвам услугите ви!”



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com





Ваня Пеева с баща си Димитър Пеев, който е партньор в компанията ѝ

В салона за красота „Divine hair and beauty by Vanya“ ще сбъднат всяка ваша мечта и ще ви посрещнат като приятели

Продължава от стр. 6

Напълно в последния момент - почти по случайност, но май няма случайни неща - посетих бизнес събитие, организирано от Антоанета Цочева - успешна българка в Англия, която е започнала кариерата си като чистачка в Лондон, а в момента е преуспяващ собственик на пет бизнеса. Тази жена организира събития, на които среща българските бизнеси, а целта е да си помагаме и да се развиваме. На това бизнес събитие промотирах себе си и получих предложение да разгледам салона на Наташа Монева на улица „Лейтън-стоун Роуд“. Не планивах да отварям салон, чувствах се добре да работя от дома си, макар и тайно да се надявах да ми се случи, когато още малко праснат децата ми. Този салон беше функционираше до преди няколко месеца, много го харесах и така се съгласих да го наема.

Салонът се казва „Divine hair and beauty“ за идеята на името ми помогна пасторът от църквата, която посещавам. Пастор Алекс ми каза: Защо не го наречеш Дивайн? (в превод „божествена коса и красота от Ваня“), много е интересно, че името преди мен беше Sin Beauty by Natasha, а в превод „син“ означава грях. Накратко казано - новото име е антоним на старото.

- Какви услуги предлагате във Вашия салон за красота „Divine Hair and beauty by Vanya“?

- Предлагаме дамско, мъжко, детско подстригване, боядисване и възстановяващи терапии, освен това стилни и авангардни прически, които може да си направите при нас. Можете да си запишете час за професионален грим. От декември месец ще има и служител, който ще прави перманентен грим - очна линия, червило и молив. Ще имаме и козметик, който ще предлага разнообразни услуги - от почистване на лице, бустери, кола маска, масаж, мигли, оформяне на вежди с конец или коламаска.

Професионалистите, които работят в салона, са образовани и обучавани в Англия по английската професионална система.

Аз съм „мастър“ в балеаж и кичури, използвайки за тях olaplex терапия, на която винаги се доверявам да запазя косата здрава, докато я изсветлявам. Аз съм един от малкото фризьори в Лондон, който предлага японското перманентно изправяне за коса, както и за бразилската кератинова терапия и олаплекс терапия за възстановяване на косата. Използваме професионалните продукти на бранда Wella, които са щадящи за косите на клиентите ни.

- Как се ориентирахте към фризьорството в Англия?

- Започнах работа като чистачка за еднократно почистване на домове - както се казва в Англия, End of



Tenancy Cleaning, но ме излъгаха и не ми платиха нищо. Аз обаче няхах намерение да се отчаям и да се връщам в България с подвита опашка. Трябваше да докажа на семейството ми, че могат да се гордеят с мен. Така чрез български вестник в Лондон си намерих работа като детегледачка. Съответно успях да си изкарам необходимите за работа документи тук. След девет месеца майчинство се върнах на работа. Работих като сервитьорка и парите не ми стигаха за нищо, независимо че се трудих по цял ден.

Започнах да ходя на църк-

ва и там пасторът ни каза всеки да си напише на един лист най-голямото желание и да помисли за свой талант, който може да има и да му помогне да успее в живота. Помня колко молах Бог да ми отвори очите за нещото, в което ще бъда най-добрата, молах да ми покаже кое е моето призвание. Когато се прибирах от църква, видях един фризьорски салон и така се зароди идеята да имам свой собствен бизнес.

- Кое беше решаващото, за да успеете да минете по трудния път и да стигнете до откриването на

свой фризьорски салон в Лондон?

- Аз съм екстровеер до мозъка на костите си. Умея и да изслушвам хората. Те усещат, че могат да ми имат доверие. Благодарение на това съм успешен фризьор. Посрещам всички мои клиенти като у дома си. Приятелски говоря с всеки, правя обстоятелствени консултации, за да разбера какво точно очаква клиентът, и винаги съм пряма и не обещавам неизпълними неща. Мисля, че това ме прави различна. Аз имам лично отношение - първо към човека, после и към клиента. Затова винаги моите клиенти остават доволни. Никога за осем години нито един път не е имало някой недоволен клиент. Всички ревюта са ми пет звезди и това ми даде самочувствието да се захвана в тези трудни финансови времена и да отворя салон.

- Кое Ви мотивира през всички тези години по пътя към успеха?

- Мотивират ме моите деца. По време на пандемията завърших и висше образование, тъй като тогава бяха забранили на нас, фризьорите, да работим. Беше труден период, защото не получих от държавата обезщетение (което всички получаваха), тъй като те бяха само за самоосигуряващите се или за работници към фирми, а аз точно бях напуснала салона и започнах работа като self employed. Научила съм се да намирам възможности и в най-теж-

ките ситуации, затова не се отчаях, а се записах да уча, тъй като тогава обучението беше онлайн. Така завърших висшето си образование в специалността „Бизнес и мениджмънт“.

- Кой е най-възрастният и най-младият Ви клиент?

- Най-възрастната ми клиентка е на 97 години. Съвсем скоро при мен дойде една полякиня, която работи в Лондон като чистачка, и ме помоли да отида в дома на 97-годишна жена, за да я подстрижа. Не се замислих, заключих салона и на драго сърце отидох при възрастната дама. После ме извикаха да направя прическа и на нейната 95-годишна сестра. Тези жени имат толкова силен дух, преминали са през толкова много неща в живота. Хареса ми да бъда в тяхната компания. При тях не усещах суета, а само една смиреност. Наскоро изгубих баба си. И когато ме извикаха при тези две дами, бях много щастлива, изслушах ги. Аз им направих нови прически, а те ми дадоха вяра, че в живота никога няма случайности.

Най-малката ми клиентка беше на 2 години и половина. Аз подстригам само жени и момичета. Но моята колежка приема момчета и мъже.

Със сигурност в нашия фризьорски салон ще останете доволни не само от качеството ни на работа, но и от отношението на нашия екип, защото за мен това е на първо място.

Искате ли да усетите
българския бит, култура и
традиции на Острова?

Заповядайте в трите
най-добри български
ресторанта във
Великобритания!

Ние ще ви предложим
домашно приготвени родни
ястия и незабравим уют!

Бъдете наши приятели
и споделете празниците си
с нас!

30 Broadway, London E15 4QS
020 8503 1596
<https://www.rodina2.co.uk>

Родина 2 е български ресторант, който се намира в Стратфорд. Той носи духа на българския бит, култура и традиции, които даряват уют, топлината и гостоприемството на българите. Автентичният български интериор на ресторант „Родина 2“ не само привлича, но и неусетно ще Ви пренесе в древна България и нейните ценности.



8 Westbury Avenue, London, N22 6BN
02088888801
sunnybeachrestaur.co.uk

Слънчев бряг е български ресторант, разположен в близост до гара Turnpike Lane. Ресторантът разкрива по уникален начин българския бит, култура и традиции. Тук ще се почувствате като в родината си, защото автентичният български интериор ще гарантира вашата връзка с древна България и нейните ценности и култура.



248 Green Lanes, London, N13 5TU
+447766373447
unikat2.co.uk

Уникат-2 е български ресторант, разположен в сърцето на Palmers Green North London. Тук ще намерите разнообразие от традиционните за българска кухня ястия и напитки. А за доброто Ви настроение, ще се погрижат музикантите от „Арда-2 бенд“, които ще ви забавляват с типичните български и балкански песни. Уникат-2 е любимото парти място за всички българи в Лондон. Имаме гост певци от България почти всяка седмица. Любителите на вкусната българска храна и хубави напитки в Лондон вече могат да въздъхнат с облекчение! Сега има място, което предлага всички тези неща! Защото ресторант „Уникат-2“ ще Ви откъсне от лудостта на забързания градски живот и ще Ви пренесе в друг свят!





ROCK ARENA



От екипа на Rock Arena - Вълшебна Коледа и Щастлива Нова година!

На Арената днес:

Една различна класация на световните рок коледни песни

С приближаването на празниците настроението се покачва, а количеството познати коледни песни атакуват сетивата от всеки ъгъл. Несъмнено се нуждаем и от доза качествен рок за вдъхновяване на един по-различен и индивидуален празник. Днес специално за читателите на БГ БЕН сме подготвили една малко по-различна от обичайните коледни песни класация, която определено ще зареди рок феновете с позитивна енергия и много адреналин.

Elvis Presley - „Blue Christmas“



За начало ще започнем с нещо класическо и леко. „Blue Christmas“ е записана за първи път от Doye O'Dell през далечната 1948 г., но именно версията на Краля на рока носи световната ѝ популярност през 1957 г. Това е разказ за несполучена любов по време на празниците и е песента, с която Брус Спрингстийн обикновено завършва концертите си. През октомври 2017г. RCA Records издаде коледен проект със записи на Elvis Presley под акомпанимента на Кралския филхармоничен оркестър, записани в емблематичното Abbey Road Studios в Лондон. „Christmas With Elvis And The Royal Philharmonic Orchestra“ е трето издание от суперуспешната серия със записи на Elvis и Кралската филхармония и включва някои от най-популярните коледни песни, сред които - „Blue Christmas“, „Merry Christmas Baby“, „Silent Night“ и други.

Queen - „Thank God It's Christmas“



Едно от най-великите коледни рок парчета принадлежи на една от най-култовите рок групи в музикалната история - Queen. Текстът и музиката са на Брайън Мей и Роджър Тейлър. Тази страхотна песен на Queen излиза като сингъл през 1984 г. и бързо се превръща в хит, но групата така и не я включва в албум и не прави видео към нея, което си е чиста загуба за феновете, тъй като всяко подобно добро парче изпод ръцете на Фреди и компания заслужава почетно място и „визия“. Едва 15 години по-късно попада в компилацията им „Greatest Hits Vol. 3“ (1999) и до днес остава една от любимите коледни рок песни.

Twisted Sister - „Heavy Metal Christmas“



Twisted Sister определено впечатляват с тази песен, която е част от коледния им



албум „A Twisted Christmas“ (2006), изпълнена и от Селин Дион. Когато Дион я записвала, въобще не подозирала кой е автор на парчето и била изумена, когато разбрала, че това е именно Дий Снайдер - вокалистът на Twisted Sister. Песента се появява през 1998 г. в нейния албум „These are Special Times“ и носи грандиозни печалби. И до днес „The Magic of Christmas Day (God Bless us Everyone)“ е една от най-слушаните коледни песни в света, а по продажби може да се сравнява с тези на „Бийтълс“ и „Ролинг Стоунс“.

AC/DC - „Mistress for Christmas“

Това парче на легендарните австралийци със закачливото коледно заглавие „Mistress for Christmas“ е включено в албума им „The Razors Edge“ (1990), редом до един от най-великите хитове на бандата - „Thunderstruck“. Песента е с номинация за „Грами“ за най-добро хардрок изпълнение, а албумът „The Razors Edge“ грабва награ-

дата „Juno Award“ за международен албум на годината.

Lemmy Kilmister (Motorhead) - „Run Rudolph Run“

Това е едно парче от златните години в кариерата на Чък Бери, което излиза през далечната 1958 г. като преработен вариант на песента „Little Queenie“, превръщайки се в една от класиките на Бери. „Run Rudolph Run“ има доста кавър версии, най-известните от които са на Billy Idol, The Grateful Dead и Lemmy Kilmister. Говорейки за Лемми - гласа на Motorhead, можем да кажем, че рокаджийски дух на музиканта се усеща дори в една коледна песен, каквато е прекрасният кавър на „Run Rudolph Run“. Във версията на Лемми Килмистър участват също Дейв Грол и Били Гибънс (ZZ Top), а звученето определено е далеч по-наситено с тежки рифове и твърди вокали от типичното за 50-те рокендрол звучене.

Guns N' Roses - „White Christmas“

Световния хит „White

Christmas“ е песен, написана от американския композитор и текстописец Irving Berlin. Според Рекордите на Гинес версията на това парче, изпята от Бинг Кросби, е най-продаваният сингъл на всички времена наред с продажбите от над 100 милиона копия по целия свят. Други кавър версии на песента, освен тази на Кросби, са продадени за още 150 милиона копия. Irving Berlin написва песента през една нощ на 1940 г., в Калифорния, по време на престоя си в La Quinta Hotel, място, предпочитано също и от режисьора продуцент Франк Капра. „White Christmas“ има и своите достойни рок версии, като една от най-успешните между тях е кавърът на Guns N' Roses.

Sir Christopher Lee - „Jingle Hell“



През 2010 г. легендарният актьор Сър Кристофър Лий, когото киноманите познават от образа на магьосника Саруман в поредиците „Властелинът на пръстените“ и „Хобит“, издаде албума „Charlemagne: By the Sword and the Cross“ с познати коледни песни, „деликатно“ преработени в метъл варианти. Две години по-късно той издава подобен албум със заглавие „A Heavy Metal Christmas“, като пуска и своя интерпретация на „Jingle Bells“ („Jingle Hell“). Приживе актьорът бе най-възрастният жив изпълнител, който някога е влизал в чарта Билборд. Именно с метъл версията си на коледната „Jingle Hell“, която той направи на преклонна възраст, Сър Кристофър Лий успя да покаже на света, че и на 92-годишна възраст човек може да поддържа коледен метъл дух!

The Who - „Christmas“

Върховният шедьовър на алтернативното коледно звучене е творение на китариста Pete Townshend, който е и основният автор на музика в групата, като написва над 100 песни в общо 11 студийни албума. „Christmas“ е част от икоичното музикално фентъзи „Томи“, вдъхновено от великата едноименна рок опера на титаните от The Who. В кадрите виждаме и легендарния британски бохем и могъщ актьор Оливър Рийд. Той е човек, който знаеше как да се забавлява, и за него всеки ден бе Коледа. Самата песен на The Who предлага всичко онова, което искате от един различен празник. **Наздраве!**



Няколко необичайни коледни традиции по света

Коледа се свързва със събирането на семейството и желанието да зарадваме най-близките си и любими хора с подаръци с надеждата, че предстоящата година ще бъде плодородна, и вярата, че доброто тепърва предстои. Нека заедно проследим как се празнува този празник в няколко избрани от нас държави, като започнем от родината ни.



Снимка: bigstockphoto.com

България

Неизменен ритуал в миналото е било коледуването, което все още се практикува в някои райони на страната. Коледарите обикалят домовете винаги в източна посока. Във всеки дом те изпълняват специални песни, а домакините на свой ред ги даряват с кравай, храна, вино. На Бъдни вечер трапезата задължително е от постни ястия. Най-важна е питата. Колкото повече ястия има на нея, толкова по-богата ще е настъпващата година. Броят им трябва да е нечетен. Най-възрастният мъж запалва огън, в който се поставя бъдник - специално отсечено крушово или дъбово дърво, което трябва да гори цяла нощ. Ако огънят гори буйно, годината ще бъде плодородна и богата. Преди семейството да започне да вечеря, къщата се прекадява с тамян, за да се прогонят злите духове и сили. Бъдни вечер се празнува традиционно вкъщи в семейна атмосфера, на Коледа вече се консумира месо за първи път.

Англия

Във всеки дом има наки-

чена елха, а подаръците се оставят в специално приготвени дълги чорапи, закачени на всеки креват. Англичаните пекат коледна пуйка, която е задължително меню за тяхната трапеза. Във всеки дом се пече и коледен пудинг. В него домакинята поставя монетка от 6 пенса. Вместо пудинга някои семейства приготвят маслени сладкиши от бадемово тесто с най-различни захаросани плодове. В менюто преди десерта е включена и знаменитата супа от костенурки. А католиците в Ирландия имат обичай да осветяват изцяло прозорците си. Цялото семейство със свещичка в ръка коленичи и се моли. След това свещичката на най-малкото дете или на най-младия от компанията се поставя в центъра на масата, а всички останали свещи се поставят на ръба на прозорците - да сочат пътя на Мария и Йосиф в нощ. Традицията на Острова гласи на 25 декември англичаните да преплуват река, а на следващия ден да ходят на лов.

Австрия

За коледните празници австрийците си подаряват

Снимка: bigstockphoto.com



прасенца, които да служат като талисмани. Традицията е много-много стара. Тя тръгнала, когато на една стара мома й подарили живо прасе, украсено с позлатена хартия, след което тя много бързо си намерила съпруг и прасенцето било обявено за късметлийско. В днешни дни австрийците не си разменят живи прасета, а такива от пластмаса, кадифе, калай или бронз. Понякога украсяват елхите и със сладкиши под формата на грухтиящите животинки. На трапезата има шаран със сос от бира, хляб с джинджифил и понички.

Италия

По коледните празници вместо Дядо Коледа, в Италия властва магьосницата Бефана. Тя раздава подаръци на добрите деца, а на лошите се полага по парче въглен (захарно). На 24 декември италианците празнуват и Деня на дървото. Козунакът е техен коледен сладкиш. На Коледа италианците ядат предимно риба и пържени меса. Традиционната пуйка се сервира на 25-и. Навсякъде по къщите се отреза място за яслата. А подаръците за децата ги носи не Дядо Коледа, а самият младенец Исус, който идва през нощта, когато

всички спят. Затова масата никога не се раздига в тази нощ, тя остава пълна с ястия и сладкиши, за да може Исус Христос да се подкрепи за здравето на обитателите на дома.

Холандия

Св. Никола, Синтер Клаас на холандски, бил много щедър владика, който правел тайно много добрини на хората. Един ден когато узнал, че беден търговец няма пари за зестра на дъщерите си и не може да ги омъжи, добрият човек хвърлил през комина на къщата три торбички със златни монети. На другия ден трите девойки ги намерили в чорапите си, които били оставили да се сушат през нощта. От тази легенда е произлязъл обичаят малките холандчета да оставят в коледната нощ чорапите или обувките си около огнището с надеждата, че Синтер Клаас няма да ги забрави.

Финландия

Във Финландия посрещат Коледа не около празничната трапеза, а в сауната! Това е древна финландска традиция. В страната сауната е толкова популярна, че на население от 5 милиона души се падат 1,5 милиона сауни. Неотдавна в град Ювяскюла беше открита първата сауна

бар в света. Еленът също е на почит, но в тази страна Дядо Коледа идва на крака. На 24 декември вечерта вечерята се сервира рано, към 17-18 часа, след което идва истинският Дядо Коледа, който раздава подаръците. За тази цел финландците имат специална служба по „набиране“ на кандидати за Дядо Коледа - студенти, бой-скауты.

Швеция

Шведите започват да се подготвят за Коледа още от 13 декември, празник на света Лучия. В IV век същата тази светица е помагала на християните, укриващи се в катакомбите, и им е носила храна и вода. И за да са й свободни ръцете, слагала

на главата си светеща лампа. Днес тази традиция е все така уважавана в Швеция. В нощта на 13 декември около 4 часа сутринта най-малкото момиче от къщата облича дълга бяла туника и поставя на главата си венче, набодено на седем места от запалени свещи, след което то сервира на цялото семейство сладкиши и кафе. А на самата Коледа шведите ядат пушена риба, шунка, мляко с ориз и пият греяно вино и подсладена бира.

Където и да сте, бъдете здрави и щастливи! Екипът на Rock Arena Ви пожелава весели празници и Усмивната Коледа!

**ВЕСЕЛА КОЛЕДА
И ЩАСТЛИВА
2025 ГОДИНА!**



Снимка: bigstockphoto.com

Редактор: Антоанета Петрова

Юбилей

БГ БЕН е от онези български медии, които създават усещане за общност, за споделена идентичност и гордост

Постижението му е не само голямо, но и изключително значимо за нашата общност във Великобритания

Изпращаме една много ценна за редакцията на вестник БГ БЕН година. Защото точно през 2024-та ние навършихме 20 години от създаването си. Време, изпълнено с много препятствия, но и с много успехи.

Всичко това отразихме и в специално списание, финансирано от Агенцията за българите в чужбина. То ще бъде представено официално на 19 декември 2024 година в София.

Вестник БГ БЕН изказва специални благодарности на ръководството на Агенцията за българите в чужбина, в частност на изпълнителния директор г-жа Райна Манджукова, които ни подадоха ръка и ни убедили, че всички наши усилия се оценяват!

Известният български журналист и продуцент

Стойчо Керев е роден на 10 септември 1965 г. в Карлово. Завършил е Стопанския факултет на Великотърновския университет. В БНТ започва работа като телевизионен водещ в предаването „Събота късен следобед“ с Емил Розов и Алис Крайчева. Под продуцентството на Кеворк Кеворкян в периода 1996-1998 г. работи като водещ програма „Всяка неделя“ в БНТ. Последното телевизионно интервю на Тодор Живков е негово в програма „Всяка неделя“ през 1997 г.

Стойчо Керев е специализирал продуцентство и оперативен мениджмънт във Великобритания с подкрепата на британското посолство. В Sky News негов ръководител е Джон Райли. В Channel 4 се обучава при Ед Брамън, отговорен

редактор на предаването „Right To Reply“. Бил е на стаж и в Би Би Си.

В биографията си той записва и позициите на главен продуцент на ТВ2 и PRO.BG, както и участие в изграждането на първите частни радиостанции в България. През март 2016 г. прави онлайн предаване - „Новото познание“. След това то се излъчва по TV+, а впоследствие предаването става част от ефира на БНТ 2. Срецахме Стойчо Керев през 2024 година, когато той осъществи първата си среща с българите в Лондон, на която представи своите книги. Убедихме се, че той е не само стойностен професионалист, но и верен съмишленик в нашата кауза на Острова. Затова правим бъдещи творчески планове със Стойчо Керев.



БГ БЕН

- Господин Керев, 20 години малко или много са за вестник и как преценявате единствения български вестник на Острова - БГ БЕН?

- Когато говорим за съществуването на един вестник в продължение на 20 години, особено в съвременните условия, трябва да признаем, че това е сериозно постижение. Две десетилетия в журналистиката не са просто времева единица - те са доказателство за устойчивост, способност да се адаптираш към промените и дълбока връзка с читателите. Вестникът на българите, наречен оригинално, според мен, БГ БЕН, е едно истинско бижу за българската общност на Острова. Това е медия, която не само оцелява във времена на дигитализация и промени в медийния пазар, но и се развива, като успява да запази своята роля и влияние. Честно казано, БГ БЕН е много повече от традиционен вестник. Той

се е превърнал в мост между България и българите, които живеят в Обединеното кралство. За хората в чужбина този вестник не е само източник на информация, а истински „домашен“ приятел, който разбира техните трудности, празнува успехите им и споделя важните моменти. Всеки брой отразява не само актуалните събития и новости, но и предоставя подкрепа на хората, които са далеч от родината, но продължават да търсят връзка с нея. Особено важно е да се отбележи, че БГ БЕН е уникален по своята същност, защото не се съобразява единствено с новините от деня, а също така обхваща дълбоките социални и културни въпроси, които засягат българите на Острова. Това не е просто платформа за информация, а форум за обсъждане на проблеми, идеи и надежди на сънародниците ни. Вестникът също така се адаптира към бързо променящия се медиен ландшафт, като съчетава печатното издание с онлайн присъствие, което улеснява достъпа на читате-

лите до съдържанието му и отговаря на техните нужди и очаквания. Когато говорим за 20-годишен период в журналистиката и особено за издание, което служи на българите в чужбина, това е свидетелство за постоянство и качество. БГ БЕН е от онези български медии, които създават усещане за общност, за споделена идентичност и гордост. В този смисъл постижението му е не само голямо, но и изключително значимо за нашата общност във Великобритания.

- Какви са спомените Ви от Лондон и срещите с българите там?

- Лондон винаги ще заема специално място в сърцето ми, защото срещите ми с българите там са сред най-топлите и вдъхновяващи моменти, които съм преживявал. Когато се озовеш сред сънародници в чужда държава, усещането е необикновено - има едно мигновено разпознаване, едно неписано разбиране, което надхвърля всякакви

различия. Спомням си много разговори, изпълнени с искреност и близост с хора, които са успели да намерят своето място в Лондон, но не са забравили корените си. Разговорите ми с нашенците на Острова винаги ме впечатляват. Това са хора, които носят в себе си онази неугасваща искра и стремеж към по-добър живот и в същото време имат силна привързаност към България. Често съм се удивлявал на тяхната издръжливост и

адаптивност в една толкова космополитна и динамична среда като Лондон. Всяка среща с тях е урок - за смелостта да преследваш мечтите си, за способността да запазиш културната си идентичност и да я предаваш на децата си дори когато си далеч от родината. Усеща се, че за българите в Лондон принадлежността към общността е важна, защото им дава чувство на подкрепа и стабилност. Те създават свои малки оазиси

на българския дух - било то чрез културни събития, училища, или вестници и списания като това на БГ БЕН, които поддържат връзката помежду им жива. С всеки спомен от Лондон осъзнавам, че независимо къде сме, българският дух и единство ни свързват и обединяват. Това е чувство, което трудно може да се опише, но е много силно и истинско и всяка среща с българите там ми го напомня по неповторим

начин. Спомням си една особено вълнуваща среща в Лондон преди доста време с млада българска двойка, която вече беше успяла да се установи и опитваше да изгради стабилен живот в този динамичен и многолик град. Те ме посрещнаха с типичната за българите топлина и гостоприемство, които сякаш пренасяха частичка от родината тук, в сърцето на чуждата страна. Разказаха ми за своето начало в Лондон - трудностите, с които се сблъскали, липсата на познати и усещането за загуба на почва под краката. Но въпреки това двамата заедно намерили сили да преминат през всяко предизвикателство, стъпка по стъпка, докато създадат това, което сега гордо наричат свой дом. Тя работеше като дизайнер, а той беше успял да отвори собствен бизнес в областта на технологиите. Всеки ден срещали нови предизвикателства, но бяха категорични, че подкрепата им един към друг е това, което ги движи напред. Впечатли ме, че освен успехите, за които говореха със скромност, те никога не забравяха българските си корени, въпреки британските си паспорти. Разказаха ми за това как празнуват родните празници, опитвайки се да предадат на двете си деца нашите традиции и обичаи. Нещо в техните истории за трудностите и постиженията ме накара да осъзная колко е силен българският дух и колко важна е подкрепата между сънародници в чужда страна. Тази двойка бе не само пример за успешна адаптация в нова среда, но и символ на онова, което ни прави истински бъл-



гари - упоритост, взаимна подкрепа и вяра в мечтите. Срещата ми с Миро и Жана остави траен отпечатък в сърцето ми и ме накара да се гордея с всички наши сънародници, които успяват да изградят нов живот и да се реализират, без да губят връзката си с родината. Да, говори се, че сме завистливи и не си помагаме в чужбина, за разлика от другите емигранти, но вярвам, че това ще се промени с времето. Миро и Жана присъстваха

на срещата ми с нашите сънародници през лятото и се зарадвах от сърце на успеха им. Ето защо бих искал тяхната история да е вдъхновение за всички, които се осмеляват да тръгнат по пътя на успеха където и да се намират.

Бих искал да подаря и една приказка на вашите читатели... Имало едно време в далечна страна, наречена Англия, общност от българи, които напуснали родината си в търсене

на нови възможности и по-добър живот. Всеки от тях носел със себе си шепи мечти, голяма доза смелост и топъл спомен за България. Пристигнали те в този непознат свят, където всичко било различно - от езика до традициите. В началото срещали трудности, препъвали се в ежедневието, но не се отказали. Българите били народ силен и упорит и знаели, че с труд и единство могат да преодолеят всичко. С времето започнали да се

развиват и да откриват своя път - едни от тях станали успешни лекари и инженери, други отворили малки уютни магазини с български храни, където се събирали сънародници да споделят радости и грижи. Имало и такива, които с талант и умение разнасяли славата на България далеч в новата си страна. И така, ден след ден, българите в Англия започнали да изграждат своето място под чуждото небе. Те станали символ на успеха,

на мечтите и на силата да не забравят корените си дори когато растат на ново място. Всяка тяхна малка победа била като звезда в голямото небе над Лондон, която светила и напомняла, че българският дух е неугасим, независимо къде се намира. И ако някой се чудил каква е тайната на успеха им, те винаги отговаряли: "Труд, вяра и обич към нашата България!"

- Какво ще пожелаете на читателите и на екипа на вестник БГ БЕН?

- На читателите на вестник БГ БЕН бих искал да пожелая преди всичко здраве, вдъхновение и сила. Продължавайте да носите българския дух в сърцата си, независимо къде се намирате, и нека пътят ви напред бъде осеян с успехи и радости. Пожелавам ви още много моменти на близост с вашите семейства и приятели, както и сбъднати мечти, които да ви носят удовлетворение и щастие!

На екипа на БГ БЕН искам да изкажа своята благодарност и възхищение за неуморната ви работа, за отдадеността и страстта, с която създавате издание, което е истински дом за българската общност в Лондон и Обединеното кралство! Пожелавам ви още много години на професионални успехи, творческо удовлетворение и вдъхновение! Нека вестникът продължава да бъде сигурен източник на новини, подкрепа и обединение за българите на Острова! Благодаря ви за всичко, което правите, и нека ви съпътства само успех!

Магазин София



При нас можете да намерите едни от най-качествените марки храни на пазара



Заповядайте на обяд с традиционни български ястия супа + основно общо £5.00

Wimbledon - 62 Quicks Road, SW19 1EX
Surrey - 245 Ewell Road, KT6 7AA

Работно време: от 09.00 до 21.00 (понеделник - неделя)

BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Работим и по заявка на клиента

Боза, айран и много други	10 Forest Road	E17 6JJ tel. 020 850 908 57
	7 Wordsworth Parade	N8 0SJ tel. 020 888 134 90
	166 The Grove	E15 1NS tel. 074 46 054 880
	177 Tooting High Str.	SW17 0SZ tel. 020 876 757 60
	46 Longbridge Road	IG11 8RT tel. 078 86 185 106

Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки

Преходът на силите, или живот в „интересни“ времена

Древното китайско проклятие вече ни се случва

От Ивелин Митев

Древно китайско проклятие гласи: „Дано ти се случи да живееш в интересни времена“. Явно сме свидетели на реализирането му, а доказателствата са задълбочаващите се културни, финансови и военни кризи, тоест живеем „интересни“ времена.

Исторически всяка цивилизация преминава през подобни процеси, които неизбежно завършват с военен конфликт, преди да настъпят промените в културното и икономическото развитие. Хегемонията на познатия ни „западен“ свят е поставена под въпрос поради допуснати редица политически и икономически грешки, направени през

90-те години. Съответно на световната арена се издигнаха страни като Китай, Индия, Русия и т.н.

В опита си за възстановяване на загубените позиции, Западна Европа и САЩ опитаха всичко - от икономически и политически санкции до военни конфликти, всичко в името на запазването на така наречения „еднополюсен модел“, но уви... нещата не се случват по план.

Грешката, която допуснаха западните лидери, е, че не оценяха историческите, културните и духовните устои на източните цивилизации, както и техният начин на мислене, които са им помогнали да формират държавност, философия и цивилизационни приноси още преди да съществуват

някои западни държави.

Нации, изградени от хора, които са оцелели при глад, студ и болести, няма как да се предадат пред едни материални санкции. Военната памет е „вградена“ в ДНК-то на всеки руснак, китаец и др. Когато тяхното оцеляване е заложено на карта, те няма да направят компромис.

Преди доста време един американски журналист попитал руски кинорежисьор каква е причината руските филми за войната да са толкова добри и актьорската игра да е толкова силна. Отговорът бил, че това е така, защото „те не играят, а си спомнят“.

В медиите се определи, че Русия е вражеска държава. Русия също определи САЩ, Англия, Франция, България

и други като врагове. Това означава, че официално вече имаме война. Само при военни действия открито се определят врагове, което вече е ясно на всеки. Войната между Запада и Русия е война между Изтока и Запада на културно, икономическо и политическо ниво. Победителят ще може да определи развитието в световен мащаб за следващите поне 200 години.

Путин заяви: „За какво ни е този свят, ако в него няма Русия!“. Това показва решителността на една нация да продължи докрай, а ние знаем, че те го могат. Правилни са го и преди, могат и пак, само че сега са много подготвени, защото Китай е до тях.

Китай е наясно, че ако



Русия се провали в подобно начинание, следващите са те, независимо че китайската армия притежава малко над 6 милиона редовна армия. При една мобилизация може да достигне дори 250 милиона, като специалните подразделения са около 700 000.

Русия, от своя страна, прехвърли доста въоръ-

жение в европейската си част, което е в готовност да настъпи. Повече от 22 000 танка са готови да преминат граничната бразда и да „залеят“ Европа.

За съжаление, Европа отново се подготвя за сцена на военни действия, които не се знае как ще приключат. Но едно е сигурно - губещи са всички.

Британското правителство въвежда по-строги санкции за работодатели, които експлоатират чуждестранни работници

БГ БЕН

Нетната миграция във Великобритания достигна исторически нива и вече е 4 пъти по-висока, отколкото беше преди 5 години. Това се дължи на рекордните нива на набиране на персонал от чужбина. На практика създамата се ситуация „бойкотира“ намеренията на британското правителство, което се стреми да ограничи броя на мигрантите. Затова британският кабинет предприема стъпки за въвеждане на нови по-строги санкции срещу работодатели, които експлоатират чуждестранни работници.

„Миграцията винаги е била важна част от историята на Обединеното кралство и нашата икономика, но системата трябва да бъде правилно управлявана и контролирана. Ние също така предприемаме действия, за да овладеем разбитата система за убежища, където решенията се сринаха през първата половина на тази година. В резултат на

Нетната миграция е достигнала исторически нива през последните пет години



действията, които предприехме през последните няколко месеца, връщанията на тези, които нямат право да бъдат тук, сега са на най-високото си ниво от години и новото командване за гранична сигурност работи, за да преследва престъпните контрабандисти и банди за трафик“, каза министърът на вътрешните работи Ивет Купър.

Новата мярка, която се предприема, предвижда

да се забрани на безскрупулни работодатели, които многократно пренебрегват визовите правила или извършват сериозни нарушения на трудовите правоотношения, да наемат работници от чужбина, тъй като лицензите им за визово спонсорство ще бъдат отказани или отменени.

Британското правителство потвърди, че всички допустими неевропейски посетители вече могат да

кандидатстват за електронно разрешение за пътуване (ETA) и ще имат нужда от такова, за да пътуват до Обединеното кралство от 8 януари 2025 г. ETA ще подобри сигурността на границите, като същевременно ще направят пътуването по-ефективно. Отговарящите на условията европейци могат да кандидатстват за ETA от 5 март 2025 г., за да пътуват до Обединеното кралство от 2 април 2025 г.

Новата година във Великобритания...

Продължава от стр. 2

Специални мерки се предприемат и към големите компании, които целят да предотвратят значителните нива на избягване на данъци и измами. За тази цел правителството ще натовари агенциите за набиране на персонал да отговорят за отчитането на плащанията на PAYE, направени на работници, които се доставят чрез тези компании. Когато няма агенция, тази отговорност ще падне върху бизнеса с крайния клиент. Мярката ще влезе в сила на 6 април 2026 г.

Има и промени, касаещи превозните средства. След решение на Апелативния съд правителството ще третира пикапите с двойна кабина (DCPU) с полезен товар от един тон или повече като автомобили за определени данъчни цели. От 1 април 2025 г. за корпоративен данък и 6 април 2025 г. за данък общ доход, DCPU ще се третират като автомобили за целите на капиталовите надбавки, обезщетенията в натура и някои удържки от бизнес печалбите. Съществуващото третиране на капиталови

надбавки ще се прилага за тези, които закупят DCPU преди април 2025 г. Преходни договорености за обезщетения в натура ще се прилагат за работодатели, които са закупили, взели на лизинг или поръчали DCPU преди 6 април 2025 г.

Правителството ще публикува проект на законодателство, свързано с вратичките в споразуменията за собственост на автомобили, чрез които работодател или трета страна продава кола на служител, често чрез заем без условия за погасяване и незначителна лихва, след което я изкупува обратно след кратък период от време. Това споразумение означава, че тези, които се възползват, не плащат данък върху служебните автомобили, който плащат другите служители, и така тази мярка ще се стреми да изравни условията на игра. Промените ще влязат в сила от 6 април 2026 г. Данъчните ставки за корпоративни автомобили също ще се увеличават, като първият скок ще бъде през данъчната година 2028-2029.

Налогът за тежкотоварни автомобили също ще бъде повишен от 1 април 2025 г.



Как да балансираме ума и нашето емоционално тяло

Докторът по педагогическа и възрастова психология Мирена Колева Василева живее от 2016 г. в Лондон, където работи като консултант психотерапевт. Тя е член на Асоциацията на психолозите във Великобритания. Завършила е ВСУ „Черноризец Храбър“ във Варна. Защитила докторската титла на тема „Семейна среда и преживяване на стрес в юношеска възраст“ с 6 научноприложни приноса към Българската академия на науките.

Доктор Мирена Василева е с професионален изследователски и практически



Личен архив на доктор Мирена Василева

опит. Работи в когнитивно-поведенческата психотерапия с деца в ранна и юношеска възраст, а също и със специални нужди и въз-

растни. Има професионален опит в адвокатски агенции, където се е занимавала с пациенти, претърпели инциденти. Сдоклади е участвала в множество конференции, научни конгреси. Има редица интервюта в областта на психологията и публикации на тема „Взаимоотношенията във връзката „родител-дете и партньорски взаимоотношения“.

В „Училище по психология“ в този брой на вестник БГ БЕН доктор Мирена Василева засяга една много важна тема, свързана с емоциите и как можем да се справим с тях.

тревожност, страх и омраза, когато ги потискаме, това ни прави нещастни, отколкото, ако им дадем воля. Трябва да ги изпитаме, но не и да ги обожествяваме. Макар все още да ни причиняват неудобства, съзнателната работа върху емоционалната ни грамотност ги превръща от чудовища в приятели. Именно емоциите ни помагат да развием някои свои неоткрити досега черти. Едва когато ги изпитаме, в нас могат да настъпят действителни промени, макар това понякога да е предшествано или придружавано от достатъчно рационален анализ. Научавайки се да ценим своите емоции и да работим с тях, ние създаваме себе си като завършени (и излекувани) човешки същества.

Емоционалната интелигентност изисква създаване на тясна връзка между чувствата и разума и между ума и нашето тяло

Необходимо е да се самонаблюдаваме и вслушаме в нашия вътрешен диалог, който шепне, чрез гласа на нашето тяло, и да си позволим да го изживеем и почувстваме. Това вероятно е най-важната и вълнуваща задача, която стои пред нас. Можем да станем грамотни по отношение на емоциите си – така, както сме се научили да четем и броим.

Задно ще се научим да разпознаваме и класифицираме емоциите. За да се научите да разбирате и подобрявате своите емоции, би било полезно да можете да ги разпознавате. Може непрекъснато да се чувствате уморени и да си приписвате тревожност или депресия, но да не осъзнавате, че може да бъде това състояние от несподелени емоции; да се чувствате неразбрани или уморени от стрес в ежедневието. Или пък да изпитвате напрежение, нервност и липса на контрол върху собственото си поведение, без да сте наясно, че имате незадоволени базови нужди. Също като депресията и тревожността гневът, срамът

и вината са често срещани чувства, които могат да са сигнал за наличие на проблеми.

Как да разпознаваме емоциите

Списъкът на чувствата, които бихте могли да изпитате? Разбира се, той не е изчерпателен. Може да добавите още. Този списък на чувствата ще ви помогне да обозначавате изпитваните от вас емоции по-конкретно, вместо само да ги определяте като добри и лоши. Обърнете внимание, че обикновено ги описваме чрез една дума. Когато разпознаете конкретното чувство, можете да си поставите за цел да подобрите настроението си и да проследявате своя напредък. Различаването на емоциите, които изпитвате, ще ви помогне да изберете действията, които биха подобрили вашето настроение. Някои техники за дишане например помагат при напрежението.

Ако ви е трудно да разпознаете чувствата си, вгледайте се в своето тяло

Разпознаването на телесните ви реакции ще ви подсказва какви чувства изпитвате. Друг начин успешно да разпознавате своите чувства е, когато съсредоточите вниманието си върху тях. Опитайте се в хода на един ден да забележите три различни чувства, които изпитвате. Или пък можете да изберете някое от чувствата в списъка. Трети начин е, като изберете скорошна ситуация, в която сте имали емоционална реакция, и да отбележите онези чувства от списъка, които сте изпитали тогава.

Списък на чувствата: Потиснатост, тъга, несигурност, нервност, въбсеност, печал, тревожност, смущение, гордост, отвращение, уплашеност, нетърпеливост, гневност, вълнение, полудяване, обида, щастие, застрашеност, вина, паника, радост, любов, спокойствие, спокойствие, засраменост, раздразнение, отчаяние, унижение, благодарност и др.

Това изисква честност и отговорност – да свикнем да ги назоваваме с точните им имена, да ги изживяваме в пълната им сила, да размишляваме върху онова, което се опитват да ни кажат, да откриваме кои събития са ги предизвикали. По този начин ще можем да се движим гъвкаво сред чувствата си и да откриваме скритото значение на всяко едно от тях. Една емоция често служи като прикритие на друга. Например един ядосан човек може би отрича страха, който е крил още от детството си. Осъзнаването на този страх постепенно може да му даде възможност да превърне енергията на гнева и страха в полезна страст.

Емоциите изискват интелигент-

ност. от нас зависи да ги използваме добре. Когато се гълкуват погрешно, те носят опустошение и болка. И понеже се предават от един човек на друг, липсата на емоционалната грамотност ни разболява в общуването във всички сфери (семеина, родител-дете, партньорска, работна, социална).

Емоциите са като вътрешна метеорологична система, а емоционалната грамотност прилича на метеорологична прогноза. Както е полезно да се знае дали ще има ураган или силно застудяване, така и ако имаме информация, че ни предстои емоционална буря, ще можем да вземем предпазни мерки, за да сведем до минимум щетите.

Умът и нашето емоционално тяло работят взаимно в удивителна хармония и разбирателство

Когато човек има съпротиви в ума, но тялото, като най-добър приятел, ни подава ръка, но се нарушава удивителната хармония между ума и тялото, и обратно. БИОХИМИЧНОТО ЩАСТИЕ зависи от няколко повтарящи се фактора: движение, близост, докосване, сън и начин на хранене. Ако си се фокусирал само върху храната, но ти липсва физическа близост, ако спортуваш неуморно, но забравяш за важноста на целия микросвят, обитаващ тялото ти, то цикълът не е затворен и неразбиране може да се засили. Това, което трябва да запомниш, е, че колкото и комплексни същества да сме, всички имаме една и съща потребност – да сме удовлетворени и свързани. Отговорът е във Вас. Изборът е Ваш!

Слушайте своето ЕМОЦИОНАЛНО ТЯЛО, защото то е приятел подсказвач на нашите блокирани емоции в ума. И така – не забравяй да прегръщаш, да изразяваш възхищението си, да се грижиш и да бъдеш мил! Не пренебрегвай това каква храна даваш на разположение на тялото си! Не подценявай движението под каквато и да е форма! Ние сме създадени, за да сме в движение. И ако новото нормално не ти харесва, не се примирявай! Начинът на работа може и да се променя, но не и основните ти потребности.

Първостепенна стъпка е осъзнаване и приемане на различието, но най-трудна е крачката към промяна и осъществяване, защото с времето имаме утвърдени мисловни схеми и автоматизирани поведенчески модели. Процесът на ПРОМЯНА е труден. ПРОМЯНАТА е процес, който да умееш да задържиш. Лесно е на изказани думи, но не е лесно в действие! Както лесно е да докоснеш любовта или да създадеш семеен храм, или да успееш в желана мечта, но трудно е да го съхраниш и запазиш, и най-вече да приложиш своя майсторлък и да работи за теб!

Всеки ден наблюдавам пациенти, които се борят да преодолеят дълбоко вкоренени поведенчески модели. По този начин човек минава през пътя на изстраване и строи пътя към себе си, а именно:

1. Реализиране и повторно пробуждане. Смела стъпка за промяна след анализа за реалност.
2. Подход към страховете, които са естествено моментно състояние от развитието на личността.
3. Да си нужен и обичан. Човек е създаден от Любов и основната му храна е Любов.
4. Съпротивление на съществена промяна – живеем на автопилот, повтаряйки навици или начин на мислене, чувства, отношения...
5. Избягваме болката. Научи ли се човек да се среща лице в лице с болката, то това е изстраване. Майсторлък.
6. Организация в интегриране на разнообразни стратегии за справяне.

В заключение: ЖИВОТЪТ НА ЧОВЕКА Е ИЗПЪЛНЕН СЪС СМИСЪЛ, КОГАТО ИЗБУХНЕ ЕДНА ТИХА РЕВОЛЮЦИЯ ДЪЛБОКО В ДУШАТА МУ: гордостта ще отстъпи пред скромността, критичното отношение ще прерасне в уважение, единството ще замени дискриминацията, невежеството ще даде път на знанието. Но това време е далечно. Защо? Защото дори не сме открили, че най-голямата човешко нещастие расте в почвата на емоцията. Човекът мечтае да изживее щастливи дни, но не знае как да го постигне щастие.

ТИ ЗАБЕЛЯВАШ ЛИ КРАСОТАТА В СЕБЕ СИ? СЪПЪЛ НА ЗЕМЯТА ЕДИН ИЗКЛЮЧИТЕЛЕН ЧОВЕК, МАЙСТОР НА ЕМОЦИЯТА. Той успял да вдигне очи и да прозре красотата в един пейзаж от камъни и пясък. Постигнал върха на славата си и постоянно преследван, се спирал и казвал: „Вижте красотата на полските цветя!“. Само човек, постигнал пълно щастие и душевен мир, е способен да управлява мислите си и едно малко цвете да направи цял спектакъл за очите си. Мнозина не успяват да получат удоволствие от живота. Те са отчаяни и нерешителни. Затова казват: „Щастие не съществува. То е сън, предназначен за онези, които не се събуждат“. Такива хора се чувстват безсилни да превъзмогнат негативните си мисли и да побеждават в ежедневни битки. Някои дори и да нямат външни проблеми, също са загубили смисъла на живота. ЖИВОТЪТ Е ПРЕКРАСЕН, но не е толкова лесно да го изживееш. Понякога той е като необятна градина. Изведнъж пейзажът се променя и се превръща в суша – като пустиня, или става твърд – като планина. Независимо от препятствията, които трябва да преодолеем, всеки индивид притежава невероятна сила. Но много от нас не знаят, че я притежават. КАКВА Е ВАШАТА...? С ОБИЧ, МИРЕНА

От доктор Мирена Василева

Чува ли сте израза „АМИ, ТО Е НА НЕРВНА ПОЧВА!“? Много често, когато имаме някакъв физически проблем, нашите близки и приятели смело заявяват, за да ни успокоят.

Нашата психика е функция на тялото, а тялото е домът на нашето тяло! Те са свързани

Само по себе си това не би означавало нищо, ако двете зони „ум и тяло“ съжителстваха в сърдечно разбирателство, обменяйки непрестанно приятни послания. Но за жалост трябва да се преклоним пред действителността...

Да си представим тези две могъщи сили в цялост, изправени една срещу друга. От едната страна, умът – завладян от тревоги и страхове и могъщо притаен в мрака. От друга, нашето емоционално тяло, което поглъща нашите страхове и бурно реагира на болката.

Жалко е, когато виждаме колко много са хората, движени от несъзнавана автоагресия или личностен саботаж „Аз срещу Аз“, или от комплекси, агресивност, гняв, вина или търсене на компенсации... Тези хора не живеят, те са носени от събитията. Те са като камъчета, търкаляни от пълноводна река. Да не забравяме, че при много от тях „тялото“ работи твърде оскъдно в сравнение с кипящия им „ум“, и обратно.

Каквито и да са причините за дадена болест, много често те се проявяват със спадане на „психологическо налягане“. Човек става неспособен да направи „синтез“ на събитията; той „заболява“ от умствени сателити, тревожно-напратчиви и поражащи смущения, които са нереални или изкривени мисли, и сами ги подхранваме, тоест много добре отглеждаме нашите въображаеми тревоги и страхове.

Както е известно, болката показва, че в организма нещо работи неправилно. Тя е сигнал за помощ

Лечението на физическото неразположение не се случва автоматично, когато разберем вътрешната причина. Това лечение е възможно само когато си позволим да бъдем такива, каквито искаме, както и такива, каквито не искаме, като няма повече нито осъждане, критики, нито страхове.

Когато нашите емоции дълго време остават не проявени, а душевната болка се засилва, на помощ като отдушник идва тялото. При едни хора при стрес страда сърдечносъдовата система, при други – червата, и т.н. Тялото ви казва, когато нещо не е наред. Ако задържате всичките си чувства, това се превръща в начин на живот, тялото ви ще започне да ви изпраща предупредителни знаци. Чести главоболия, тревожност, разстроен стомах, екземи или друг проблем може да бъде вик за помощ, идващ от нещо вътре, което ви казва, че нещо не е наред.

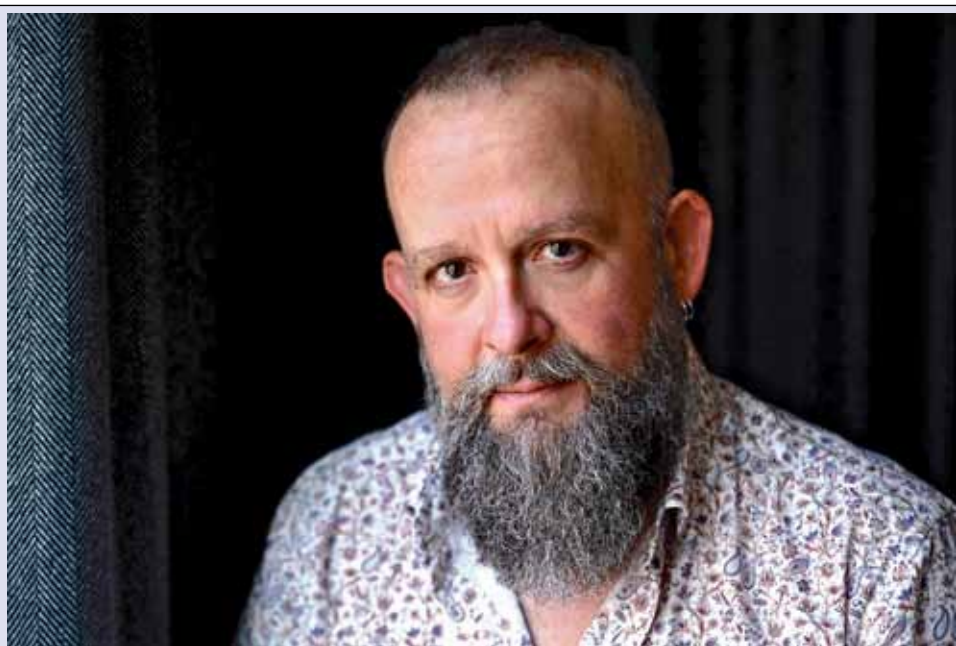
Не трябва да го пренебрегвате! Не задържайте негативните емоции в себе си и не се страхувайте да изразявате чувствата си.

Ако не плачете, тялото ще го направи вместо вас. Ако опитвате да таите всичко в себе си, да задържите всичките си борби и да не ги оставите да излязат от вас самите, накрая ще избухнете.

Не сме създадени, за да се запълваме с чувства и да изпитваме емоции, без да ги изразяваме. В царството на нашите емоции са всички наши болки, страхове, радости, любови, които се крият в нашата емоционална грамотност – добродетел, благородство, благодарност, извинение, прошка, емпатия, мъдрост и много други.

Да отбележим, че всички емоции (добри или лоши) са присъщи на човека, но да бъдат здравословни, не разрушителни. Например отрицателните емоции вина, гняв,

Ако имате въпроси, които ви вълнуват, можете да ги задавате на e-mail: mirenaavasileva@gmail.com. Доктор Василева ще даде изчерпателни отговори в следващите издания на рубриката „Училище по психология“.



Радослав Бимбалов е роден през 1973 г. в Пловдив, възпитаник на Английската гимназия в града и УНСС - София. Съосновател е на една от най-успешните комуникационни компании в България - The Smarts Group, популярен анализатор на политически и обществени събития.

Дебютният му роман „Аз, Маниака“ (Хермес, 1999) бива приет радушно от читателите. Следват 23 години, в които той участва в общи сборници, но не се осмелява да публикува собствена книга - както твърди сам, бил е прекалено млад да бъде писател и е трябвало да практикува още.

Втората му книга - сборникът с разкази „Млък“ (Сиела, 2022), става бестселър за издателството и попада в кратките списъци на най-престижните литературни

награди в България (Перото, Хеликон, Портал Култура) и печели трето място в „Национална литературна награда Йордан Радичков“.

Третата му книга - романът „Екстазис“ (Сиела, 2023), затвърждава мястото му на литературната сцена. Тя е номинирана в повечето литературни награди у нас (Перото, Хеликон, Златен Лъв, Европейска награда за литература, Портал Култура), попада и в краткия списък на „Роман на годината 2023“. В началото на 2025-а „Екстазис“ ще излезе и в първия си превод - в Италия.

Четвъртата негова книга излезе отново в портфолиото на издателство Сиела в средата на септември 2024-та под името „Ти, подобие мое“ и зае едно от челните места в класациите на големите книжарници.

Радослав Бимбалов

Виждате ли тази жена в овехтялото зелено яке, която в момента срича наум скандалните заглавия от вестниците на павилиона отсреща (без да си купува нито един от тях), цъка с език, кръсти се с два пръста, дръпва мекото на дясното си ухо, а после плюе в пазва и възмутено се изнизва надолу по улицата? Или пък онзи мъж с вълнения каскет и кариания шал от другата страна, който държи на педя разстояние мобилния телефон, докато говори, сякаш не смее да допре слушалката до ухото си, а после боязливо го изключва с върха на показалеца си и го пуска в поизбелялата найлонова торбичка от квартален хипермаркет. А може би виждате и онази премръзнала мъничка баба на автобусната спирка - ако напрягнете слух, ще я чуετε как не спира да си повтаря „не трябваше да става така, не трябваше“, клати глава и търка с поглед заснежения тротоар - в затворен, неподвластен на подслушване спор със самата себе си. Да, по тези улици може да запяте всякакви странници, но нито един от тях няма да е Предраг Стаматов, защото той рядко излиза от дома си.

Предраг Стаматов живее на петия (или пък на

шестия) етаж на тясната и висока кооперация, грозното щръкнала наред старите къщи в квартала. Издълженото тяло на тази нетипична за района сграда е причина за прякора Блока. Живеещите там работят във фабриката за обувки, заради която целият квартал лепне в аромат на разтопен каучук. Хората от Блока са напълно обикновени, неприличащи си, сякаш нечия ръка ги е събирала специално, за да има разнообразие. И с право. Ако някой ден съседният язовир залее градчето, водата ще покрие ниските къщи в квартала, но Блока ще остане да стърчи в сухото небе, а вътре ще е непокътанат и Предраг Стаматов.

В редките си мигове навън той общува с малцина. Сдвъква тихо и гърлено едно неясно „догъ-ден“ към жената с хартиеното чувалче, пълно с току-що изпечени гевреци, която дори в това ледено време стои до входа на подлеза. Вижете го - едрият, тантурест Предраг Стаматов увива непохватно с дебелите си пръсти топлия геврек и го прибира в джоба на сивото палто, опънато по овалното му тяло. Прилича на църковна камбана, оживяла, за да изчезне от случайния ви поглед. Донякъде е така - той наистина не иска да го гледате, затова и не поглежда към вас. Без-

шумно се шмугва обратно във входа на Блока и понеже няма как в тясната сграда да има асансьор, катери стълбите чак до петия (или пък шестия) етаж.

Всичко, което се случва в момента пред очите ви в този мразовит следобед, изглежда напълно делнично и никак скучно. Но идея си нямате колко специална е предстоящата вечер за Предраг Стаматов.

Часове преди Святата нощ, когато Блока замиришава на постни сарми, пресни елхи и пукаш бенгалски огън, Предраг Стаматов стои до прозореца и жапа. Хора, котки, коли, кучета и търкалящи се боклуци - чужди неща от чужди животи, еднакво далечни. Понякога прекарва целия ден изправен, а светът минава през дантелите на пердето и се отразява в бледите му очи.

Всички в Блока го знаят (въпреки че той никога не е натиснал нечий звънец да поиска чаша олио или лъжица захар), но реално никой не го познава. Сякаш винаги се е крил в сенките - срамежлив гигант на неясна възраст, вграден в основите на сградата, заложен в чертежите, проектиран заедно с Блока.

Предраг Стаматов не се появява на общите събрания, които се провеждат на

Лонохот

площадката на първия етаж. Безгрижието на тия срещи продължава пет минути, след което се палят нервно цигари, пърлят се съседски езици в разпавии за това „чий ред е да дава вода на чистачката да мие стълбището“. Няма го и на традиционното дружно варене на лютеница в казана, който наесен се слага на огъня в градинката пред входа. Къкрещата червена смес разнася аромат на село по етажите, Блока се вдига от реалността и като носталгичен самолет отвежда всички в детството. Само Предраг Стаматов не мърда от своята обител на петия (или пък шестия) етаж. Явно не обича лютеница. Или детство.

Ранно настъпващата вечер бавно покрива снега отбън с мрачни сенки - от преминаващите забързани коли, кални автобуси и последни минувачи. Блока свети към небето, от време на време някой прозорец гасне - членовете на семействата напускат стаите и се събират на едно място - около софрите си. Предраг Стаматов седи на дивана си, в полумрака на тихо работещия телевизор. От екрана идват класически коледни песни - режисирано веселие, затворено в светещата кутия. Гледа го безизразно, по голямото му кръгло лице не минават никакви емоции, сякаш празниците не го докосват. Едва ли е било винаги така. Представете си - Предраг Стаматов също като вас е бил клепе.

Ето го - малък, трътлест и бузест - шмугва се покрай подредената празнична маса, надига се на пръсти и отмъква резенче луанка под носа на майка си, после разкъсва с треперещи пръсти шарените опаковки под елхата и накрая бутановото си камионче по килима между подскачащите в Дунавско хоро чорапи.

Малкият Предраг Стаматов е щастлив. Въпреки че не е искал камионче.

„Написал му писмо горкият - шепне баща му от хола, докато вдига наздравеца. - „Дядо МраС, изкам... ЛОНОХОТ“. Смехът на роднините надвиква лиците. Невръстният Предраг Стаматов, легнал на пода в съседната стая, рязко бутане с длан камиончето. Гумите се завъртат през килима, по разкривения паркет, чак докато камиончето отиде под леглото.

Под Блока нещо рязко

избухва, ехото му спира в далечината. Само тренират, пазят провизиите, че ще има да гърмят цяла седмица. Предраг Стаматов се пресяга да изключи телевизора. Тиха нощ идва, свята. От съседния апартамент се чува глъчка, звънкат чаши, нечий смях пробива стената. Без да помръдне, в спокойствието на изгасналия телевизор, едрият мъж потъва в дивана, слива се с тъмното, а в зениците му се търкалят спомени. Ако присвиете очи, ще ги видите - прожектирани са на тъмната стена.

„Знам, че не е глупав. Просто е бавен, което си е проблем“, казва директорът на училището пред техните, за да ги убеди да го преместят в „специално училище“. Малкият Предраг Стаматов не иска в друго училище, било то и „специално“. Просто му се ще да не го изпитват на дъската. Единственото, което прави бързо, е да говори. Дъвче и гълта цели срички, започва да заеква от зор и (колкото и да се опитва) всичко, което казва, взривява класа в бурен смях. В коридора го спират, предлагат му да играят на „боксова круша“. Както си е с глава над тях, се опира в стената и се опитва да не ги гледа в очите, докато малките им юмручета се забиват в мекия му корем. Имитират го как боботи „остае-те-ме, остае-те-ме“ и пръска слюнка, дори ходят като него - прегърбено, с влачещи се крачки и лазещ по пода поглед.“

Луната наднича през прозореца на хола. Огромният Предраг Стаматов е сгънат в дивана, коленете му стърчат нагоре - все едно е седнал в детска играчка. В пълната тишина на замлъкналия телевизор мъжът повдига и завърта лявата си ръка. Стрелките на часовника светят приглушено, а Предраг Стаматов поема въздух и издиша бавно. След малко ще трябва да се подготвя за най-важната вечер на Блока. Неговата вечер.

Чувате ли краченцата, които топуркат от горния апартамент? Проходиха онзи ден, но вече тичат и все ще бързат, най-вече да станат големи. Някои от тези крачета ще избягат един ден от Блока, но други ще останат тук, докато могат да се движат. И все пак Блока не е по-голям от живота. Предраг Стаматов добре знае, че само животът е толкова голям, че можеш да изчезнеш в него.

Все едно е вчера - баща

му просто не се прибира от работа. Мама плаче тихо в другата стая всяка следваща вечер в продължение на месеци. Предраг Стаматов затътръ чехли при нея и се настанява в скута ѝ. Тя се губи под огромното му юношеско тяло, гали меките му бузи и тихичко нарежда неща, които той осмисля дълго. Не може да е вярно. Няма как тя да е виновна за това, че той е такъв, какъвто е. Нито да е виновна за това, че баща му изчезва. Няма как.

После животът минава бързо, все едно той го е разказал на глас, пред дъската - с изядени дни, сдвъкани мигове, избоботени години. Предраг Стаматов става огромен, донякъде умен, но недостатъчно умел да бъде голям. Мама му намира работа във фабриката за обувки. Всяка сутрин му прави сандвич, проверява дали е облякъл чисти дрехи и го изпраща, повтаряйки сто пъти да внимава по пътя. Предраг Стаматов търкаля тежките си крака през лунния пейзаж на кварталните разбити улици, всеки път отива със закъснение на работа. Не му се карат, защото е кротък и изпънтелен. По цял ден подрежда големите туби с лепило по цвят на етикетите, изрядно подравнени, педантично прави. Сяда чак в края на деня, за да си изяде сандвича, а после потегля обратно, към мама.

Всяка вечер гледат телевизия. Дори няма значение какво дават, просто седят на дивана, смеят се, плачат или заспиват. Пред тоя същия телевизор.

Сякаш сепнат от внезапна аларма, Предраг Стаматов отново поглежда часовника си, а после тръгва да се изправя от спомените. Разгъва едрите си бедра, подпирайки се на облегалката, после влачи чехли към спалнята. Отваря гардероба и вади оттам купчина прилежно сгънати дрехи. Червени са.

Остава по потник, гащи и розова, отпусната кожа с олисяващи островчета рунтави косми. Непохватно се напъхва в червените панталони, навлича червеното палто директно върху потника и с усилие започва да закопчава големите копчета под пухкавата бяла яка. Опъва червената шапка с бял помпон по едрата си кръгла глава. Накрая намазва брадата от поовехтял памук с лепило и я залепва около препотените си устни. В огледалото на гардероба вече няма Предраг Стаматов. Там е един огромен, тантурест, червендалест добър старец.

Продължава на стр. 25

КАЛЕНДАР, 2025

МАРТ

1 с Св. прпмчца Евдокия Илиополска
2 н † Неделя Сиропустна. (Сирни заговезни)
3 п Св. мчци Евтропий, Клеоник и Василиск **(Начало на Великия пост)**
4 в Преп. Герасим Йордански
5 с Св. мчци Конон и Йоан Българин *(Препд. лит.)*
6 ч Св. 42 мчци в Амория
7 п Св. свщмчци Василий, Ефрем, Капитон и др. *(Препд. лит.)*
8 с * **Тодорова събота.** Преп. Теофилакт, еп. Никоимидийски *(Злат. лит.)*
9 н † 1 Неделя на Великия пост – Православна. * Св. 40 мчци Севастийски.
10 п Св. мчци Кодрат и Галина
11 в * **Св. Софроний, еп. Врачански.** Св. Софроний, патр. Йерусалимски
12 с Преп. Теофан изповедник. Св. Григорий Двоеслов. *(Препд. лит.)*
13 ч Св. Никифор, патриарх Цариградски
14 п Преп. Бенедикт *(Препд. лит.)*
15 с Св. мчк Агапий и 6-те мъченици с него. Св. мчк Никандър *(Злат. лит.)*
16 н † 2 Неделя на Великия пост – Св. Григорий Палама. (Вас. лит.)
17 п Преп. Алексий, човек Божий
18 в Св. Кирил, патриарх Йерусалимски
19 с Св. мчци Хрисант и Дария *(Препд. лит.)*
20 ч Преп. отци, избити в манастира “Св. Сава”
21 п Преп. Яков Изповедник *(Препд. лит.)*
22 с Св. свщмчк Василий, презвитер Анкирски *(Злат. лит.)*
23 н † 3 Неделя на Великия пост – Кръстопоклонна. (Вас. лит.)
24 п Преп. Захария. Св. Артемий еп. Солунски
25 в † Благовещение (Утрения и Злат. лит.) (Разрешава се риба)
26 с Събор на св. архангел Гавриил. Св. мчк Георги Софийски *(Препд. лит.)*
27 ч Св. мчца Матрона Солунска
28 п Преп. Иларион и Стефан. Свщмчци Георги, еп. Загорски и Петър
29 с Преп. Марк, еп. Аретусийски и св. Кирил дякон *(Злат. лит.)*
30 н † 4 Неделя на Великия пост – Преп. Йоан Лествичник. (Вас. лит.)
31 п Св. свщмчк Ипатий, еп. Гангърски, Преп. Аполоний Египетски

АПРИЛ

1 в Преп. Мария Египетска. Св. мчк Авраамий Български
2 с Преп. Тит Чудотворец *(Препд. лит.)*
3 ч Преп. Никита Изповедник *(Препд. лит.)*
4 п Преп. Йосиф Песнописец и Георги в Малей. *(Препд. лит.)*
5 с Св. мчци Теодул и Агатопод. Възхвала на Пресвета Богородица „Златна ябълка“ *(Злат. лит.)*
6 н † 5 Неделя на Великия пост – Преп. Мария Египетска. (Вас. лит.)
7 п Преп. Георги, еп. Митилински
8 в Св. апли Иродион, Агав, Руф и др.
9 с Св. мчк Евпсихий *(Препд. лит.)*
10 ч Св. мчци Терентий и Помпей
11 п Св. свщмчк Антипа, еп. Пергамски *(Препд. лит.)*
12 с * Лазаровден. Преп. Василий Изповедник, еп. Парийски (Злат. лит.)
13 н † 6 Неделя на Великия пост – Връбница – Цветница. (Всичко на празника) (Злат. лит.)
14 п * **Велики понеделник.** Св. Мартин, папа Римски *(Препд. лит.)*
15 в * **Велики вторник.** Св. апли Аристарх, Пуд и Трофим *(Препд. лит.)*
16 с * **Велика сряда.** Св. мчци Агапия, Ирина и Хиония
17 ч * **Велики четвъртък.** Мчк. Симеон Персидски
18 п * **Велики петък.** Преп. Йоан. Св. мчк Виктор
19 с * **Велика събота.** Преп. Йоан Ветхопещерник *(Сутринта – Вечерня и св. Вас. лит.)*
20 н † Възкресение Христово – Пасха (Вечерня в първия ден на Пасха)
21 п † Възкресение Христово. Св. свщмчци Януарий и Теодор в Пергия
22 в † Възкресение Христово. Преп. Теодор Сикеот
23 с * **Светла сряда.** Св. мчца Александра. Св. мчк Лазар Български *(Блажи се)*
24 ч * **Светли четвъртък.** Мчк Сава Стратилат
25 п * **Светли петък.** Живоприемни източник. * Св. ап. и ев. Марк *(Блажи се)*
26 с * **Светла събота.** Св. свщмчк Василий, еп. Амасийски
27 н † 2 Неделя след Пасха – Томина. Св. свщмчк Симеон, брат Господен по плът
28 п Св. апли Иасон и Сосипатър
29 в Св. 9 мчци в Кизик, Преп. Мемнон Чудотворец
30 с * Св. ап. Яков Зеведеев, Св. Донат, еп. Еврийски

ЮЛИ

1 в * **Св. безсребреници Козма и Дамян от Рим.**
2 с * Полагане честната дреха на Пресвета Богородица във Влахерна
3 ч Св. мчк Иакинт. Св. Анатолий, патриарх Константинополски
4 п Св. Андрей, архиепископ Критски. Св. прав. Марта
5 с * Преп. Атанасий Атонски. Преп. Сергей Радонежки, чудотворец
6 н † 4 Неделя след Петдесетница. Преп. Сисой Велики.
7 п * **Св. вмчца Неделя.** Преп. Тома Малейски и Акакий
8 в Св. вмчк Прокопий. Преп. Теофил Мироточиви
9 с Св. свщмчк Панкратий, еп. Тавроменийски
10 ч Св. 45 мчци в Никопол Арменски
11 п * Св. вмчца Евфимия Всехвална. Св. равноап. княгиня Олга.
12 с * **Преп. Паисий Светогорец.** Св. мчци Прокъл и Иларий.
13 н † 5 Неделя след Петдесетница – на св. Отци от 6-те Вселенски събора.
14 п Св. ап. Акила. Преп. Никодим Светогорец
15 в * Св. мчци Кирик и Юлита. Св. равноап. княз Владимир
16 с Св. свщмчк Атиноген, еп. Севастийски и 10-те му ученици.
17 ч * Св. вмчца Марина
18 п Св. мчк Иакинт в Амастрида. Св. мчк Емилиан Доростолски
19 с Преп. Макрина. Преп. Дий
20 н † 6 Неделя след Петдесетница. † Св. прор. Илия (Илинден)
21 п Преп. Симеон, юродив заради Христа. Преп. Йоан. Св. прор. Иезекиил
22 в Св. мироносица и равноапостолна Мария Магдалина.
23 с Св. мчци Трофим, Теофил и другарите им.
24 ч Св. вмчца Христина
25 п * **Успение на св. Анна.** Св. дякониса Олимпиада и Евпраксия девица
26 с Св. свщмчк Ермолай и другарите му. Св. прпмчца Параскева
27 н † 7 Неделя след Петдесетница. * Св. вмчк Пантелеймон. Св. Седмочисленици.
28 п Св. апли и дякони Прохор, Никанор, Тимон и Пармен
29 в Св. свщмчк Висарион, еп. Смоленски. Св. мчк Калиник.
30 с Св. апли от 70-те Сила, Силуан и другарите им
31 ч Св. праведен Евдоким Кападокийски. Св. мчца Юлита *(Богородични заговезни)*

АВГУСТ

1 п * **Произхождение (изнасяне) на св. Кръст.** Св. мчци 7 братя Макавеи.
2 с * Пренасяне мощите на св. архидякон Стефан. Св. свщмчк Стефан, папа Римски
3 н † 8 Неделя след Петдесетница. Преп. Исакий, Фавст и Далмат
4 п Св. 7 отроци в Ефес. Св. прпмчца Евдокия
5 в Св. мчк Евсигний *(Предпразненство на Преображение Господне)*
6 с † Преображение Господне (Разрешава се риба)
7 ч Св. прпмчк Дометий. Св. прпмчца Потамия чудотворица
8 п Св. Емилиан изповедник, еп. Кизически. Св. Трендафил Загорски.
9 с * **Св. ап. Матия.** Св. Самуил, презв. Едески
10 н † 9 Неделя след Петдесетница. Неделя след Преображение.
11 п Св. мчк и архидякон Евпъл. Св. мчца Сосана девица
12 в Св. мчци Фотий и Аникита. Преп. Паламон Египетски
13 с Преп. Максим Изповедник. Св. Тихон, еп. Задонски
14 ч Св. прор. Михей *(Предпразненство на Успение Богородично)*
15 п † Успение на Пресвета Богородица (Разрешава се риба)
16 с * Пренасяне на неръкотворния образ на Господ Исус Христос. Св. мчк Диомид лекар.
17 н † 10 Неделя след Петдесетница. Неделя след Успение Богородично.
18 п Св. мчци Флор и Лавър
19 в Св. мчк Андрей Стратилат и с него 2593 мъченици. Преп. Теофан Нови Атонски
20 с Св. прор. Самуил. Св. 37 мчци Пловдивски
21 ч Св. ап. Тадей. Св. мчци Васа Хелеспонтска и Васа Солунска.
22 п Св. мчк Агатоник и дружината му. Св. мчца Евлалия девица
23 с Св. мчк Луп. Св. Ириней, еп. Лионски. *(Отдание на Успение Богородично)*
24 н † 11 Неделя след Петдесетница. Св. свщмчк Евтих. Св. мчк Татион.
25 п Възвръщане честните мощи на св. ап. Вартоломей. Св. ап. Тит
26 в Св. мчци Адриан и Наталия
28 с Преп. Пимен Велики. Св. Фанурий
28 ч Преп. Моисей Мурин
29 п * **Отсичане главата на св. Йоан Предтеча и Кръстител. (Строг пост)**
30 с Св. Александър, Йоан и Павел, патриарси Константинополски.
31 н † 12 Неделя след Петдесетница. Полагане честния пояс на Пресвета Богородица.

НОЕМВРИ

1 с * **Св. безсребреници и чудотворци Козма и Дамян. (Задушница)**
2 н † 5 Неделя след Неделя подир Въздвижение. Св. мчци Акиндин, Пигасий
3 п **Преп. Пимен Зографски (Софийски).** Св. свщмчци Акепсим, Йосиф и Айтал
4 в Преп. Йоаникий Велики. Св. свщмчци Никандър, еп. Мирски и Ермей презвитер
5 с Св. мчци Галактион и Епистима
6 ч Св. Павел, архиеп. Константинополски. Св. Клавдия
7 п Св. 33 мчци в Мелитин. Преп. Лазар Галисийски
8 с † Събор на св. архангел Михаил. Св. мчк Ангел Лерински (Архангеловден)
9 н † 7 Неделя след Неделя подир Въздвижение. *
10 п Св. апли Ераст, Олимп и Родион. Преп. Арсений Кападокийски
11 в * **Св. мчк Мина.** Св. мчци Виктор и Викентий. Св. мчца Стефанида.
12 с Св. Йоан Милостиви, патр. Александрийски. Преп. Нил Постник.
13 ч * **Св. Йоан Златоуст, архиеп. Константинополски**
14 п * **Св. ап. Филип.** Св. благоверни цар Управда Юстиниан *(Коледни заговезни)*
15 с Св. мчци Гурий, Самон и Авив *(Начало на Рождественския пост)*
16 н † 9 Неделя след Неделя подир Въздвижение. * Свети апостол и евангелист Матей
17 п Св. Григорий Неокесарийски, чудотворец
18 в Св. мчци Платон и Роман
19 с Св. прор. Авдий. Св. мчк Варлаам Антиохийски
20 ч Преп. Григорий Декаполит. *(Предпразненство на Въведение Богородично)*
21 п † Въведение Богородично (Ден на православната християнска младеж и семейство)
22 с Св. ап. Филимон. Св. Михаил воин, българин
23 н † 13 Неделя след Неделя подир Въздвижение. Св. благоверен княз Александър Невски
24 п * **Св. вмчца Екатерина.** Св. вмчк Меркурий
25 в * **Св. Климент, архиеп. Охридски. Св. Климент, папа Римски.**
26 с Преп. Алийий Стълпник. Преп. Яков Отшелник.
27 ч * **Преп. Теодосий Търновски.** Св. вмчк Яков Персиец. Преп. Паладий
28 п Св. прпмчк Стефан Нови. Св. мчк Иринарх.
29 с Св. мчк Парамон и 370 мъченици. Св. мчк Филумен.
30 н † 14 Неделя след Неделя подир Въздвижение. * Св. ап. Андрей Първозвани (Андреевден)

ДЕКЕМВРИ

1 п Св. прор. Наум. Св. Филарет Милостиви
2 в * **Преп. Порфирий Кавсокаливит.** Св. прор. Авакум. Преп. Йоан и Андрей
3 с Св. прор. Софоний. Св. свщмчк Теодор, архиеп. Александрийски
4 ч * **Св. вмчца Варвара.** Преп. Йоан Дамаскин *(Разрешава се риба)*
5 п * **Преп. Сава Освещени.** Преп. Нектарий Битолски
6 с † Св. Николай, архиеп. Мирликийски, Чудотворец (Никулден) (Разрешава се риба)
7 н † 10 Неделя след Неделя подир Въздвижение. Св. Амвросий, еп. Медиолански.
8 п Преп. Патапий
9 в * **Зачатие на св. Анна.** Св. Анна, майка на пророк Самуил
10 с Св. мчци Мина, Ермоген и Евграф
11 ч Преп. Даниил Стълпник. Преп. Лука Стълпник
12 п * **Св. Спиридон, еп. Тримитунтски Чудотворец**
13 с * Св. мчци Евстратий, Авксентий, Евгений, Мардарий и Орест.
14 н † 11 Неделя след Неделя подир Въздвижение на св. Праотци.
15 п Св. свщмчк Елевтерий. Преп. Павел Латрийски
16 в Св. прор. Агей. Св. мчк Марин
17 с Св. прор. Даниил и св. 3-ма отроци Ананий, Азарий и Мисаил
18 ч Св. Модест, патр. Йерусалимски. Св. мчк Севастиан и дружината му
19 п Св. мчк Бонифаций. Св. Григорий, еп. Омиритски
20 с * **Предпразненство на Рождество Христово.** Св. свщмчк Игнатий Богоносец. *(Игнажден)*
21 н † Неделя преди Рождество Христово. Св. мчца Юлиания и мъченици
22 п Св. вмчца Анастасия
23 в * **Преп. Наум Охридски.** Св. 10 мчци в Крит. Св. мчк Геласий
24 с Св. прпмчца Евгения. Преп. Николай воин *(Бъдни вечер)*
25 ч † **Рождество Христово (Утрения и св. Злат. лит.) (Всичко на празника)**
26 п † **Събор на Пресвета Богородица. Св. Йосиф Обручник. (Блажи се)**
27 с † **Св. първомъченик и архидякон Стефан. (Стефановден)**
28 н † Неделя след Рождество Христово. Св. 20 хиляди мчци, изгорени в Никоимидия
29 п Св. 14 хиляди младенци-мъченици, избити от Ирод във Витлеем. Преп. Маркел
30 в Св. мчца Анисия. Св. свщмчк Зотик Сиропитател. Преп. Теодора Кесарийска.
31 с Преп. Мелания Римлянка *(Отдание на Рождество Христово) (Блажи се)*

Как да не напълнеем по Коледа и Нова година

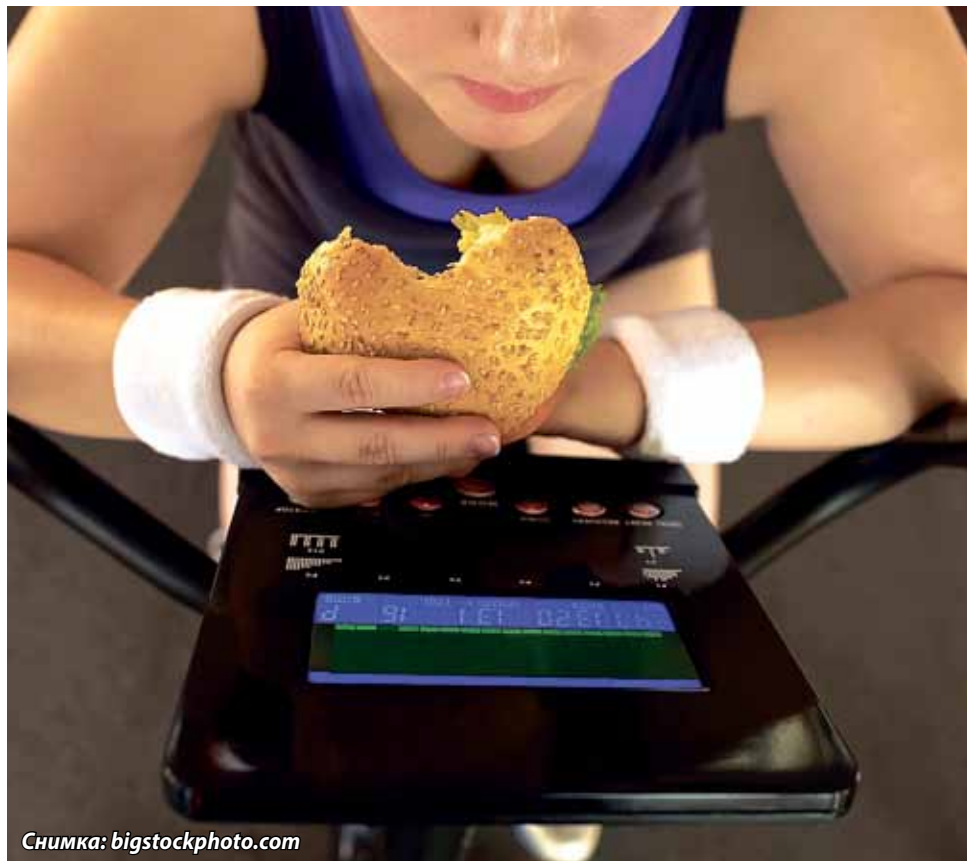
БГ БЕН

Ако вече се готвите за предстоящата Коледа и Нова година, но държите на топформата си, сигурно вече ви минават мисли как да я запазите по време на дългите дни с празнични трапези. Задачата става още по-сложна, ако спазвате Рождественските пости до 24 декември. А тук вече не става въпрос само за добрата форма, но и за собственото ви здраве.

Не се нахвърляйте на месото, особено ако сте спазвали постите

Да, със сигурност празничните трапези имат своите големи изкушения. Но... На първо място трябва да се погрижите за собственото си здраве, защото добрата форма не е самоцел. Тя оказва влияние и на психическото ви състояние. Затова, ако сте спазвали коледните пости, не се нахвърляйте на месна и млечна храна в първите часове на Рождест-

Добрата форма е важна не само за физиката, но и за психиката



Снимка: bigstockphoto.com

во Христово. Консумирайте преди хранене плодове, пийте и по няколко чаши бистра вода!

Не пропускайте постепенното хранване! Това не само ще ви предпази от напълняване, но и ще ви спести редица здравословни проблеми.

Не забравяйте да се обичате! Да, правилно разбрахте. Обичайте себе си и уважавайте тялото си! И ще видите, че всъщност ограниченията по време на празниците съвсем не са непосилни!

Няколко трика да се храним нормално и да се предпазим от напълняване

- Изберете двойна порция зеленчукова салата! Тя не само че лесно се усвоява от организма, но ще ви засити бързо, така че да не останете много място за вредни изкушения.

- Петнайсет минути преди да седнете на масата, изпийте две чаши обикновена

вода!

- Избягвайте газирани напитки, които носят само празни калории.

- Внимавайте с количествата погълнат алкохол, защото, както добре знаете, той също покачва ненужно калориите!

- Не прекалявайте със солта и солените ордьоври. Така ще се предпазите от задържане на вода в организма и съответно подуването!

- Ако все пак не можете да устоите на печеното прасенце или коледната пуйка, консумирайте месото задължително с пресни зеленчуци и не прекалявайте с количеството!

- Може би няма да ви хареса този съвет, но е добре баницата с късмети и баклавите да ги оставите за следващия ден. Нищо няма да загубите, само ще си спестите преяждането и объркването на организма.

- Не пропускайте и чайовете, които ускоряват метаболизма, като например тези с лимон и джинджирил!

Как да пием, без да се напием по празниците

Пиенето по празниците също може да ви докара редица здравословни предизвикателства. Особено ако 40 дни преди това сте се въздържали. Затова тук ви представяме няколко трика как да се предпазите:

- Изпийте чаша минерална вода преди първата чаша алкохол!

- Разреждайте алкохола само с вода, не с подсладени сокове и сладки газирани напитки!

- Изборът на алкохол също е от значение - червеното вино е меклем за тялото и душата, твърдият алкохол е носител предимно на

празни калории.

- Всичко останало е въпрос на въздържание. Колко точно ще изпиете зависи изцяло от волята и желанието ви.

- Не забравяйте тренировките! Няма да ви кара да тренирате усърдно по празниците. Който е достатъчно мотивиран, ще го направи и сам. Тук единственият съвет е да не забравяте физическата активност покрай седењето около богатите трапези.

- Намерете време за разходка на чист въздух, покарайте кънки с приятели, отдайте се на шопинг

обиколки из моловете и каквото още ви хрумне, за да изразходите поне част от натрупаните калории от коледните и новогодишните вкусоти!

- СПА процедури, като сауна, парна баня, джакузи, масажи и т.н., са подарък за тялото и душата, който си заслужава да си подарявате редовно. Чрез тях по възможно най-приятния начин ще стегнете и тонизирате кожата на тялото.

Весели празници! Забавлявайте се, бъдете щастливи и запазете добра форма!



Снимка: БГ БЕН

Пекарна "Наслада"
Собствено производство
Закуски, хляб, погачи
Готвени храни
Заявки за печено месо



07841029577
60 Main Avenue, Enfield EN1 1DH
www.bakerynaslada.co.uk

www.radiobg.co.uk
RADIO BG - LONDON
Радиото на българите в UK

24 часа:

- ✓ Най-добрата българска и световна музика
- ✓ Предстоящи събития във Великобритания
- ✓ Предавания за българите в Лондон
- ✓ Ежедневен вечерен обзор

В интернет на адрес:
www.radiobg.co.uk

За реклама тел: 020 358 228 40; info@radiobg.co.uk

Слушайте ни на: MP3, Windows Media Player, VLC, iTunes, Apple

**Български продукти**
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH



Каква ще бъде 2025 г. според нумерологията

БГ БЕН

Хората чакат с нетърпение края на кармичната Година на Дракона, вярвайки, че Годината на Змията ще бъде по-добра. Нумеролозите обаче предупреждават - нещата ще станат още по-зле. Защо идващата Година на Змията ще бъде истинско изпитание за всички зодиакални знаци?

2025-а не е просто поредната година в календара. Според източния календар това е Годината на Змията. Според нумерологията тя обещава да бъде наситена със събития, променлива и може би дори опасна. Годината на Змията според източния календар е време на мъдрост, проникателност и тънък ум.

Змията в китайската култура е мистериозно създание с двойна природа

От една страна, тя се смята за хитра и опасна, а от друга - тя символизира изцеление и защита.

2025 година определено ще бъде време на промяна. Периодът ще бъде идеален за тези, които са готови

Тя е под знака на Змията, не е изключено да се засилят негативните тенденции



Снимка: bigstockphoto.com

радикално да променят живота си, да преразгледат целите си и да изберат нов път.

Змията линеа, сваляйки старата си кожа и този образ напомня за необходимостта да изоставим остарелите идеи и да погледнем на света със свеж поглед.

Как се дешифрира 2025 г. в нумерологията

Ако използваме нумерологията, за да дешифрираме кода на 2025 година, събирайки всички нейни числа, получаваме числото девет.

В нумерологията деветката символизира края на един цикъл, сбогуване с миналото, трансформация и

духовно пробуждане. Тя се асоциира с мъдрост, интуиция, състрадание и духовно израстване.

Числото 9 обаче може да отразява и негативни аспекти като конфликти, разрушаване на стари структури и чувство за загуба. В контекста на 2025 г. числото 9, съчетано с енергията на змията, може да засили негативните тенденции на 2024 г.

2025 г. ще е възможност за духовно израстване, освобождаване от миналото и изграждане на ново бъдеще. Важно е обаче да сте подготвени за препятствия, да укрепите интуицията си и да се заемете със самото познание.

Много нумеролози и езо-

терици смятат, че идващата Година на Змията ще засегне представителите на зодиакалния кръг още по-силно от Годината на Дракона. Защото 2024 г. носи енергията на числото 8, а то отговаря за кармата и възмездие за греховете.

Числото 9 не само ще увеличи "турбулентията" в живота на хората, но и ще добави проблеми и кризи към тях.

В нумерологията енергията на числото 9 е по-силна от тази на осмицата. Следователно целият крехък свят, който хората са успели да изградят в живота, въпреки кармичните бумеранги, най-вероятно ще се срине.

Източник: fakti.bg

Лунохот

Продължава от стр. 22

След малко вече е по стълбите. Дотъркала едрите си черни ботуши до последния етаж, задъхан и развълнуван. Пред две от трите врати на площадката има поставени шарени опаковани подаръци. Изпод непохватно сгънатите хартии се подават тънките крака на кукли, дръжки на мечове, опашки на динозаври дори. Предраг Стаматов събира дъх, застава пред едната врата, оправя червената си шапка, докосва за повече сигурност бялата си брада, накрая плахо натиска звънеца. Миг тишина и отвътре се чува суетня, трескави пръсти врътват ключа. Отваря жена с къдрава коса и топли тъмни очи, които грейват съучастнически към очаквания дегизиран гост. "Бързо ела да видиш кой е дошъл!", кресва жената назад към апартамента. С шумно топуркане зад нея се лепва стреснато момиченце с две щръкнали руси плитки. Малката рязко поема въздух, сякаш спира да диша при вида на Предраг Стаматов. Като никога иначе, гигантът от петия (или пък шестия) етаж не гледа в пода, а право в дребната принцеса, трептяща от вълнение в краката на майка си. От едрите му устни не излиза гърлено боботене, никакъв едро сдъкван опит за дума. Просто казва "хо-хо" и с дебелите си, нетипично спокойни пръсти подава двете кутии, предназначени за малката. Тя ги грабва, вторачена в Предраг Стаматов - в плът и кръв, слязъл от шейната за миг, за да й донесе подаръците. Лично. Скоро шарените опаковки надделяват, а и майка й казва, че "той има да ходи и при други послушни деца". Вратата се затваря и Предраг Стаматов, нахилен, специален и важен, уверено натиска звънеца на съседната врата.

Този обичай на Блока в навечерието на Коледа не е негова измислица. Той просто една нощ мисли дали е съгласен. Още се чува как на сутринта измучава едно "доб-бре", спомня си как взима костюма, пробва го, смее се в огледалото, после се харесва и така вече три години. Родителите оставят опакованите подаръци пред вратите, а Предраг Стаматов, превърнат в най-вълшебния старец, звъни и връчва щастие. Много щастие. Несравнимо много. Ето, гледайте - сега на тази врата, няколко етаж по-до-

лу, се появява очилат баща със зачервени бузи, свойски тупва Предраг Стаматов и му намига съзаклятнически, точно миг преди да се появи малкият син, оцапан с флумастери по цялото лице. Дребният си получава подаръците, но се залепва до специалния гост, изпъчва врат и нахално го сканира - бавно, проучвателно, от глава до пети. После се пресяга, хваща го за едрата ръка и го повлича навътре, преди бащата да успее да се намеси. Напълно неспособен да се защити, Предраг Стаматов тътрузи ботуши след хлапето до детската стая. Чак там малкият го пуска, навира се под леглото и вади малка пластмасова играчка. "Ето, дай го на някой друг, мен вече не ми трябва. Поръчах си нов", изрецитира отракано момченцето и бута играчката в ръцете на Предраг Стаматов миг преди бащата да успее да го спаси и изпроводи навън.

Остават доста етажички, а краката вече го болят. Ще издържи, защото е само една вечер. Тази вечер, която му се сбъдва веднъж годишно.

Незнайно колко по-късно, е отново в хола си. Уморен, но толкова доволен. Няма да може да заспи, ще си спомня дълго за всички аромати на различните празнични софри, идващи от отворените врати. Отворени заради него, Предраг Стаматов.

Телевизорът отново свети пред очите му. Виж ти, дават хоро.

Килимът помни как мама го хваща под ръка и го дърпа да скачат около холната масичка. Опитва се да му покаже - риташ с левия, после с десния. Предраг Стаматов трудно вдига крака, влачи ги и само ги оплита, но мама го държи.

Предраг Стаматов стисва дистанционното в едрата си лапа и звукът бавно изчезва. В екрана танцьорите продължават да ритат - първо с левия, после с десния, в пълна тишина. Той отмества поглед към прозореца. Луната свети като работещ черно-бял телевизор в небето. Може би защото мама е там.

Предраг Стаматов тромаво превива колена и се отпусна тежко на килима. Дебелите му пръсти сякаш сами решават да бутат по килима онова, което му даде хлапето одева - сребрист, малко поолушен луноход, с няколко липсващи колела и счупена антена. Но все още свети.



Тел. 0208 5030 457
Моб.0778 8766 457
yanachildcare@hotmail.co.uk

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted

Ofsted
Outstanding
Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование
за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района
на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

Вие можете да защитите съпричастност към независимата журналистика и високи професионални стандарти. БГ БЕН не е бизнес, създаден за печалба, а само и единствено да е в полза на българите на Острова.

Всяка подкрепа е важна, защото тя показва, че все още има хора, които държат на качеството и истинските новини!

Нашата банкова сметка е:
PA Events Ltd,
Lloyds Bank
sort code 30-92-90
acc.02271697
Благодарим за доверието!

Обяви за работа (търся, предлагам)

Предлагаме работа за куриери на ванове **Агенция TSDI**

Възможност за подписване на дългосрочен договор. **Изисквания:** английска шофьорска книжка от поне 1 година; умения за комуникация и разбиране на английски език; познания и ориентираност за районите (SW1). Предлагаме ванове, които трябва да се пазят и за които имате отговорност. Осигуряваме застраховката и горивото.

За контакти:
07880611250

Заплащане: на всеки 4 седмици или 13 работни заплати за годината

- Детска градина Sunny Day Care в Stratford търси да назначи квалифицирана детска учителка (минимална квалификация Childcare Level 3). Много добри условия, за контакт - 07788766457 - Яна.

- Търсим помощник готвачи с английски, момичета за почистване на стаи в хотели в централен Лондон. Телефон за връзка: 075 3911 2096 - Златина

Търси автомеханици с опит
Утвърдена от дълги години компания в Източен Лондон предлага работа за автомеханици с опит.
За контакти: 07714302315

Работа в Нидерландия: търсят се Verzorgenden IG (практически медицински сестри) за WelThuis, ZorgSpectrum, De Wever. Изисква се диплома за медицинска сестра и знание на нидерландски език.
Безплатно обучение по нидерландски език.
€2399 - €3503 бруто на месец. www.avanttalentgroup.com

Място за вашите обяви
obiavi@bgben.co.uk

Ресторант La Fiaba търси да назначи сервитьори и готвачи.
Ресторантът се намира на адрес 22a High street, Caterham CR3 5UA.
За повече информация и обадете на телефон 07540618029 Мина.

Квартири (търся, предлагам)

Продава се разработен, оборотен български магазин на Woodgreen, цена £150K + Стока около 50K, моля да звънят само сериозни купувачи. 07733328613

КВАРТИРИ

- Давам под наем голяма двойна стая (15м2) под наем в Източен Лондон - Barking IG 11. Цена £170/week с включени сметки. За контакт 07404 26 38 40.

- Давам под наем голяма

ма двойна стая недалеч от Стратфорд. Може и за сам човек. Стаята е чиста и топла. Собствен хладилник. Две тоалетни и баня, градина, барбекю, пушалня, силен интернет. Трета зона, идеален транспорт, наблизко 2 станции на метро, рейсове. Много магазини до нас. 07960402029 или 07568501117

- Отдавам под наем двойна стая в Баркинг, за единично ползване. Цена - £110 на седмица, като в нея са включени и сметки. Тел. 07814541700.

- Просторен напълно обзаведен самостоятелен апартамент от 40 кв.м, с градина и навес в N9 - за работещ професионалист или двойка без деца и животни. След ремонт, свободно паркиране, отлична инфраструктура и транспорт. Цената е 890 лири месечно, без сметки. Телефон за контакт 07448421600 - Маргарита

- Отдавам под наем две двойни стаи в района на Walthamstow. Телефон за връзка: 07743929144 (на английски).

СТАИ ПОД НАЕМ
МНОГО ДОБРИ ЛОКАЦИИ
STRATFORD, PLAISTOW,
EAST HAM,
LEYTON, LEYTONSTONE.

07554557626

Други услуги

РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА

КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

Включете се в следващото издание на тел. 020 358 228 40 email: info@bgcatalog.co.uk, или публикувайте директно своята обява на www.bgcatalog.co.uk

ДРУГИ УСЛУГИ

- Гледайте безплатно над 90 български ТВ канала, без месечни такси и договори, за повече

информация: тел. 07756256431
- Ремонт на бензинови машини - косачки, резачки, мотофрези, генератори и други, тел.

07440477886
- Безопасно и гарантирано унищожаване на дървеници и други вредители, тел. 07769218796

WWW.TOPSAHELLITE.CO.UK

TOP Satellite Services *****

- Satellite and Aerial System
- Door Entry Intercom
- Intruder Alarms
- Access Control
- CCTV
- Installation and Maintenance

GEORGI GEORGIEV

E-mail: info@topsahellite.co.uk 07899 917 634
www.topsahellite.co.uk 07429 043 587

NO WIN NO FEE Osbornes Law^o

Обадете ни се за безплатен правен съвет!

Снежина Янкова
07516 441 448
020 7681 9013
www.osborneslaw.com

♦ Изкачете уеб сайта си на 1-ва страница в GOOGLE ♦ Уеб Дизайн ♦ Лого Дизайн ♦ GOOGLE Оптимизация
♦ Изграждане на Онлайн Магазини ♦ Мобилни Приложения ♦ Графичен & Дигитален Дизайн ♦ Реклама
www.twenty-o-two.co.uk; 077 33 430 400; mihail@twenty-o-two.co.uk

Здраве Мода Красота



СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:

- лекува болки във врата, гърба и кръста, дължащи се на радикулити, плексити, дископатии, дискови хернии, травми
- ускорено възстановяване след раждане

Тел. 07594231782
www.physiotherapyservicelondon.co.uk

Приемни дни и часове в българската клиника „Doctors 4 You“ (Северен Лондон)

Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев:
- общопрактикуващ лекар
Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE



Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени!
Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

- 3D Meso Foundation - изравняване на тен, премахане на белези от акне, петна от изгаряне, действа изглаждащо за красива кожа. Поставяне на дермални филтри с Дерма Пен, без болка и игли и напълно безвредно. Процедури от типа масаж на лице, влагане на ампули против старене, козметични процедури за тяло и лице, варианти за мобилно посещение, тел. 07799203028



Място за вашите обяви

obiavi@bgben.co.uk



Рекламата - най-добрата инвестиция!

Транспортни услуги

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

- Предлагаме транспортни услуги от всички летища и дестинации. Седем местен МИНИ ВАН - точно и сигурно. Телефон: 07474268324.

- Транспортни услуги с комби до летищата в Англия на тел.: 07404 909 309.

- Транспорт до и от всички летища и до всяка точка във Великобритания, разумни цени, точност и коректност, комфорт, 24/7, тел. 07446116905

- Транспорт до и от всички летища и до всяка точка във Великобритания, разумни цени, точност и коректност, комфорт, 24/7, тел.

07446116905

- Преместване на багаж и мебели с микробус, извършване на услуги в Лондон и околността, тел. 07852661908

- Трансфери до летища, 7/5 - местни автомобили, 24/7, на изненадващо ниски

цени. Вътрешни курсове в Лондон и извън Лондон, в удобно за вас време, трансфери до ферми, малки премествания, тел./viber 07907940621

- Всекидневен превоз от и до летища, училища и университети, отивания до

центъра и във всяка посока. Поръчайте своето такси на тел. 07904649039

- Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

- Предлагам транспортни услуги с бус до всяка точка на Англия, тел. 07599829383

АВТОУСЛУГИ

- Водородни системи за икономия на гориво до 40%. Повече мощност и динамика на мотора. Над 80% по-малко CO² емисии. За всички двигатели с вътрешно горене. Тел.: 07866940426

- Автосервиз в Чатъм, Кент. Ремонт на автомобили, гуми, климатици, МОТ. Телефон: 07428250921

www.portokal.co.uk
Доставка на всякакъв вид пратки до/от България
Офиси в UK:
Barking, Tottenham, Ealing, Walthamstow, Sutton, Stratford, Deeside, Harlow, Wisbech, Ipswich, Preston, Wolverhampton, Yeovil



UK Собствен транспорт BG

Специални цени за големи количества.
За справки: 07810460552



Доставка до офис или адрес

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

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

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

Място за вашите обяви
obiavi@bgben.co.uk

- Отговорността за точността на информацията и съдържанието в рекламните карета и обявите, е на рекламодателите.

Училища Курсове Детски градини

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА

СПЕЦИАЛНА
ПОДГОТОВКА за
GCSE и
11+ EXAMS

Тел. 02085270212
МоБ. 07796692522
ИЛИЯН РУСЕВ

- Курсове за багери, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиян

- Уроци по английски език в Североизточен Лондон с квалифициран преподавател-филолог, тел. 07894449803

(414) Курсове за багери, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиян

(415) Уроци по английски език в Североизточен Лондон с квалифициран преподавател-филолог, тел. 07894449803

УРОЦИ, КУРСОВЕ,
ПРЕВОДИ,
КОНСУЛТАЦИЯ

- Предлагат се уроци по английски от университетски преподавател. Моля, изпратете съобщение/WhatsApp 0774 3929 144.

- Уроци по математика и информатика на всички нива за българи, живеещи във Великобритания - онлайн уро-

ци на тел.: +359899 126 106.

- Индивидуални уроци по английски език в реално време на тел.: 07459 702 621.

УРОЦИ ПО КЛАРИНЕТ И САКСОФОН

Уроци на всички нива и музикални жанрове съобразени с изискванията на ABRSM и University of West London.

Магистър от Национална Музикална Академия „Л.Владигеров“ София с 30 годишен опит като оркестрант.

Преподавател по кларинет и саксофон в Английската образователна система и като изпитващ в UWL.

07712272861 Сергей Иванов

Място за
ваши
обяви

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted

Ofsted Outstanding Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

Тел. 0208 5030 457
МоБ. 0778 8766 457
yanachildcare@hotmail.co.uk

БГ БЕН

Рекламата - най-добрата инвестиция!

Подкрепете БГ БЕН - единствения български вестник, който е винаги до Вас!

Вие можете да защитите и подкрепите БГ БЕН - единствения български вестник във Великобритания. Това ще бъде знак за съпричастност за независимата журналистика и професионални стандарти.

БГ БЕН не е бизнес, създаден за печалба, а само и единствено да е в полза на българите на Острова. Затова той се разпространява безплатно.

Всяка помощ е важна, защото тя показва, че все още има хора, които държат на качеството и истинските новини!

Доказали сме, вече почти 20 години, че работата ни е насочена изцяло в подкрепа на българите, които са избрали да живеят, работят и учат в Обединеното кралство, а така ние неотменно

заставаме зад тях.

Оценка за нашия труд са и вашите ежедневни обождавания, в които ни споделяте, че нямате търпение да получите всеки нов брой на вестник БГ БЕН. Затова искрено Ви благодарим!

Защо е важно да подкрепите вестник БГ БЕН

Всеки брой на вестник БГ БЕН достига до читателите абсолютно безплатно, но това е свързано с големи разходи за създаване на новини и репортажи, за предпечатна подготовка, за печат и за разпространение. БГ БЕН е независима медия, която се самоиздържа от реклами и безвъзмездна финансова подкрепа. Във време на икономическа криза това е сериозно предизви-

кателство. Само от началото на годината цената за печат е увеличена два пъти. Повишават се и разходите за създаването на най-важните и безпристрастни новини, които публикуваме на сайта на БГ БЕН ежедневно.

Затова вашата подкрепа е изключително важна за нас. Тя ще ни помогне да продължим да издаваме безпристрастния и любим вестник на Острова за вас.

Имате възможност да станете редовен спомоществовател, но можете да ни подкрепите и еднократно със суми, които са по вашите възможности.

Нашата банкова сметка е: PA Events Ltd, Lloyds Bank sort code 30-92-90 acc.02271697 Благодарим за доверието!

БГ БЕН

1 ноември, брой 11 (508) от 2024 г., година XXI www.bgben.co.uk БГ БЕН БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

Внимание! Отново опити за измами при плащането на данъци в Англия! **на стр. 4**

Val Clinic и Антоанета Пролева с благодарителен бал в подкрепа на новия български храм в Лондон **на стр. 10**

Теодосий Спасов: Да си будител днес, с много отговорна задача **на стр. 8-9**

Първият бюджет на лейбъристите във Великобритания инвестира в основите на бъдещия растеж

✓ Великобритания е неградежна върху скалата на икономическата стабилност, твърди финансовият министър Рийчъ Риймс
✓ Строга финансова дисциплина ще изпълни „черната дупка“ от 20 милиарда британски лири
✓ Основната тежест ще падне върху разходите на работодателите за осигуровки на служителите
✓ Инвестиции за 63 милиарда паунда ще отворят нови 38 000 работни места **на стр. 2**

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Исква помощ и има на съ- че българската общност не- Подревната днес не осигури- Намната банкова- Lloyds Bank-
пригласителност или по- нима свои български вест- ни добри стандарти на живот- сметка е: sort code 30-92-90
ник си Вие ще паритирате, ните! ните и сигурен Вие- турсе - за вас и вашите деца! благодарим за доверието! acc.02271697

Счетоводство и Бизнес Консултации

✓ Регистриране на Self-Employed & Ltd ✓ RTI
✓ Accounts ✓ Payroll ✓ Tax Returns

SAFE ADVICE LTD
Unit 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 88, 90, 92, 94, 96, 98, 100, 102, 104, 106, 108, 110, 112, 114, 116, 118, 120, 122, 124, 126, 128, 130, 132, 134, 136, 138, 140, 142, 144, 146, 148, 150, 152, 154, 156, 158, 160, 162, 164, 166, 168, 170, 172, 174, 176, 178, 180, 182, 184, 186, 188, 190, 192, 194, 196, 198, 200, 202, 204, 206, 208, 210, 212, 214, 216, 218, 220, 222, 224, 226, 228, 230, 232, 234, 236, 238, 240, 242, 244, 246, 248, 250, 252, 254, 256, 258, 260, 262, 264, 266, 268, 270, 272, 274, 276, 278, 280, 282, 284, 286, 288, 290, 292, 294, 296, 298, 300, 302, 304, 306, 308, 310, 312, 314, 316, 318, 320, 322, 324, 326, 328, 330, 332, 334, 336, 338, 340, 342, 344, 346, 348, 350, 352, 354, 356, 358, 360, 362, 364, 366, 368, 370, 372, 374, 376, 378, 380, 382, 384, 386, 388, 390, 392, 394, 396, 398, 400, 402, 404, 406, 408, 410, 412, 414, 416, 418, 420, 422, 424, 426, 428, 430, 432, 434, 436, 438, 440, 442, 444, 446, 448, 450, 452, 454, 456, 458, 460, 462, 464, 466, 468, 470, 472, 474, 476, 478, 480, 482, 484, 486, 488, 490, 492, 494, 496, 498, 500, 502, 504, 506, 508, 510, 512, 514, 516, 518, 520, 522, 524, 526, 528, 530, 532, 534, 536, 538, 540, 542, 544, 546, 548, 550, 552, 554, 556, 558, 560, 562, 564, 566, 568, 570, 572, 574, 576, 578, 580, 582, 584, 586, 588, 590, 592, 594, 596, 598, 600, 602, 604, 606, 608, 610, 612, 614, 616, 618, 620, 622, 624, 626, 628, 630, 632, 634, 636, 638, 640, 642, 644, 646, 648, 650, 652, 654, 656, 658, 660, 662, 664, 666, 668, 670, 672, 674, 676, 678, 680, 682, 684, 686, 688, 690, 692, 694, 696, 698, 700, 702, 704, 706, 708, 710, 712, 714, 716, 718, 720, 722, 724, 726, 728, 730, 732, 734, 736, 738, 740, 742, 744, 746, 748, 750, 752, 754, 756, 758, 760, 762, 764, 766, 768, 770, 772, 774, 776, 778, 780, 782, 784, 786, 788, 790, 792, 794, 796, 798, 800, 802, 804, 806, 808, 810, 812, 814, 816, 818, 820, 822, 824, 826, 828, 830, 832, 834, 836, 838, 840, 842, 844, 846, 848, 850, 852, 854, 856, 858, 860, 862, 864, 866, 868, 870, 872, 874, 876, 878, 880, 882, 884, 886, 888, 890, 892, 894, 896, 898, 900, 902, 904, 906, 908, 910, 912, 914, 916, 918, 920, 922, 924, 926, 928, 930, 932, 934, 936, 938, 940, 942, 944, 946, 948, 950, 952, 954, 956, 958, 960, 962, 964, 966, 968, 970, 972, 974, 976, 978, 980, 982, 984, 986, 988, 990, 992, 994, 996, 998, 1000, 1002, 1004, 1006, 1008, 1010, 1012, 1014, 1016, 1018, 1020, 1022, 1024, 1026, 1028, 1030, 1032, 1034, 1036, 1038, 1040, 1042, 1044, 1046, 1048, 1050, 1052, 1054, 1056, 1058, 1060, 1062, 1064, 1066, 1068, 1070, 1072, 1074, 1076, 1078, 1080, 1082, 1084, 1086, 1088, 1090, 1092, 1094, 1096, 1098, 1100, 1102, 1104, 1106, 1108, 1110, 1112, 1114, 1116, 1118, 1120, 1122, 1124, 1126, 1128, 1130, 1132, 1134, 1136, 1138, 1140, 1142, 1144, 1146, 1148, 1150, 1152, 1154, 1156, 1158, 1160, 1162, 1164, 1166, 1168, 1170, 1172, 1174, 1176, 1178, 1180, 1182, 1184, 1186, 1188, 1190, 1192, 1194, 1196, 1198, 1200, 1202, 1204, 1206, 1208, 1210, 1212, 1214, 1216, 1218, 1220, 1222, 1224, 1226, 1228, 1230, 1232, 1234, 1236, 1238, 1240, 1242, 1244, 1246, 1248, 1250, 1252, 1254, 1256, 1258, 1260, 1262, 1264, 1266, 1268, 1270, 1272, 1274, 1276, 1278, 1280, 1282, 1284, 1286, 1288, 1290, 1292, 1294, 1296, 1298, 1300, 1302, 1304, 1306, 1308, 1310, 1312, 1314, 1316, 1318, 1320, 1322, 1324, 1326, 1328, 1330, 1332, 1334, 1336, 1338, 1340, 1342, 1344, 1346, 1348, 1350, 1352, 1354, 1356, 1358, 1360, 1362, 1364, 1366, 1368, 1370, 1372, 1374, 1376, 1378, 1380, 1382, 1384, 1386, 1388, 1390, 1392, 1394, 1396, 1398, 1400, 1402, 1404, 1406, 1408, 1410, 1412, 1414, 1416, 1418, 1420, 1422, 1424, 1426, 1428, 1430, 1432, 1434, 1436, 1438, 1440, 1442, 1444, 1446, 1448, 1450, 1452, 1454, 1456, 1458, 1460, 1462, 1464, 1466, 1468, 1470, 1472, 1474, 1476, 1478, 1480, 1482, 1484, 1486, 1488, 1490, 1492, 1494, 1496, 1498, 1500, 1502, 1504, 1506, 1508, 1510, 1512, 1514, 1516, 1518, 1520, 1522, 1524, 1526, 1528, 1530, 1532, 1534, 1536, 1538, 1540, 1542, 1544, 1546, 1548, 1550, 1552, 1554, 1556, 1558, 1560, 1562, 1564, 1566, 1568, 1570, 1572, 1574, 1576, 1578, 1580, 1582, 1584, 1586, 1588, 1590, 1592, 1594, 1596, 1598, 1600, 1602, 1604, 1606, 1608, 1610, 1612, 1614, 1616, 1618, 1620, 1622, 1624, 1626, 1628, 1630, 1632, 1634, 1636, 1638, 1640, 1642, 1644, 1646, 1648, 1650, 1652, 1654, 1656, 1658, 1660, 1662, 1664, 1666, 1668, 1670, 1672, 1674, 1676, 1678, 1680, 1682, 1684, 1686, 1688, 1690, 1692, 1694, 1696, 1698, 1700, 1702, 1704, 1706, 1708, 1710, 1712, 1714, 1716, 1718, 1720, 1722, 1724, 1726, 1728, 1730, 1732, 1734, 1736, 1738, 1740, 1742, 1744, 1746, 1748, 1750, 1752, 1754, 1756, 1758, 1760, 1762, 1764, 1766, 1768, 1770, 1772, 1774, 1776, 1778, 1780, 1782, 1784, 1786, 1788, 1790, 1792, 1794, 1796, 1798, 1800, 1802, 1804, 1806, 1808, 1810, 1812, 1814, 1816, 1818, 1820, 1822, 1824, 1826, 1828, 1830, 1832, 1834, 1836, 1838, 1840, 1842, 1844, 1846, 1848, 1850, 1852, 1854, 1856, 1858, 1860, 1862, 1864, 1866, 1868, 1870, 1872, 1874, 1876, 1878, 1880, 1882, 1884, 1886, 1888, 1890, 1892, 1894, 1896, 1898, 1900, 1902, 1904, 1906, 1908, 1910, 1912, 1914, 1916, 1918, 1920, 1922, 1924, 1926, 1928, 1930, 1932, 1934, 1936, 1938, 1940, 1942, 1944, 1946, 1948, 1950, 1952, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974, 1976, 1978, 1980, 1982, 1984, 1986, 1988, 1990, 1992, 1994, 1996, 1998, 2000, 2002, 2004, 2006, 2008, 2010, 2012, 2014, 2016, 2018, 2020, 2022, 2024, 2026, 2028, 2030, 2032, 2034, 2036, 2038, 2040, 2042, 2044, 2046, 2048, 2050, 2052, 2054, 2056, 2058, 2060, 2062, 2064, 2066, 2068, 2070, 2072, 2074, 2076, 2078, 2080, 2082, 2084, 2086, 2088, 2090, 2092, 2094, 2096, 2098, 2100, 2102, 2104, 2106, 2108, 2110, 2112, 2114, 2116, 2118, 2120, 2122, 2124, 2126, 2128, 2130, 2132, 2134, 2136, 2138, 2140, 2142, 2144, 2146, 2148, 2150, 2152, 2154, 2156, 2158, 2160, 2162, 2164, 2166, 2168, 2170, 2172, 2174, 2176, 2178, 2180, 2182, 2184, 2186, 2188, 2190, 2192, 2194, 2196, 2198, 2200, 2202, 2204, 2206, 2208, 2210, 2212, 2214, 2216, 2218, 2220, 2222, 2224, 2226, 2228, 2230, 2232, 2234, 2236, 2238, 2240, 2242, 2244, 2246, 2248, 2250, 2252, 2254, 2256, 2258, 2260, 2262, 2264, 2266, 2268, 2270, 2272, 2274, 2276, 2278, 2280, 2282, 2284, 2286, 2288, 2290, 2292, 2294, 2296, 2298, 2300, 2302, 2304, 2306, 2308, 2310, 2312, 2314, 2316, 2318, 2320, 2322, 2324, 2326, 2328, 2330, 2332, 2334, 2336, 2338, 2340, 2342, 2344, 2346, 2348, 2350, 2352, 2354, 2356, 2358, 2360, 2362, 2364, 2366, 2368, 2370, 2372, 2374, 2376, 2378, 2380, 2382, 2384, 2386, 2388, 2390, 2392, 2394, 2396, 2398, 2400, 2402, 2404, 2406, 2408, 2410, 2412, 2414, 2416, 2418, 2420, 2422, 2424, 2426, 2428, 2430, 2432, 2434, 2436, 2438, 2440, 2442, 2444, 2446, 2448, 2450, 2452, 2454, 2456, 2458, 2460, 2462, 2464, 2466, 2468, 2470, 2472, 2474, 2476, 2478, 2480, 2482, 2484, 2486, 2488, 2490, 2492, 2494, 2496, 2498, 2500, 2502, 2504, 2506, 2508, 2510, 2512, 2514, 2516, 2518, 2520, 2522, 2524, 2526, 2528, 2530, 2532, 2534, 2536, 2538, 2540, 2542, 2544, 2546, 2548, 2550, 2552, 2554, 2556, 2558, 2560, 2562, 2564, 2566, 2568, 2570, 2572, 2574, 2576, 2578, 2580, 2582, 2584, 2586, 2588, 2590, 2592, 2594, 2596, 2598, 2600, 2602, 2604, 2606, 2608, 2610, 2612, 2614, 2616, 2618, 2620, 2622, 2624, 2626, 2628, 2630, 2632, 2634, 2636, 2638, 2640, 2642, 2644, 2646, 2648, 2650, 2652, 2654, 2656, 2658, 2660, 2662, 2664, 2666, 2668, 2670, 2672, 2674, 2676, 2678, 2680, 2682, 2684, 2686, 2688, 2690, 2692, 2694, 2696, 2698, 2700, 2702, 2704, 2706, 2708, 2710, 2712, 2714, 2716, 2718, 2720, 2722, 2724, 2726, 2728, 2730, 2732, 2734, 2736, 2738, 2740, 2742, 2744, 2746, 2748, 2750, 2752, 2754, 2756, 2758, 2760, 2762, 2764, 2766, 2768, 2770, 2772, 2774, 2776, 2778, 2780, 2782, 2784, 2786, 2788, 2790, 2792, 2794, 2796, 2798, 2800, 2802, 2804, 2806, 2808, 2810, 2812, 2814, 2816, 2818, 2820, 2822, 2824, 2826, 2828, 2830, 2832, 2834, 2836, 2838, 2840, 2842, 2844, 2846, 2848, 2850, 2852, 2854, 2856, 2858, 2860, 2862, 2864, 2866, 2868, 2870, 2872, 2874, 2876, 2878, 2880, 2882, 2884, 2886, 2888, 2890, 2892, 2894, 2896, 2898, 2900, 2902, 2904, 2906, 2908, 2910, 2912, 2914, 2916, 2918, 2920, 2922, 2924, 2926, 2928, 2930, 2932, 2934, 2936, 2938, 2940, 2942, 2944, 2946, 2948, 2950, 2952, 2954, 2956, 2958, 2960, 2962, 2964, 2966, 2968, 2970, 2972, 2974, 2976, 2978, 2980, 2982, 2984, 2986, 2988, 2990, 2992, 2994, 2996, 2998, 3000, 3002, 3004, 3006, 3008, 3010, 3012, 3014, 3016, 3018, 3020, 3022, 3024, 3026, 3028, 3030, 3032, 3034, 3036, 3038, 3040, 3042, 3044, 3046, 3048, 3050, 3052, 3054, 3056, 3058, 3060, 3062, 3064, 3066, 3068, 3070, 3072, 3074, 3076, 3078, 3080, 3082, 3084, 3086, 3088, 3090, 3092, 3094, 3096, 3098, 3100, 3102, 3104, 3106, 3108, 3110, 3112, 3114, 3116, 3118, 3120, 3122, 3124, 3126, 3128, 3130, 3132, 3134, 3136, 3138, 3140, 3142, 3144, 3146, 3148, 3150, 3152, 3154, 3156, 3158, 3160, 3162, 3164, 3166, 3168, 3170, 3172, 3174, 3176, 3178, 3180, 3182, 3184, 3186, 3188, 3190, 3192, 3194, 3196, 3198, 3200, 3202, 3204, 3206, 3208, 3210, 3212, 3214, 3216, 3218, 3220, 3222, 3224, 3226, 3228



МЕДИЦИНСКИ ЛАРАТ ЗА ДИАГНОСТИКА	ФИНЛАНДСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР РОМАН /1954/ ОТ ЕРИХ МАРИЯ РЕМАРК	СИЛЕН ЗВУК; ЕХТЕНЕ КЪТЕНЕ ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА СИЛА /ФИЗ./	КАЧЕСТВЕНА БЯЛА ГЛИНА	СТОПАНИН НА ДОМ, НА КЪЩА	БЪЛГАРСКИ ЦАР /970-971/ ДЪРВО, ВИД РИМСКИ БОР	ТОВА, КЪМ КОЕТО ЧОВЕК СЕ СТРЕМИ ФРЕНСКА АКТРИСА „ИСТИНАТА“	СВЕТОВНА АСОЦИАЦИЯ НА ПРОФЕ- СИОНАЛНИТЕ ТЕНИСТИ	ГРАД В СЕВЕРО- ИЗТОЧНА БЪЛГАРИЯ	ИЗОБРАЗИТЕЛ- НО ИЗКУСТВО ВЪРХУ ГОЛО ТЯЛО
УРЕД ЗА НАБЛЮДЕНИЯ ПОД ВОДАТА				ПРОТИВНИК В ПУБЛИЧЕН СПОР ЦЪРКОВНА ОБЛАСТ; ЕПАР- ХИЯ /ЦЪРК./				СИЛНА КАРТА ЗА ИГРА; БИРЛИК, ТУЗ ПЛАВАТЕЛНА РЕКА В ЕВРОПА /854 KM./	ПЛОДОВА ТЕЧНОСТ
МУЗА НА ЛЮБОВНАТА ПОЕЗИЯ	ПАРЛАМЕНТЪТ НА ДЪРЖАВАТА ИЗРАЕЛ		НАЙ-ВИСШ КОМАНДЕН ЧИН ВЪВ ВМС				НЕПО- СРЕДСТВЕНА ПРИЧИНА ОСНОВАНИЕ ЗА НЕЩО		
			СУРОВИНА ЗА ОТНЕУТОРНИ ИЗДЕЛИЯ ПЕСЕН НА ПОЛ МАКАРТНИ ОТ 1986 ГОД.	СЪЕДИНЕНИЕ НА КИСЛОРОДА ВЪРХНА ЧАСТ НА ЖИТНО РАСТЕНИЕ		ИЗДАДЕНА ЧАСТ ОТ СГРАДА ЛЮБИМЕЦ НА ВИСОКОПОСТА- ВЕНО ЛИЦЕ	ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ДРЕВНИ ТРАКИЙСКИ ПЛЕМЕНА ПОДЗЕМНА ЧАСТ НА РАСТЕНИЕ	
ЕДИНИЦА ЗА КОНЦЕНТРА- ЦИЯ НА РАДОН НАКЛОНЕНО ПОЛОЖЕНИЕ НА КОРАБ		РУСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ МОСКВА				ЪГЛОВ УДАР ВЪВ ФУТБОЛ- НАТА ИГРА ЛОДКА С ГРЕБЛА ИЛИ С ПЛАТНА			БУКВА ОТ ГРЪЦКАТА АЗБУКА
ВИСШ ДУХОВЕН САНОВНИК В ИСЛЯМА	СТАРИННО ДЪЛГО БОЙНО КОПИЕ	КЛАСНА МАРКА ФРЕНСКИ АВТОГУМИ ЕДРА ХИЩНА ЧЕРНОМОРСКА РИБА	ЕВРОПЕЙСКИ ТАНЦ ОТ 13-14 ВЕК В БЪРЗ ТЕМП		ВИД СОРГОВ ПЛЕВЕЛ			ЕТАЖ ОТ ДОЛНА КРЕДА НА МЕЗОЗОЯ	
		ПЬЕСА /1972/ ОТ САМУЪЛ БЕКЕТ РАЗКАЗ /1861/ ОТ ЛЮБЕН КАРАВЕЛОВ		ПАРТНЬОР НА ДАМА ЛИПСА НА НЕОБХОДИМИ ЗА ЖИВОТ НЕЩА				ДРУГО ИМЕ НА ЕДРАТА ШАРКА /МЕД./	ДОСТИГАЩ ДО 20 М. МОРСКИ БОЗАЙНИК
НЕПЪЛНА РИМА В СТИХ /ЛИТ./ НЕПОСЛУШНО. ПАЛАВО ДЕТЕ /РАЗГ./				ПРЕДИЗВИКА- ЩА СМЯХ СЛУЧ- КА /РАЗГ./	ВЪЛНЕНА ГОРНА ДРЕХА СИЛЕН ПРОЛИВЕН ДЪЖД			ЗОВ, ПОВЕК, ПРИЗИВ ГОЛЯМА ЧАША ЗА БИРА	
			ВЕЧНОЗЕЛЕНО ДЪРВО С ДРЕВ- НИ ЛИСТА ПОСОЛСТВО В ЧУЖДА ДЪРЖАВА				МИТИЧНО СЪЩЕСТВО, НОСЕЩО БУРИ СТИХ ОТ СИМЕОН ВЕЛЧЕВ		
ОЛИМПЕЙСКИ СПОРТ	СТАРА МЯРКА ЗА ЗЪРНО		ПРОЯВА НА ЛОШО ОТНОШЕНИЕ КЪМ НЯКОГО				СТАРИННА ГРАДСКА ЧАСТ НАЗВАНИЕ НА ТРИ КНИГИ ОТ СТАРИЯ ЗАВЕТ		
		ЧОВЕК С ОПЪР- НИЧАВ НРАВ /РАЗГ. ПРЕЗР./ ИЗМ. ЕДИНИЦА ЗА ТОПЛИННА ЕНЕРГИЯ				СОЧЕН И АРОМАТЕН ГОРСКИ ПЛОД ТАКТИЧЕСКИ ВОЙСКОВИ УЧЕНИЯ			
НАША ПОП ПЕВИЦА /1976/ „МОЖЕ БИ“ ВЪРХНА ДРЕХА ЗА СПОРТ ИЛИ ТУРИЗЪМ		НАРИСУВАН ОБРАЗ НА ЧОВЕК	СЪВКУПНОСТ ОТ ГЕНИ В ОРГАНИЗЪМ СКЪП, ОБИЧАН ЧОВЕК			ВИД КУБИСКИ ТАНЦ ВИД ЛИРИ- ЧЕСКО СТИ- ХОТВОРЕНИЕ			МАСА С БОГАТО НАРЕДЕНО ЯДЕНЕ
		ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА PD			ПЕСЕН НА РОК ГРУПА „ТЕ“		МИНИМОДЕЛ НА „SUZUKI“ /1980-2005/ ТЯСНА БРАЗДА, ЖЛЕБ В ДЪСКА		
СТРАНА НА МОНЕТА СЪС СТОЙНОСТТА И	ПРОЦЕС НА РАЗВИТИЕ НА НЕЩО ПОРЪЧКА ЗА УЧАСТИЕ В ПРОЯВА			АРОМАТЕН ЮЖЕН ПЛОД КРИВА, ИЗВИТА ЧАСТ ОТ ПРЕДМЕТ			ПЬЕСА /1994/ ОТ ЯСМИНА РЕЗА		
		РОБСТВО, ТЕГЛО		ПОЛЯТ СЪС СИРОП ТЕСТЕН СЛАДКИШ	БРАДАВИЦА /АНАТ./ ОПЕРА ОТ ЖАН БАТИСТ ЛЮЛИ			ИСПАНСКА РОК ГРУПА ОТ 1992 ГОД. НАСАМ	ПУСТИНЯ В ЦЕНТРАЛНА АЗИЯ, КИТАЙ
ПАРЛАМЕНТАР- НА РЕПУБЛИКА В ЕВРОПА ПЕЧАЛБА, ИЗГОДА /РАЗГОВОРНО/			ЗНАМЕ С ТРИ ЦВЯТА /КНИЖ./ ЧУВСТВО НА ПРЕИЩАНЕ СВЪРХ МЯРКАТА				АВСТРИЙСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ СТАРИНЕН ЗАМЪК В БРА- ТИСЛАВА		
	„ВЕЧНИЯТ“ ГРАД, LA CITTA ETERNA ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		ВРЕМЕТО МАЛКО ПРЕДИ СЪМВАНЕ	ИЗВИВКИ, ЛЪКАТУШЕНИЯ, ЗАВОИ ПЕСЕН НА ЖИЛБЕР БЕКО			СУРОВИНА ЗА НАПРАВА НА БИРА ВИД ПИАНО, РОЯЛ /МУЗ./		
СРЕДНОВЕКОВ- НО ИМЕ НА СТ. ЗАГОРА						ЗАВЪРШЕН СЛО- ВЕСЕН ИЗРАЗ СТОЛИЦАТА НА ПОЛША В ПЕРИОДА 11-16 ВЕК			
ИЗБРАН ИЛИ НАЗНАЧЕН ОБЩИНСКИ УПРАВНИК ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ		ШВЕДСКИ ЗИМЕН КУРОРТ	ПОКРОВИ- ТЕЛСТВО РОМАН ОТ ФРАНСОА ШАТОБРИАН			ПЬЕСА /1982/ ОТ ЕЛФРИДЕ МЕЛИНЕК СРЪБСКИ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ			
	ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР БОГОСЛУЖЕБ- НА КНИГА				РОМАН ОТ ПАУЛУ КОЕЛЮ КУЦОВЛАСИ, ЦИНЦАРИ				ИЗКУСТВО ЗА ПОДРЕЖДАНЕ НА ЦВЕТА
НЯКОГАШНА ГРУБА СЕЛСКА ДРЕХА	РОМАН /1907/ ОТ СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВ- ЦЕНСКИ	ВСЯКА ЕДНА ОТ ЧАСТИТЕ НА ХОКЕЕН МАЧ		ПРОТИВНИК ВЪВ ВОЙНА, НЕПРИЯТЕЛ ТИТЛА НА КАТОЛИЧЕСКИ ДУХОВНИК			ДРУГО ИМЕ НА РИБАТА КАЛЕНИК		
		СПОРТНО СЪСТЕЗАНИЕ С ЛОДКИ МАШИНА ЗА ПОЧИСТВАНЕ НА СЕМЕНА		ВИД ОТЛИЧИЕ КАТО ЗНАК НА ПРИЗНАНИЕ НОРВЕЖКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			ЕРМАНСКО СПОРТНО СПИСАНИЕ	ВИД МОРСКА ШАМАНДУРА	
ДРЕВНО ТРА- КИЙСКО ПЛЕМЕ	ОПЕРА ОТ КАРЛ- МАРИЯ ФОН БЕБЕР /1826/ ПОДАДЕНА МОЛБА В СЪДИЛИЩЕ	ВИД ЛЕГИОН В ДРЕВНИЯ РИМ АНТИЧЕН ГРАД КРАЙ СВИЩОВ	ФРЕНСКО СПИСАНИЕ ЗА ЛИТЕРАТУРА	ПОЛУКРЪГЛА ДЪСКА НА НОСА НА ЛОДКА ЧИНОВНИК В ДРЕВ. РИМ		АВСТРИЙСКИ ФУТБОЛЕН ТРЕНЬОР /1950/ ВОДНО ЖИВОТ- НО ДИШАЩО С ХРИЛЕ СКЪПА МАРКА ГЕРМАНСКИ ЛЕКИ КОЛИ	ЕДНОКОННО ФАЙТОНЧЕ В АНГЛИЯ ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ ОТ СЕМ. СЛЕЗОВИ		
ФОТОГРАФСКИ ПРОЯВИТЕЛ	ЛЕКА КАТЕГОРИЯ В ПРОФИБОКСА		ВИД ЛИТЕРА- ТУРНО ПРОИЗ- ВЕДЕНИЕ			БУКОВА ГОРА			
		ПРЕПАРАТ ЗА АКТИВНА ИМУНИЗАЦИЯ			ИЗДАВАНИ ОТ ДРЕЗГАВИ ЗВУЦИ				
ГЕРМАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР. ОСНОВАН ПРЕЗ 1899 ГОД.			ИЗРИЧАНИ КЪМ НЯКОГО ЗЛОЖЕЛАНИЯ			ЕДЪР ХИЩЕН ГУЩЕР			

НОВАТОР В НЯКОЯ ОБЛАСТ		ПРИГОТВЕНА ГОЗБА ОБИКН. ЧРЕЗ ВАРЕНЕ	ОПЕРА ОТ ЖАН БАТИСТ ЛЮЛИ	ЕДИНИЧНО ДЕЙСТВИЕ, ПОСТЪПКА	РОДНОТО МЯСТО НА ЙОРДАН ИОВКОВ	ЧАСТ ОТ ЧАСОВНИКОВ МЕХАНИЗЪМ	ПОДАДЕНА МОЛБА В СЪДЕБНА ИНСТАНЦИЯ	ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР, ОСНОВАН ПРЕЗ 1931 ГОД.	ДЕСЕТОКРАК ХИЩЕН МОРСКИ РАК	ПОСТАВЕН НЯКЪДЕ УКАЗАТЕЛЕН ПРЕДМЕТ	
ЛЕЧЕБНО ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ		СВЕТСКА КАНТАТА ОТ МОХАН С. БАХ	МОДИ- ФИКАЦИЯ НА ЛЕКИ КОЛИ		НАРОД. НАРОДНОСТ, ПЛЕМЕ			ВИД ПЛАНИНСКИ ДЪБ	ВИРЕЕЩО ВЪВ ВОДА ЖИТНО РАСТЕНИЕ		
СЪДРУЖНИК В НЕЩО /РАЗГОВОРНО/ ВИД МЕМОАРНА ЛИТЕРАТУРА				ВИД ИГРА НА КАРТИ	МАРКА ЧЕШКИ КАМИОНИ /1968-2000/		СТИХ ОТ ЕМАНУИЛ ПОПДИМИТРОВ	ГЕРОИНЯ НА БОКАЧО В „ДЕ- КАМЕРОН“		СЪЗВЕЗДИЕ В ЮЖНОТО НЕБЕСНО ПОЛУКЪЛБО	
				КРЪГЛА ЧАСТИЦА ОТ ТЕЧНОСТ	ЦИЛИНДРИЧЕН МЕТАЛЕН СЪД		ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ В САЩ	РУМЕНА СВЕТИЛНА НА РАЗСЪМВАНЕ			
ФРЕНСКА АКТРИСА /1932/ „ЛОЛА“			ДАТЕЛЕН ПАДЕЖ		ЧЕРНО ЖАЛЕЙНО ОБЛЕКЛО	РАЗРЪЗВАНЕ НА НЕЩО В ЕДНА ПОСОКА			ТЕОКРАТИЧНА МОНАРХИЯ В ЕВРОПА	ОПАКОВКА НА СТОКА, АМБАЛАЖ	
ЦИРКОВА ПЛОЩАДКА			ЯРКОЧЕРВЕН ЦВЯТ, БАГРА	ПРОСНАТИ ИЗПРАНИ ДРЕХИ	ПРАВИЛНИК ЗА ДЕЙНОСТ НА ДРУЖЕСТВО	СТАРА МАРКА НАША БОЯ ЗА ОБУВКИ	ПЕСЕН /1992/ НА БОГДАНА КАРАДОЧЕВА		US СЕРИАЛ С ПАМЕЛА АНДЕРСЪН		
СТАРА МАРКА ГЕРМАНС- КИ МОТО- ЦИКЛЕТИ	МЕКСИКАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ЧЕРНОМОРСКА- ТА НИ СТОЛИЦА			ПАРЛАМЕНТАР- НО КНЯЖЕСТВО В ЕВРОПА	ВНОСКА ЗА ПОГАСЯВАНЕ НА ДЪЛГ		МАРКА РУСКИ ЛЕКИ КОЛИ	СИНТЕТИЧЕН МАТЕРИАЛ ЗА ПОДОВИ НАСТИЛКИ		
		КАЗАШКИ КАПИТАН /ИСТ./			ВИД СРЕДИ- ЗЕМНОМОРС- КИ КОРАБ	ЦЕНТРАЛЕН ОБЕМ НА АНТИЧЕН ХРАМ		НАРОДНА НОСИЯ ОТ РАДОМИРСКО	ЦВЯТ С МЕТАЛЕН ОТБЛЯСЪК		
ЮЖНО ДЕКОРАТИВНО РАСТЕНИЕ		ПРЪСТЕ- НОВИДЕН КОРА- ЛОВ ОСТРОВ		ПОПУЛЯРЕН ВИД ГРЪЦКО БЯЛО ВИНО	ПАРИЧНА ЕДИНИЦА НА МАЛАЙЗИЯ			СЪБИРАНЕ НА ГОСТИ ПРЕДИ ОБЯД /КНИЖОВНО/			
ПЛОЧНИК ЗА ДВИЖЕНИЕ НА ЛЕШЕХОДЦИ					УНГАРСКИ ШАХМАТИСТ		ГЪЛКАВА КОЖЕНА ЛЕНТА			СИСТЕМА ОТ НЯКАКВИ ВЪЗГЛЕДИ	
					СЦЕНИЧ- НО АКТЪОР- СКО ПРЕ- ВЪПЪЛЩЕНИЕ		НЕЩО ИЗЗИДАНО, ИЗГРАДНО /СЪБИР./	ЗАДЪХАНО СЛО- ВОИЗЛИЧИЕ /КНИЖОВНО/			
ГЕРОЙ НА КИНАУ РИВЪС В ЕКШЪЛНА „МАТРИЦАТА“		ВИД СРЕДНОВЕ- КОВНА МАЛКА ПОЕМА /ЛИТ./	ДВУСМИСЛЕНА ДУМА /КНИЖ./	ГРАФИЧЕСКИ ЗНАК ЗА МУЗИ- КАЛЕН ТОН	КРАСИВО ГОРСКО ЖИВОТ- НО С РОГА	ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ПОМЕЩЕНИЕ ЗА ПРОДАЖБА НА СТОКИ	ДЪРЖАВА В СЕВЕРНА АФРИКА			
КОНЦЕРТНА ЗАЛА В ПАРИЖ						ВЕЧНОЗЕЛЕНО ДЪРВО С ДРЕВ- НИ ЛИСТА			КУХНЕНСКИ ПРИБОР ЗА РЯЗАНЕ		
ЖРЕБИЙ /РАЗ- ГОВОРНО/	ДЕЙСТВИЯ ОКОЛО НАРОДЕН ОБИЧАЙ	ФИГУРА ЗА ИГРАТА КЕГЕЛБАН				МАРКА ЛЕКИ КОЛИ ОТ САЩ			БЕЗВКУСНО, БЛУДКАВО ЯСТИЕ /РАЗГ./	ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА АТ	
		ХРИСТИЯНСКИ СВЕТЕЦ, ПОЧИ- ТАН НА 20 ЮЛИ	СИЛЕН ЗВУК: ЕХТЕНЕ, КЪНТЕНЕ		ЕДИНИЦА ЗА КОЛИЧЕСТВО ИНФОРМАЦИЯ /ИНФ./	МЪЖКА КОТКА	ЗАВИСИМ СЕЛЯНИН ВЪВ ВИЗАНТИЯ	ПРОМЕНЯЩА СЕ ВАЛУТНА ЦЕНА	БЪЛГАРСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ	СЕВЕРНО СЪЗВЕЗДИЕ	
ВИД КОЛОЕЗДЕНЕ БАСНОСЛОВНО ЧУДОВИЩЕ, КРИЛАТ ЗМЕЙ /МИТ./				РАБОТНИК, КОЙТО РАБОТИ НА ПОМПА	ПРЕСТЪПНО ИЗНУДВАНЕ			РАЗВАЛИНИ ОТ ДРЕВНИ СТРА- ДИ, РУИНИ			
		ПАКОСТ, БЕЛЯ, ЩЕТА /РАЗГ./	ЗАГОВОР, СЪЗАКЛЯТИЕ /КНИЖ./	ГРУПА ЛИЦА С НЕЧИСТИ КОРИСТНИ ЦЕЛИ	ВИД ЯПОНСКИ ГОНГОВЕ		ОПОРА, ЗАКРИЛА /ПОЕТИЧНО/ НЕКРОЛОГ, ТРАУРЕН ЗНАК /КНИЖ./	СЕДИМЕНТНА СКАЛА /ГЕОЛ./			
ДВУМЕСТЕН МОДЕЛ НА „CADILLAC“	ПЕСЕН /1974/ НА ЕМИЛ ДИМИТРОВ			СТОПАНИН НА ДОМ, НА КЪЩА		ЗАПЪВАНЕ НА ПИСТОЛЕТ ПРИ ИЗСТРЕЛ	МАРКА ЧЕШКИ ПЕРАЛНИ		ВЪОРЪЖЕН СЕЛСЬСЪК СРАЖЕНИЕ		
		ЛЕЧЕБНА ПРЕВРЪЗКА ЗА БОЛНО МЯСТО	ВИД ВЪЛНЕН ПЛАТ	ЛЕЧЕБНО СРЕДСТВО С ОПИЙ	ПОХЛУПАК НА СЪД	ВИД МАЛЪК КРАЙБРЕЖЕН КОРАБ	ЕДЪР ХИЩЕН ГУЩЕР			БЕЛГИЙСКИ ФУТБОЛИСТ (1991), УЧАСТНИК НА ЕВРО 2016	
ГЕОДЕЗИЧЕН ИНСТРУМЕНТ ЗА ИЗМЕРВАНЕ	ВИД ЛИКЪОР				АЛБАНСКА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА	ВАЖНА АМИНО- КИСЕЛИНА			ГОРЕЩА ТОНИЗИРАЩА НАПИТКА	АКТИВЕН ПОТРЕБИТЕЛ В ИНТЕРНЕТ, КАТО ЧАСТ ОТ ВИРТУАЛНОТО ОБЩЕСТ	НЯКОГАШЕН ХАЙДУТИН, БУНТОВНИК /НАР./
ХРАБРЕЦ СЪС СМЕЛИ ДЕЛА, ГЕРОЙ	ЧОВЕК, КОЙТО ПОДРАЖАВА НА ДРУГ				ЕДИНИЧЕН ПРЕДМЕТ, ЧАСТ ОТ ЧИФТ	ШАЙГА ЗА ПРЕНАСЯНЕ НА ПЛОДОВЕ	ИЗТОЧНА ЛЕЧЕБНА СИСТЕМА			СТИХОТОВРЕ- НИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ	ОСТРИ СТО- МАШНО-ЧРЕВ- НИ БОЛКИ
					ГРУПА КЪЛБОВИДНИ БАКТЕРИИ	ТАУНЕЯДЕЦ, ТЪРТЕЙ	ЗАДАЧА, ПОРЪ- ЧЕНИЕ, ДАДЕ- НИ ОТ НЯКОГО	ЖЕНАТА НА ХИТЪР ПЕТЪР /ФОЛК./			
ДЪРЖАВА В СЕВЕРНОИЗ- ТОЧНА АФРИКА	МНОГО КЛОНИ ЗАЕДНО КАТО ЕДНО ЦЯЛО			ПЛАСТИНА ЗА ЗАТВАРЯНЕ НА БУТИЛКИ	ВИД МЕСНО ЯСТИЕ			ОБЪРЪЩЕНИЕ ЗА ГОСПОДИН В ГЕРМАНИЯ			
				НАМИРАЩА СЕ НАД ВЕНЕЦА ЧАСТ ОТ ЗЪБА	ЕСТЕСТВЕН СПЪТНИК НА ЗЕМЯТА			НАПРАВЛЕНИЕ В ДЖАЗА	МОМЕНТЪТ НА ПРИВЕЖДАНЕ В ДВИЖЕНИЕ НА НЕЩО		ВИД ЛЮТИВА АНГЛИЙСКА ПОДПРАВКА
ИМУННО ЗАБОЛЯВАНЕ, ПРИЧИНЕНО ОТ ВИРУСА HIV	НАШЕ ДЕТСКО КНИГОИЗ- ДАТЕЛСТВО	ИНТЕРНЕТ- ГЛОБАЛНАТА МРЕЖА /РАЗГ./	ДОКТОР, ЛЕЧИТЕЛ	СИЛНА КАРТА ЗА ИГРА		ПОДКВАСА ЗА ТЕСТЕНИ ПРОДУКТИ	АНТИЧЕН ГРЪЦКИ СЪД		ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ В ЦЕНТРАЛНА АФРИКА		
			ТЕЧЕНИЕ В ИЗКУСТВОТО ОТ 19 ВЕК			ГРУПОВ СПОРТ, ПЪТУВАНЕ СРЕД ПРИРОДАТА				РОМАН ОТ СТИВЪН КИНГ	
ДЕКОРАТИВНО РАСТЕНИЕ; СЪСЪНКА	ПРОЯВЕНО УПОРСТВО, ТВЪРДОГЛАВИЕ			МАРКА УНГАРСКИ АВТОБУСИ							
			ПРЕПИНАТЕЛЕН ЗНАК ././			МЕШЕСТО МОРСКО ЖИВОТНО					

ПОМОШНИК: АЛИБЕК. БРЕВЕТ. ВИРЕЛЕ. ЕКИВОК. ЕРИДАН. ЗАБАРА. ЛАКОТА. ЛЕЛЕТА. ПЕЛИКА. РИНГИТ. АКАНТ. ИЛКИД. ШАПЛЕ. ЦЕЛА

Важни телефонни номера и адреси

ПОСОЛСТВО НА Р БЪЛГАРИЯ В ЛОНДОН
186-188 Queen's Gate, London SW7 5HL
Тел. 02075813144, 02075849400
ambass.office@bulgarianembassy.org.uk
Почивни дни: по време на официалните на България и на Обединеното Кралство

въпроси към посолството на България в Лондон
Тел. 02075813144, v.asenov@bulgarianembassy.org.uk

<http://bulgarianembassy-london.org/consular-services/bld/>

Регистрация като самонаето лице (self-employed)
Тел. 0300 200 3504
www.gov.uk/new-business-register-for-tax

Общи справки за наети лица (employed)
Тел. 0300 200 3300

Общи справки за наети лица (employed)
Тел. 0300 200 3310

Поддаване и попълване на форми за Self Assessment
Тел. 0300 200 3310

Construction Industry Scheme (CIS)
Общи справки и регистрация: 0300 200 3210

Паспорти и документи за самоличност
Заявления за нови лични документи се приемат единствено в Консулската служба на Посолството в Лондон. От 01.08.2010 г. бе въведена нова електронна система за запазване на час за подмяна на документи за самоличност на български граждани, постоянно живеещи във Великобритания. Електронното запазване на час може да се осъществи чрез: - Интернет - сайт www.bgpassport.co.uk

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

Ситуация	Номер/Контакти
Животозастрашаващи инциденти	999 или 112
Неспешни случаи, изискващи намесата на полицията	101
Неспешни случаи, изискващи намесата на здравно лице	111
Теч на газ в имота или на улицата	0800 111 999
Надвиснали или паднали електрически кабели	0800 40 40 90
Изоставени превозни средства, опасни сгради, вандализъм, нерегламентирано изхвърляне на отпадъци свържете се с местната община	www.gov.uk/find-your-local-council
Спиране на ток свържете се с вашето енергоразпределително дружество. Телефонът му можете да намерите на сайта на National Grid	www2.nationalgrid.com/UK/Safety/Power-cut
Теч на вода на улицата свържете се с вашето местно ВиК. Телефонът му можете да намерите на сайта на Ofwat	www.ofwat.gov.uk/households/your-water-company/map

Общи справки за Universal Credit
Тел. 0345 6000 723
(понеделник до петък от 8 до 18 часа)

Общи справки за Tax Credits
Тел. 0345 300 3900
www.gov.uk/browse/benefits/tax-credits

Общи справки за Child Benefit
Тел. 0300 200 3100
www.online.hmrc.gov.uk/shortforms/form/CBO_General

Citizen Advice Bureau
За безплатна правна консултация на територията на Великобритания
www.citizensadvice.org.uk/

Българска Православна църква в Лондон
188 Queens Gate London, SW7 5HL
Тел. 020 7584 4607
www.bgchurch.org.uk/

Българска карта на Лондон

Къде сме ние в тукашната география, в кои райони кънти повече родна реч и в кои – по-малко, в кои райони да се търсим (или пък отбягваме)



Картата отразява гъстотата на българите в Лондон по общини. За изготвянето ѝ е използвана информация от базата данни на БГ БЕН, както и обобщени данни от регистрациите на потребители в сайта www.bgstreet.co.uk и обявите, пуснати в сайтовете: www.easteads.co.uk и www.kvartiri.co.uk.

направо сме си в махалата
български уют
ставаме все повече
срещаме се тук-там
екзотика

БГ БЕН

ЗА ВЕСТНИКА:
Формат: Таблоид 259 мм x 330 мм
Брой страници: 32
Периодичност: двуседмичник
Рекламен обем на страница: 854.70 кв. см
Брой колони на страница: 6
Ширина на колоната: 4.1 см
Разстояние между колоните: 0.3 см

ОТСТЪПКИ:
За площ:
10% - Рекламно каре над 100 кв.см
15% - Рекламно каре над 300 кв.см
20% - За рекламно каре на цяла страница
За публикации:
10 % - за повече от 10 публикации
20 % - за повече от 20 публикации

Издателите на БГ БЕН си запазват правото на промяна в цените на рекламните услуги, като се задължават да обявят това на страниците на вестника минимум две седмици по-рано. Промените не важат за вече сключени договори.

Small box каре - едно лесно и ефективно решение, ако искате вашата малка бизнес обява да се откроява сред останалите. Размерите на карето са 4.1x4 см. Срещу сумата от 30 лири вашата обява ще излиза в продължение на 4 броя на вестника и винаги ще бъде четена с предимство.

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

Технически изисквания:
Възможни основи на карето в см:
> 4.1; 8.4; 12.8; 17.2; 21.5; 25.9
Всички страници са пълноцветни

Цени за реклама:
На 1 кв.см.
Първа стр. £3.50
2-ра, 3-та стр. £1.60
Последна стр. £1.60
4-та и 5-а стр. £1.20
20-та и 21-а стр. £1.20
останали стр. £0.80

Искане за определено място на каре се заплаща 25% върху цената

Последна страница	Вътрешна страница
£ 742.40	£ 371.20
£ 371.20	£ 185.60
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 566.80	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 278.40

1/2	1/4
428.00 кв. см	214 кв. см

Последна страница	Вътрешна страница
£ 185.60	£ 92.80
£ 92.80	£ 46.40
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 139.20	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 69.60

1/8	1/16
107.00 кв. см	53.50 кв. см

За условията за слагане на реклама на уебсайта на вестника (www.bgben.co.uk), повече информация на: www.bgben.co.uk/reklama_bg.php

БГ БЕН
Заедно на Острова

БГ БЕН/BULGARIA
ISSN No. 1744-8751
www.bgben.co.uk

Издава: PA EVENTS LTD. Компанията е регистрирана в Англия и Уелс под No.05116452
Редакционен адрес: BG BEN Newspaper, 1st Floor, 79 West Ham Lane, Stratford, London E15 4PH
Телефон : +44(0)20 3411 0802 inbox@bgben.co.uk

Дирекционен съвет:
Северино Кожухаров skozhuharov@bgben.co.uk
Нежди Халил nhalil@bgben.co.uk
Цветомир Иванов tivanov@bgben.co.uk

Маркетинг, реклама и контакт за Великобритания:
Ивелин Митев
Тел . 020 3411 0802
Моб. 078 8867 6471
reklama@bgben.co.uk

Главен редактор:
Антония Попова
popova@bgben.co.uk

Координатор:
Мустафа Халил
Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

Коректор:
Кичка Трендафилова

Сигнали от читатели
inbox@bgben.co.uk

Редакционен екип на вестник БГ БЕН:

Предпечатна подготовка: Павел Иванов pavel2asi2@gmail.com	Вътрешна и външна политика, образование, здравеопазване и бизнес Антония Венцеславова	Култура и изкуство Антоанета Петрова Rock_Arena@abv.bg
--	---	--

Печат: St Clements Press (1998) Ltd, Unit 3, Rick Roberts Way, London, E15 2NF,
mohammed.faqir@ft.com



Empresa Mail Ltd

Транспортни услуги

Англия България Румъния Гърция

Доставка до всяко населено място

Покупки



Багаж



Товари



Машини



07477808860



07477818116

- ВЪЗМОЖНО ВЗЕМАНЕ ОТ АДРЕС
- СКЛАД И ОПАКОВКА НА ПРАТКИ
ЗА ОНЛАЙН ТЪРГОВЦИ

Адреси за изпращане/получаване

Empresamail LTD, Unit 35A, Fairview Industrial Estate
RM13 8UH, Понеделник - Петък 9:00-17:00
Събота и Неделя - По предварителна уговорка!

Bulgarian Food Shop, Unit 5 D, HA9 7NA
Сряда - Петък 11:30-20:00, Събота 10:00-20:00

GoGo Select, 6-6a High View Parade, IG4 5ER
Понеделник до Неделя 10.00-21.00

Easter European Deli, 37 Orchard street, BS23 1RH
Пон-Събота 9:30-20:30, Неделя 10:00-20:00

Bulgarian Food Sturminster Newton,
2 The Parade, DT10 1BA. Пон - Петък 9:00-20:00,
Събота и Неделя 10:00-20:00

D&F Bulgarian Food, 2 Fish Hill, PE21 6NN
Понеделник-Събота: 9:00-20:00, Неделя: 11:00-19:00

Smart Info Wisbech- 110 Norfolk Street, PE13 2LD
Понеделник - Събота: 9:30-18:00

www.empresamail.co.uk



Счетоводство и Бизнес Консултации

Регистрация на фирми
Годишно счетоводство
Заплати / RTI, Payroll /
Администрация

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

SAFE ADVICE LTD
1st Floor
79 West Ham Lane
London E15 4PH

020 8555 5143 079 1614 3282 077 8698 8558

www.safeadvice.co.uk Email: office@safeadvice.co.uk



Молим да уговорите предварително час за среща и справки

ISSN 1744-8751

