



По Коледа се случват чудеса, започна ваксинирането срещу Covid-19

90-годишна пенсионерка е първата ваксинирана във Великобритания, нови надежди за пробив в борбата с коронавируса

БГ БЕН

Възрастните, забързани в ежедневието и утрижени, рядко се сещат, че по Коледа се случват чудеса. А най-вероятно и повечето от тях откровено не вярват. Но все пак има знаци, които могат да убедят и най-големите песимисти, че чудесата са навсякъде около нас. И те обикновено се случват около Рождество...

В годината на Covid-19, която се оказва изключително трудна за целия свят, се появи и нова надежда в борбата срещу вируса. Какво по-голямо чудо от това? Олицетворение на тази надежда стана 90-годишната Маргарет Кийнън,

първата ваксинирана британка с ваксината на Pfizer/BioNtech. Това се случи тази седмица, с което беше даден ход на най-масовата програма за ваксинация във Великобритания. Мнозина наблюдатели определиха този момент като исторически, тъй като това дава повод за оптимизъм в края на нелеката за Обединеното кралство година.

„Благодаря на здравната ни каса, на всички учени, които работиха толкова усилено за разработването на тази ваксина, на всички доброволци - и на всички, които спазваха правилата, за да защитят другите. Ще победим заедно“, написа в социалните мрежи

британският премиер Борис Джонсън.

Коя е Маргарет Кийнън?

90-годишната Маги, както я наричат нейните близки, живее в Ковънтри от шест десетилетия, но е родена в Северна Ирландия, а другата седмица тя навършва 91 години. Жената е бивша продавачка в бижутерийни магазини. Тя има дъщеря, син и четири внуци.

„Чувствам се толкова привилегирована да бъда първият човек, ваксиниран срещу COVID-19, това е най-добрият подарък за рожден ден, който бих могла да си пожелая, защото това означава, че най-накрая



мога да се радвам да прекарам време със семейството и приятелите си през Новата година, след като съм сама през по-голямата част от годината“, каза Маргарет Кийнън, цитирана на сайта на NHS. Тя ще получи втора доза на ваксината след 21 дни, за да гарантира, че има най-голям шанс да бъде защитена срещу вируса.

Предстои най-голямата програма за ваксинация във Великобритания

Изпълнителният дирек-

тор на NHS Англия сър Саймън Стивънс похвали всички участници в предоставянето на новата програма за ваксини, като подчерта, че това е забележително постижение. Той изтъкна, че това е само първата стъпка в най-голямата програма за ваксинация, която някога е виждала тази държава.

„Ще отнеме няколко месеца, за да завършим работата, тъй като стават налични повече ваксини и дотогава не трябва да се отказваме. Но ако всички останем бдителни през следващите седмици и ме-

сеци, ще можем да гледаме на това като на решаващия похват в битката срещу вируса“, каза Стивънс.

Възрастните хора, както и работещите в социалните домове и медците, са сред приоритетните групи за ваксиниране.

Повод да се усмихнем, макар и все още колебливо. Все пак идва Коледа – един от най-светлите празници, време за близки и приятели.

Как се облекчават противоепидемичните мерки и при какви правила ще се празнува от 23 до 27 декември, можете да прочетете на страница 10.



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



Изгледете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив

Можете да изпращате вашите безплатни обяви на:

reklama@bgben.co.uk

ПРЕВЕНЦИЯ И БОРБА С ДЪРВЕНИЦИ И ХЛЕБАРКИ - ЛОНДОН

БЪРЗО И СИГУРНО РЕШЕНИЕ

Tel: 07469948338

www.facebook.com/bedbugslondonbg

Борба с паразити - компания с повече от 5 години опит в борбата с вредителите в Лондон, доказани специалисти, хиляди доволни клиенти.

За повече информация и съвет 07469948338 Работно време: от 9 am to 6 pm



Вестник БГ БЕН ви пожелава весели празници и успешна 2021 година

Трудното е зад гърба ни, най-хубавото тепърва предстои! С тази вяра екипът на вестник БГ БЕН изпраща една различна 2020 година, която донесе немалко стрес, предизвикателства и изпитания. Всичко това обаче ни направи една идея по-добри и креативни и по-духовни. Замислихме се на каква цена живеем днес, кои са приоритетите ни и какво още можем да отдадем на любимите си хора. Защото финансовите загуби не са най-големи. Най-големи са тези, които отнемат безвъзвратно близките ни.

Затова в последните дни на 2020 година нека си дадем сметка, че когато сме



здрави и има с кого да споделим дните, тогава борбата,

пък било тя и с Covid-19, се оказва много по-лесна. Всичко друго може да се компенсира, трудно, но не и невъзможно.

В светлите коледни дни под тържествения отблясък на коледната украса нека си припомним кои са най-важните неща, а после да се огледаме в очите на хората до нас...

Вестник БГ БЕН благодарим на всички свои читатели, че бяха с нас в тези трудни дни на 2020 година. Ще бъдем отново заедно в първите дни на Новата година! Нека тя да донесе много здраве, усмивки и мечти!

И запомнете: по-важно от здравето и любовта няма!

DEBT ADVICE AND SOLUTIONS

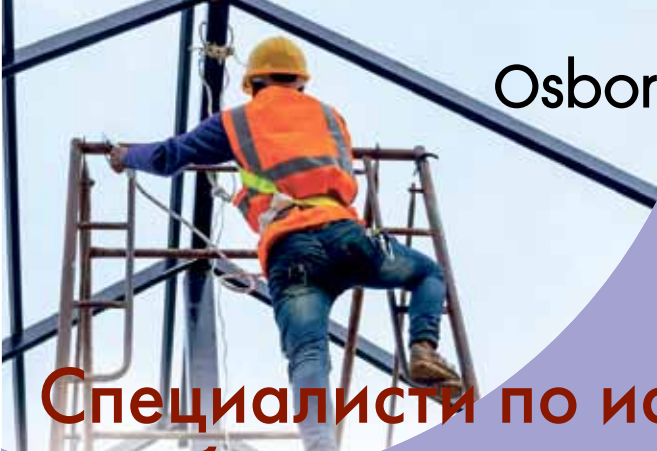
Ако дължите пари на банки или други частни и държавни институции, а не можете да изплащате кредита си, ние можем да ви помогнем.



Напълно легални решения:

- Бизнес и лични заеми, Bounce Back Loan и кредитни карти
- Данъчни задължения (PAYE, CIS, VAT, Corporation tax)
- Задължения към доставчици
- Ликвидация на Ltd companies
- Обявяване в несъстоятелност на фирми/банкрут
- Планиране и стратегия при затваряне на фирми и нов старт
- Ре-финансиране и реструктуриране

Безплатна консултация. Обажете се сега: 02034887439



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

Вие им помагате, ние ви помагаме



Парични преводи до България само за £3



www.opaltransfer.com/bg
020 7233 7771 
на български език
Мобилно приложение



До 29 януари 2021 година самонаетите лица могат да кандидатстват за трети транш от безвъзмездната помощ

От Северино Кожухаров

Засегнатите от пандемията Covid-19 самостоятелно заети лица могат да кандидатстват за трета безвъзмездна помощ до 29 януари 2021 година. HMRC очаква от вас да направите честна оценка на обстоятелствата, които доказват, че вашият бизнес ще има значително намаляване на печалбите. Едно от изискванията за получаване на третия транш от безвъзмездните средства е да е имало ново или продължаващо въздействие от пандемията между 1 ноември 2020 година и 29 януари 2021 година, което да дава основания да се смята, че ще доведе до значително намаляване на печалбите на даден бизнес.

Третата безвъзмездна помощ е в размер до 7500 британски лири

Третата облагаема безвъзмездна помощ е на стойност 80% от средните месечни печалби от търговия. Изплаща се на една вноски и възлиза на общо до 7500 британски лири.

Онлайн услугата за заявяване на трета субсидия е отворена. Безвъзмездните средства не трябва да бъдат връщани, ако са налице всички условия за отпускане на помощта, но те ще подлежат на данък върху доходите на самостоятелно заето лице и трябва да бъдат отчетени в данъчната

Средствата се отпускат само за засегнатите от пандемията от Covid-19 бизнеси, но да не забравяме, че те се облагат с данък след април догодина



декларация за 2020/2021 г. Важно е да се подчертае, че е необходимо да се съхраняват всички доказателства в подкрепа на твърдението, че дадено самонаето лице е пострадало от кризата от Covid-19.

Безвъзмездните средства по схемата за подпомагане на доходите за самостоятелна заетост не се считат за „достъп до публични средства“, което означава, че можете да кандидатствате и за други помощи.

Кой може да претендира

За да отговаряте на условията за трета субсидия, трябва да сте самостоятелно заето лице или член на

сдружение на еднолични търговци /partnership/. Не можете да претендирате за безвъзмездни средства, ако търгувате чрез ограничена компания или тръст.

Ако заявите обезщетение за майчинство, това няма да повлияе на правото ви на субсидия.

Важно е да се уточни, че трябва да сте търгували и през двете данъчни години – 2018/ 2019. Освен това да сте подали данъчната си декларация на или преди 23 април 2020 г. и да продължавате същата дейност през 2019-2020 година.

Трябва или:

✓ В момента да търгувате, но да сте повлияни от намаленото търсене поради

коронавирус,

✓ Сте търгували, но временно не можете да го направите поради коронавируса.

Трябва също да декларирате, че:

✓ Възнамерявате да продължите да търгувате,
✓ Основателно вярвате, че ще има значително намаляване на печалбите ви от търговия.

Значително намаление

Преди да предявите иск за отпускане на безвъзмездните средства, трябва да решите дали въздействието върху вашия бизнес ще доведе до значително намаляване на

печалбите ви от търговията за данъчната година, в която сте ги отчели. HMRC не може да вземе това решение вместо вас, тъй като ще трябва да се имат предвид вашите индивидуални и по-широки бизнес обстоятелства. Съветът е да се изчака, докато има основателно убеждение, че печалбите от търговия ще бъдат значително намалени, преди да се направи искането.

Изчисляване на безвъзмездната помощ

За да се определи вашата допустимост, първо ще се разгледа данъчната ви декларация за 2018/2019 г. Печалбата от търговия трябва да бъде не повече от 50 000 британски лири и най-малко равна на нетърговския ви доход.

Ако не отговаряте на условията въз основа на данъчната декларация за самооценка от 2018 до 2019 г., тогава ще се разгледат декларациите от данъчните години - 2016 до 2017, 2017 до 2018 и 2018 до 2019.

Има някои обстоятелства, които могат да повлияят на допустимостта ви, затова се запознайте с тях, преди да кандидатствате.

Конкретен пример: как ще се изчисли каква сума ще

получите, ако средната ви печалба от търговия е била £ 42 000 през последните 3 данъчни години.

Ако отговаряте на условията, ще получите безвъзмездна помощ на стойност 80%, изплатена на една вноски, покриваща печалбата на стойност 3 месеца и обща на стойност 7500 британски лири.

Пример:

Започнете със средната си печалба от търговия (допускаме, че е £42 000).

Разделете на 12 = £ 3,500.

Умножете по 3 = £ 10 500.

Изчислете 80% от £ 10 500 = £ 8,400. Ще получите само 7 500 британски лири поради ограничението.

Потърсете помощ онлайн

Можете да гледате видеоклипове и да се регистрирате за безплатни уебсеминари, за да научите повече за наличната поддръжка, която да ви помогне да се справите с икономическото въздействие на коронавируса. Използвайте цифровия асистент на HMRC, за да намерите повече информация за схемите за поддръжка на засегнатите бизнеси от коронавируса. При необходимост се свържете с HMRC.

Очаква се да има още една, четвърта субсидия, която ще обхваща периода от февруари 2021 г. до април 2021 г. Допълнителни подробности ще бъдат оповестени през следващите седмици.

Ние се грижим за Вашето счетоводство, за да имате време за бизнес...



... изберете правилната посока



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

Конкретни примери за влиянието на индивидуалните обстоятелства върху правото на участие в схемата за подпомагане на самонаетите

БГ БЕН

Случаите на въздействие върху вашия бизнес се отнасят, когато той е бил повлиян от намалена активност, капацитет или търсене поради пандемията от коронавирус.

Пример:

Имате по-малко клиенти, отколкото обикновено очаквате, което води до намалена активност поради социално дистанциране или правителствени ограничения.

Имате един или повече договори, които са били отменени, не са възстановени, и извършвате по-малко работа поради прекъсвания на веригата на доставки.

Не трябва да кандидатствате, ако единственото въздействие върху вашия бизнес са увеличените разходи. Например, ако трябва да закупите маски за лице и почистващи препарати. Това не би се считало за намалена активност, капацитет или търсене.

Преди това търгувахте, но временно не можете да го направите

Това се отнася за вас, ако временно не можете да извършвате бизнес дейности поради коронавирус, защото например:

✓ Вашият бизнес трябваше да бъде затворен поради правителствени ограничения.

✓ Инструктирани сте да се защитите или да се самоизолирате в съответствие с указанията на NHS и не можете да работите от вкъщи (ако сте били в чужбина и трябва да се самоизолирате, това не се брои).

✓ Сте с положителен тест за коронавирус и не можете да работите.

✓ Не можете да работите поради грижи, например, в резултат на затваряне на училище или детски заведения.

✓ Ако е трябвало да затворите преди 1 ноември 2020 г. и сте продължили да бъдете затворени за период до 29 януари 2021 г., все още можете да заявите искане, стига да отговаряте на условията.

Примери за намалена активност, капацитет или търсене, или неспособност за търговия

Това са примери за хора, засегнати от коронавирус между 1 ноември 2020 г. и 29 януари 2021 г.

Намалена активност, капацитет или търсене и разумно убеждение

Собственикът на кафене има по-малко клиенти поради правителствените ограничения за смесване на домакинствата, което намалява приема. Той основателно вярва, че това значително ще намали печалбите му от търговия, и има право да претендира за безвъзмездните средства от третия транш.

Бояджията не може да получи материали заради проблеми с веригата на доставки поради пандемията от коронавирус. Това е довело до намаляване на обема на работата, която той може да извърши и да бъде платен. Той основателно вярва, че това значително ще намали печалбите му от търговия. Съответно има право на субсидия.

Личен треньор на непълно работно време работи във фитнес зала, която е затворена поради правителствени ограничения. Това намалява неговата бизнес активност в дните, в които работи. Респективно той основателно вярва, че това ще доведе до значително намаляване на търговската печалба. В този случай също има право на третата субсидия.

Намалена активност, капацитет или търсене и липса на разумно убеждение

Собственикът на кафе-

не има по-малко клиенти поради правителствените ограничения за смесване на домакинствата, което първоначално намалява приема. Той увеличава цените си и вярва, че търговските печалби няма да намалеят значително. Затова няма право да претендира за третата безвъзмездна помощ.

Бояджията не може да получи материали, тъй като има проблеми с веригата на доставки поради пандемията от коронавирус. Това е намалило обема на работата, която той може да извърши и да бъде платен, но успява бързо да намери нов доставчик. Той не вярва, че намаленото търсене ще доведе до значително намаляване на търговските му печалби. В конкретния случай няма право да претендира за третата субсидия.

Невъзможност за търговия и разумно убеждение

Фризьорът трябваше да затвори магазина си поради правителствени ограничения. Той няма да има доходи, тъй като е затворил и основателно вярва, че намаляването на печалбите му от търговия ще бъде значително. Той има право да поиска третата субсидия.

Строител е получил писмо от NHS, в което го иден-

тифицират като клинично изключително уязвим и го молят да остане вкъщи. Тъй като не е в състояние да работи от вкъщи, има основателна увереност, че ще има значително намаляване на търговските му печалби. Той има право да поиска третата субсидия.

Не може да търгува и няма разумно убеждение

Фризьор не можеше да работи в продължение на 2 дни, тъй като салонът е бил затворен за основно почистване и дезинфекция поради положителен случай на коронавирус. Той не вярва, че това значително ще намали печалбите му от търговия и няма право да претендира за третата субсидия.

Строител е развил симптоми на коронавирус и се самоизолира за 5 дни, преди да получи отрицателен резултат от теста. През тези 5 дни той не можеше да работи от вкъщи, но е успял да пренареди договорите си. Той не вярва, че ще има значително намаляване на търговските му печалби и няма право да претендира за третата субсидия.

Други примери

Един електротехник все още търгува, но е увеличил разходите си поради закупу-

ване на маски, почистващи материали и екрани. Той не отговаря на условията за трета субсидия, тъй като увеличените разходи са единственото въздействие върху неговия бизнес и няма загуба на клиенти.

Зъболекар се връща от почивка в чужбина и трябва да се самоизолира за 14 дни поради карантинните правила. Тъй като това е единственото въздействие върху неговия бизнес, той няма право да претендира за третата субсидия. Това е така, защото намаленото търсене поради самоизолация след пътуване в чужбина не е включено в критериите за допустимост.

Счетоводителят намалява своята бизнес активност, защото иска частично да се пенсионира. Основателно вярва, че това ще доведе до значително намаляване на печалбите му от търговия. Той обаче не отговаря на условията за трета безвъзмездна помощ, тъй като намалената бизнес активност не е причинена от коронавирус.

Вестник БГ БЕН ви препоръчва много добре да прецените всички обстоятелства за кандидатстване за третия транш от безвъзмездна помощ за самонаетите лица. Ако въпреки това имате съмнения, можете да се обърнете към специалист за консултация.

DOCTORS 4 YOU

ПЪРВАТА БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН



ВСЕКИ НАШ ПАЦИЕНТ ПОЛУЧАВА ВНИМАНИЕ, ГРИЖИ И ПОМОЩ ЗА СВОЯ ЗДРАВΟΣЛОВЕН ПРОБЛЕМ

- ▶ Педиатрия
- ▶ Неонатология
- ▶ Кардиолог и ЕКГ
- ▶ Ехография на сърце

- ▶ Лекар вътрешни болести
- ▶ Сертификати за работа
- ▶ Сертификати за шофьори D4
- ▶ Гинеколог - Видеозон 3D и 4D
- ▶ Консултации за новородени

- ▶ Масажи
- ▶ Физиотерапевтични процедури
- ▶ Лечение на опорно двигателния апарат
- ▶ Лаборатория - над 300 вида изследвания
- ▶ Ядрено Магнитен Резонанс
- ▶ Рентгенови снимки, абдоминал скан

- ▶ Специалист кожни болести
- ▶ Алергични тестове
- ▶ Козметична дерматология
- ▶ Хирург
- ▶ Онколог
- ▶ Заболявания и лечение на млечната жлеза

- ▶ Уши нос гърло
- ▶ Амбулаторна диагностика и лечение
- ▶ Прегледи със специализирана апаратура
- ▶ Психологични консултации
- ▶ Семейни и брачни консултации
- ▶ Страхове и панически състояния

FREE INFO LINE
020 3240 1028
07425 963 909

445 Lordship Lane, London, N22 5DJ
www.doctors4you.co doctors4you@hotmail.co.uk doctors4you

CareQuality Commission
Doctors 4 You Limited has been registered by the Care Quality Commission under the Health and Social Care Act 2008 with the registration number of CRT1-2280130803



„Зелена карта“ при влизане в Обединеното кралство и Северна Ирландия от догодина

БГ БЕН

Оттеглянето на Обединеното кралство от ЕС обуславя съответните промени във връзка със системата „Зелена карта“. От 01.01.2021 г. сертификатът „Зелена карта“ на всички автомобили с регистрационни номера от държави членки на ЕС и ЕИП продължава да е валиден и за Обединеното кралство, тъй като страната остава член на системата „Зелена карта“, но е необходимо водачите на автомобилите, регистрирани в България, да разполагат със сертификат „Зелена карта“ (не само стикера) при влизане на територията на Обединеното кралство. Същото важи и за територията на Гибралтар. Съгласно разпоредбите на Кодекса за застраховането, сертификатът „Зелена карта“ се издава заедно с полицата по задължителна застраховка „Гражданска отговорност“ на автомоби-

Комисията за финансов надзор предупреждава шофьорите да носят сертификата при влизането там

bigstockphoto.com



листите без допълнителни такси за ползвателите на застрахователната услуга.

Националното бюро на българските автомобилни застрахователи (НББАЗ) информира за създаването на нов образец на сертификат „Зелена карта“, който ще бъде въведен след 01.01.2021 г. Издадените към настоящия момент сертификати „Зелена карта“ по действащия образец продължават да са валидни.

След 01.01.2021 г. правото на Европейския съюз няма да се прилага за Обединеното кралство, но Националното бюро на Великобритания остава страна по Многостранното споразумение между бюрата. Процесът по обработка на застрахователни претенции между Националното бюро на Великобритания и другите бюра, които са страна по Многостранното споразумение, включително НББАЗ, ще продължи да се основава на принципа

на презумираното застрахователно покритие и след изтичането на преходния период. Това означава, че националните бюра на държавите, които са страни по Многостранното споразумение, гарантират при условията на реципрочност, че по отношение на МПС, регистрирани на техните територии, ще възстановяват всякакви суми, независимо дали МПС, което е причинило вредите, има застраховка, или не. Освен това НББАЗ и Гаранционният фонд са подписали споразумение с Националното бюро на Великобритания в качеството му на Компенсационен орган и Гаранционен фонд относно довършване на обработката на вече предявени претенции след изтичането на преходния период и обработване на претенции по събития, настъпили преди изтичането на преходния период.

Допълнителна информация във връзка със сертификата „Зелена карта“ може да бъде открита на интернет адреса на НББАЗ: <https://www.nbbaz.bg/>

Броени дни до края на преходния период, последни напъни за сделка

БГ БЕН

Последно 13 декември се оказва датата, на която Брюксел ще вземе решение относно преговорите за постигане на търговска сделка с Великобритания след Брекзит.

До този момент все още има спорни моменти, като Брюксел е готов да предос-

тави достъп на Обединеното кралство до единния пазар на блока, но условията „трябва да бъдат справедливи“.

Последната среща между британския премиер Борис Джонсън и председателя на Европейската комисия Урсула фон дер Лайен се състоя в сряда вечерта, но въпреки очакванията

резултати не бяха постигнати.

Британският премиер Борис Джонсън предупреди Европейския съюз, че трябва да отстъпи в спора за отношенията след Брекзит по въпросите, които „са неприемливи“.

„Независимо дали постигнем съгласие за търговски договорености, на-

подобяващи тези на споразумението с Австралия или Канада, Обединеното кралство ще просперира силно като независима нация“, написа в социалните мрежи Борис Джонсън.

Остава открит въпросът – до колко тези думи са блестяща риторика или те ще бъдат новата реалност за Обединеното кралство.

От 1 януари 2021 г.: До половин година във Великобритания без виза

От 1 януари 2021 г. българските граждани ще могат да влизат и пребивават без виза във Великобритания краткосрочно за престой до 6 месеца, като в този период те ще могат да влизат многократно за туризъм, участие в срещи и конференции, кратки курсове, но не и да живеят постоянно, да работят или да имат достъп до обществени фондове. Това съобщиха от българското Министерство на външните работи.

От българското посолство в Лондон уточняват, че сънародниците, които възнамеряват да пребивават за период, по-дълъг от 6 месеца, с цел работа, обучение или да се установят да живеят във Великобритания, ще трябва да кандидатстват за виза. Кандидатстването за виза е възможно през правителствения сайт на Великобритания: <https://www.gov.uk/browse/visas-immigration>.

Притежателите на биометрични паспорти (българските паспорти са биометрични) ще могат да попълват молбата за виза чрез смартфон приложе-

ние. Ако не успеят или не е възможно разчитането на паспорт, ще трябва да посетят Визов Център Visa Application Centre.

Успешните кандидати ще получават защитен достъп до своя имиграционен статут вместо физически документ.

За български граждани са открити следните имиграционни маршрути:

Квалифицирани работници Skilledworkerroute

Квалифицирани работници – Здравни грижи Skilledwork- Health and Care visa

Високо квалифицирани работници – Световен талант Highlyskilledworkers – Globaltalentroute

Студенти - Studentroute

Предприемачи в сферата на иновациите Innovativeentrepreneurs

Специални професии Specialistoccupations

Повече информация може да се получи на следните линкове:
<https://www.gov.uk/guidance/visiting-the-uk-from-1-january-2021>
<https://www.gov.uk/guidance/visiting-the-uk-after-brexit>

НАБИРА ПЕРСОНАЛ ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:

- ✓ ЧАСТНИ ДОМОВЕ
- ✓ ОФИСИ
- ✓ ТЪРГОВСКИ ОБЕКТИ
- ✓ ХОТЕЛСКИ АПАРТАМЕНТИ

ГОРЕЩИ ЗОНИ
SW, W, KT, SE, SM

ОСИГУРЕНО ОБУЧЕНИЕ
СЕДМИЧНО ЗАПЛАЩАНЕ
БОНУСНА СИСТЕМА
ГЪВКАВО РАБОТНО ВРЕМЕ
24/7 ОНЛАЙН ВРЪЗКА С НАШ ЕКИП
КАРИЕРНО РАЗВИТИЕ

ДРУГИ УСЛУГИ

- ✓ END OF TENANCY CLEANING
- ✓ AFTER BUILDERS CLEANING
- ✓ OVEN & BBQ CLEANING
- ✓ CARPET CLEANING

Facebook: [facebook.com/sgradeuk](https://www.facebook.com/sgradeuk)

WhatsApp: +44 7428662661

Phone Number: +44 7704521111

Email: office@sgrade.co.uk



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 й отново, ако имам нужда от помощ! Много съм доволен.”



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



Стъпки по предявяването на иск за компенсация при инциденти и медицинска небрежност

Част 1: Предварително писмо към ответника

Процедурата по предявяването на искове за компенсация при инциденти и медицинска небрежност следва строга последователност. С цел да ви покажем как протича едно дело за компенсация при инциденти в серия от материали ще ви представим всяка отделна стъпка от завеждането на делото до крайното решение на съда. В настоящата статия ще обърнем внимание на първата стъпка по предявяването на иск – предварителното писмо към ответника, или т.нар. letter of claim.

**Снежина Янкова,
юрисконсулт,
Osbornes Solicitors**

Какво представлява предварителното писмо към ответника?

Предварителното писмо е писмено уведомление към ответника, че го държите отговорен за вашите наранявания и загуби вследствие от даден инцидент (тук се включват физически и психически травми и финансови загуби) и имате намерение да го съдите за тях. Макар и според българското законодателство подобно писмо да не се изисква, тук предварителното писмо до ответника е задължителна част от исковия процес. Целта му е, ако ответникът признае вината си, спорът да се реши по извънсъдебен ред чрез споразумение.

До кого трябва да бъде адресирано първоначалното писмо? Това се определя според вида на инцидента:

1. При пътни инциденти – персонално до водача на другото превозно средство. Затова е важно след настъпването на инцидента да вземете неговия адрес.
2. При инциденти на работното място – до съответния работодател на неговия регистриран офисен адрес.
3. При инциденти, свързани с медицинска небрежност – до съответния NHS тръст, част от който е болницата или клиниката и който има надзорна функция над нея.

Формат на предварителното писмо

Предварителното писмо има строго определен формат, който трябва да се следва, за да бъде то прието от съда и при едно евентуално дело да бъде от полза.

1. **Пишещият се представя**

Ако ви представлява адвокат, той се води пишещият предварителното писмо и съответно се представя като действащ от ваше име.

2. **Описание на случилото се**

Тук се включват детайли за това къде и кога се е случил инцидентът, както и точно какво се е случило.

3. **Обвинение в небрежност или нарушаване на закона към ответника**

Пишещият обяснява защо счита ответника за виновен или небрежен, като в детайли описва пропуските му и грешките му пред закона. Важно е да се изброят точните законодателни клаузи, които ответникът е нарушил.

4. **Описание на вашите наранявания и финансови загуби**

Тук се описват накратко последствията от инцидента за вас (физически и психически наранявания), както и финансовите загуби, които сте претърпели и продължавате да претърпявате заради инцидента.

5. **Молба за предоставяне на документи от страна на ответника**

Обикновено ответникът има документи, които могат да ви послужат пред съда и вие имате право да ги изисквате от него. След това ответникът е длъжен в срок от 3 месеца да ви изпрати копие от тези документи. Ответниците имат интерес да ви сътрудничат, защото, ако не го направят, това утежнява положението им пред съда.

6. **Номиниране на медицински експерти**

За да докажете, че имате или сте имали наранявания-

та, за които твърдите, ще ви е нужен доклад от независим медицински експерт. В предварителното писмо вие номинирате трима експерти и изпращате CV-ата им на ответната страна заедно с писмото. Ответникът след това има 42 дни за становище по въпроса дали според него тези три лица са независими. След това вие избирате единия от тях, който да извърши експертизата. Адвокатските кантори работят с определени медицински експерти, така че тази част от процедурата се извършва от тях по схемата „No Win, No Fee”.

7. **Молба за уведомяване на застрахователя на ответника за това писмо**

Писмото се изпраща до ответника в два екземпляра, като изрично в него трябва да има молба то да бъде препратено от самия ответник към застрахователя му. Такъв има обикновено в случаи на инциденти на работното място и при пътни инциденти.

8. **Изразяване на намерение за даване под съд**

Предварителното писмо трябва да завършва с ясно изразяване на намерението, че ако ответникът не поеме отговорност за инцидента, той ще бъде даден под съд в определен от вас срок.

Трябва ли да се използва помощта на адвокат при написването на това писмо?

Тъй като предварителното писмо е необходимо условие за съдебен процес, е добре то да бъде написано от адвокат. Една грешна стъпка или формулировка в него може да постави под въпрос целия иск дори и при случаи със 100% шанс за позитивен изход. Освен това разходите за писане на подобно писмо, така или иначе, се покриват по схемата „No Win, No Fee”, така че е добре веднага след настъпването на инцидента и нараняванията да се консултирате с адвокат, който да започне правилно процеса по предявяване на иск за инцидента.

Ако сте пострадали при пътен инцидент, инцидент на работното място или инцидент поради медицинска небрежност, свържете се с Osbornes Solicitors за безплатна и конфиденциална консултация. Ще можете да разговаряте на български директно с нашия консултант Снежина Янкова, която ще определи дали искът ви е валиден и ще работи по случая ви през цялото време. Обадете се на номер: 0751 644 14 48; Email: snezhinayankova@osbornes.net

Повече за нашите услуги за българи:

osborneslaw.com/personal-injury-solicitors/foreign-languages/bg/

Повече за Снежина Янкова:

osborneslaw.com/teams/snezhina-yankova/?team=personal-injury-team



Мисията е една и съща за всички по света - да се научим да живеем за другите хора



В условия на ковид криза вестник БГ БЕН ви среща с доктор Милен Врабевски - един успял българин. При това успял във всички смисли на нашето съвремие. Защото той не само развива бизнес, но и подкрепя редица каузи, а най-голямата му е свързана с децата.

Доктор Милен Врабевски един от най-успешните иноватори в България,

лекар, предприемач, филантроп, музикален продуцент и композитор, меценат с множество родолюбиви каузи. Той е собственик и изпълнителен директор на най-голямата научноизследователска организация в Югоизточна Европа, а също и основател на Фондация „Българска памет“. Инициатор е на една от най-масштабните частни инвестиции в образованието. Негова кауза е борбата с демографската криза и затова той подпомага многодетни български семейства.

Доктор Милен Врабевски е създател и на Intelligent Music Project. Музиката му привлича като магнит редица световни музикални звезди, които се включват в неговите проекти.

Доктор Врабевски даде специално интервю за читателите на вестник БГ БЕН, което неминуемо отразява световната ситуация на фона на пандемията от Covid-19.

БГ БЕН

Ковид кризата промени целия свят... Втората вълна като че ли се оказва доста по-свирена от първата. Има ли надежда, според Вас?

- Да, разбира се. Медицината си съществува, науката - също. В такъв труден момент се разбира важноста на науката като процес и резултат. Също така се научихме да уважаваме лекарите повече, което е фактор за развитието на едно общество. По този начин се дава аванс и кредит на интелигенцията, защото от нея се очаква да реши световен проблем. Има пътека и не забравяйте, че в такава криза едно от спасенията е духовното извисяване. Ефективно полезните хора, освен че имат силен имунитет, са и фактор за алтернатива на това, което можем да си докараме от изпростияването, от превръщането ни в безлична аморфна маса. За да го превентираме това нещо, трябва да сме духовно извисени, да живеем с мисия, да се оглеждаме за хората около себе си, да сме на линия, ако се наложи да подадем ръка, да сме способни да изслушваме. Да можем да пращаме поне една благословия, макар и мислено. Това не означава, че непременно трябва да сме инвеститори или спонсори.

Всички имат възможност за ментална настройка, която да показва, че сме се научили, че не сме родени случайно, че живеем с мисия, а мисията е една и съща за всички хора по света - да се научим да живеем за другите хора.

Винаги сте оптимист, независимо каква е ситуацията. Това ли е Вашата рецепта в този труден за света момент?

- Да. Но не забравяйте, че аз съм човек и на науката. Макар че с това съм по-малко известен. И ние работим, включително в момента, по втори проект за битка с Covid 19. Не мога да се закълна, че имам 100% информация кога и как точно ще се получат нещата. Но за да покаям моята изследователска компания, значи имаме съответния ценз и доказано гарантирано качество, за да може в кратки срокове и максимално ефективно, разбира се, на необходимото ниво, да се изработи необходимият продукт. В случая гоним ваксина. В трети проект участвам, включително и за нова форма на витамин Д, защото пък това е допълнителен активатор и стимулатор на имунитета. Освен духовните измерения, аз имам и чисто материалистични такива - работа, директно потопен в науката.

Най-важното е да се настроим да мислим по нов начин, да започнем промяната от себе си

Оптимист ли сте, че скоро ще имаме ваксина срещу Covid-19?

- Аз съм оптимист. Но това не е най-важното за света. Най-важното е да се настроим да мислим по нов начин. Да започнем промяната от себе си и да видим в собствените си очи един нов човек, който е на разположение да бъде полезен, да помага, да не чака благодарност, а да бъде благодарен на Вселената за това, че му е дала възможност да бъде ефективно полезен всеки ден. Тази промяна на менталитета е част от решението на глобалните проблеми на човечеството. Тогава ще намалее злото, ще намалее негативните сили и хората, които не се грижат особено човечеството да прогресира, а гледат просто собствената си печалба. Ще се научим, че имаме мощта на едно добре организирано позитивно мислещо общество, което най-малкото се е научило да използва малко повече от тези 3% от мозъка, които сме способни да използваме в момента.

Д-р Врабевски, преди няколко години Вие получихте престижната награда „Европейски гражданин на годината“ за своя изключителен принос към разпространението и утвърждаването на европейските ценности и на мултикултурния диалог чрез инициативи за интеграция, социализация и европейска перспектива на младите хора в България, източното партньорство и Западните Балкани. Днес обаче виждаме, че разделението като че ли взема превес. Ако вземем за пример Брекзит, неустовното желание на Великобритания да напусне Европейския съюз... Вие какво мислите по този въпрос?

- Мисля, че човечеството е свързано. И че няма друг подход, освен на първо място да се научим да бъдем човеци. Ако изгасне Слънцето, изгасваме всички. Това означава, че е редно да мислим един за друг. Аз концентрирам усилията си за мултикултурния диалог върху близката чужбина. Там, където има много българи, останали извън границите на държавата си, без да зависи от тях това нещо и



без да е техен избор. Когато финансирам подобни събития, аз виждам, че имаме много повече причини да бъдем заедно и свързани, да сме в разбирателство. Имаме повече причини да търсим общия си бизнес интерес, отколкото да сме в конфликт. Конфликтът играе за голямата геополитика. А голямата геополитика са едни големи пари, които нямат за задача да ви направят щастливи. Те правят щастливи една групичка от хора, които смятат, че вие сте биомаса и с вас изобщо не си струва да се обсъжда каквото и да било.

Контрааргумент на демокрацията, нали разбирате? Едни хора решават, че вас няма какво да ви питат, те ще си разпределят едни територии, едни енергоизточници, едно точене на държавни средства, а за вас ще бъде някоя верига, примерно, евтини магазини. А тъй като трябва да сме достойна алтернатива на подобен начин на мислене, отново напомням, че трябва да търсим причини за свързаност. Неслучайно, примерно, проблемът със Северна Македония идва от това, че през последните 30 години ние не построихме път, нямаме съслужение на църквите, не станахме църква-майка, нямаме медии в тази държава, те не участват в нашия живот, ние не участваме в техния живот, не срещаме децата от двете страни на границата ни, не търсим всякакви възможности образованието ни да е общо. Една смешна подробност ще ви дам. Аз съм единственият човек, който миналата година организира

среща между директорите на училища от двете страни на границата. Не можете да си представите какво е това - 30 години да нямате контакт между директорите от двете страни на границата на училища, които говорят на един език, които имат общо минало, които имат какво да споделят за общото си европейско бъдеще. На този фон ето един директен пример за откъснатост, ние сме в момента в ситуация на губещия, независимо от избора. Разбира се, изборът България да даде вето в този случай беше най-добрият възможен, но това беше най-малкото зло, а не въпрос за просперитет. Липсата на свързаност, липсата на аргументирано полезна форма на интеграция, а не просто клише от Брюксел, е в основата на липсата на прогрес. Стремешт трябва винаги да бъде - свързвайте хората, търсете начини да се гради икономически мостове. Общите бизнес интереси водят до такова обвързване, че минимизират конфликтите, а оттам и оскотяването, обедняването и всичко останало, което ни бие.

Политическата класа не е създадена да ви прави проспериращи, затова търсете собствената си истина

Виждаме обаче как световните лидери всяват един клин между хората, речите, ако се заслушаме какво говорят...

- Не бъдете съдници никому. Вие също сте фактор. Обръщам се към всички хора по света - не забра-

вяйте, че какво говорят световните лидери, не е това, което мислите вие много често. Това лидерство е обусловено просто от едни по-богати хора. Те са създали политическата класа не за да ви правят щастливи. Няма нормални лидери в момента. Аз лично не съм видял. Виждал съм нормални хора в политиката, да речем, едни 5-8%, но политическата класа не е създадена да ви прави проспериращи и в правилната форма на развитие.

Имах предвид, че те увличат така или иначе маса хора с тези думи, с тази реч, много често реч на омразата...

- Значи професионално са си свършили работата. На тях това им е професията. Вие, че се подвеждате, това е отделен въпрос. Затова алтернативното мнение, което ви даваме, е да наблягате повече на това да търсите собствената си истина. Вашата истина е онова особено чувство, което се заражда вътре във вас, когато сърцето бие по особен начин, когато се получава вдъхновението, ентузиазмът, гравивният елемент на нагласата. Това много често не е споделяното от политическата класа.

Вашата фондация „Българска памет“ реализира редица инициативи за съхранение на българското културно и историческо наследство. Чувствате ли се като съвременен възрожденец?

- Аз я учредих, защото

трябваше да облека в една европейска форма грижата си за родината, за националното, за истинската форма на евроинтеграцията, тъй като се нагледах на политики, на антибългарски настроени елементи, които са доминанти в политиката. До такава степен съм се отворил от всичко, до което съм се докоснал, че реших самостоятелно да поема инициативите със собствена отговорност, с личен пример, със собствена инвестиция, така че да не зависи от никого. Ако някой се присъедини към мен, добре е дошъл. С годините това се оказа добра формула, успешна, защото се изградиха добри партньорства. Тоест фатализмът не играе роля в полза никому. Трябва да излезете от ситуацията, като търсите съидейници, а такива винаги има, за щастие. Например за един семинар, който интегрира децата от българските общности, който организирам два пъти в годината с по 200 деца във Варна, вече в момента имаме още трима партньори – Община Варна, фондация „Ханс Зайдел“ и българското представителство на Европейската комисия. Виждате, че това съидейничество е вид трансляция на енергия. Когато подпомагам едно многодетно семейство и то си стъпи на краката, то почва да подпомага други такива. Или когато направя нещо, сега като този семинар във Варна и „Ханс Зайдел“, да речем, реши да колаборира с мен, се вижда, че в това има перспектива. И направихме следваща крачка – независимо от ковид кризата в момента сме регистрирали Академия по евроинтеграция за млади лидери. Първото ни събитие беше този септември при пълно спазване на мерките за сигурност, разбира се. Но на чист български език децата от Албания, Северна Македония и България се събират, за да разберат истинското значение на думата интеграция, какво включва лидерството, как да сме на разположение на хората и да сме способни да ги обгрижваме, дори на нас да не ни е много леко в момента. И всички онези принципи, които водят до израстване, до напредък в истинския смисъл на думата. Това е едно четвърто измерение, когато нещата

се спускат свихе, ако ти си намерил начин да бъдеш вид изпълнител на божествена-та си функция на Земята.

Инвестицията в младите хора е най-добрата форма на инвестиция в едно общество

Грижата за децата и младите хора са Ваши приоритет, независимо от останалия Ви бизнес, защо?

– Защото човек трябва да инвестира в средата, която иска да има. Не е измислена друга по-добра формула. Не може просто да се оплакваш на маса и да смяташ, че други са призвани да го направят вместо теб, а ти да си под формата на някакъв съдник отстраня. Участието в изграждането на една система означава, че ти си държавата, че нещо зависи от теб, че нещо ще оставиш след себе си, което означава полезно съществуване. Инвестицията в младите хора е най-добрата форма на инвестиция в едно общество, в неговото развитие и в правилната настройка на фона на желаната от вас добронамереност, конструктивизъм, градивност. Всички онези елементи на правилното мислене, което води след себе си до прогрес. И респективно моите задачи са освен инвестицията в младите таланти, да си дефинирам национални приоритети, защото не чакам някой да ми ги напише. Аз също съм държавата. Четири са националните приоритети, в които смятам, че трябва да се инвестира максимално: битката с демографската криза, европейска интеграция на българската диаспора, културно историческото наследство и ползата от него за правилно възпитание на младото поколение. И най-голямата ми инвестиция – образованието на младите хора, кариерното развитие, мотивацията им да останат в България. Всичко това, от което има директни ползи.

Българите в Обединеното кралство могат да бъдат по свой начин полезни както на хората около тях, така и на собствената си държава, ако решат

Има ли място родолюбив-



ето днес, в този различен свят? Много българи в Англия днес са далеч от родината си, част от тях изпитват голяма носталгия към нея, но обективната реалност ги принуждава да са далеч от родината...

– Това не им пречи да бъдат родолюбци и ние сме призвани да го имаме в сърцата си. Защото има два вида българи в чужбина. Знаете, старата ни емиграция, която е останала извън границите ни по независещи от тях причини, и новата икономическа емиграция, които са хора като нас, но са избрали друг тип път на развитие. Не всички имат силата в една държава, в която комунизмът и псевдо демокрацията са довели до оскобяване на голяма част от населението, да успеят да се справят с всички мъки на развитието в един такъв свят като нашия. Но тези, които сме избрали да останем тук, сме готови да подаваме ръка. Ще ви дам няколко елементарни примера. Аз инвестирам в старата ни диаспора, в децата от български произход от Албания, Северна Македония, Украйна, Молдова и т.н. Имам сериозни контакти с много училища в чужбина, които са де факто едно отражение на грижата ни за младите хора от икономическата емиграция. Примерно, училището в Атланта беше открито с мои средства. В САЩ на 7000 семейства нямаше българско училище. От друга страна, като председател на журито на „Будител на годината“ през тази година включихме в класацията немалко

българи от чужбина, които работят много усилено както за съхранение на нашите традиции и самосъзнание в чужбина, така и връщайки се от чужбина, да дойдат тук с инвестиционен модел.

Имаше поне две дами, които си заслужава да бъдат споменати. Едната е активна в района на Гоце Делчев, банкерка от Лондон. Другата дама е от Сан Франциско, която си тежи много сериозно на мястото си там сред българите в този регион, които не са никак малко. Затова нека хората да се научат просто да усещат вътрешната си потребност. И в някаква степен да й служат. Защото миговете на благоговение са много по-ценни от месеци обучение в момента. Да се вслушват в собствени ритми и в собствените си нагласи. Това, което ни подава вътрешният глас и всички други сигнали, които усещаме в душата си, ни настройват в правилната за организма ни честота – за пълноценно съществуване, водещо до духовно удовлетворение. Сигурен съм, че всички българи от Обединеното кралство, които ни четат в момента, са настроени по подобен начин. Не е задължително човек да се прави на герой. Просто трябва да следва вътрешните си потребности. Ако те са решили, че тяхната реализация е в чужбина, това не ги прави по-малко българи. Те са в едни условия на свободното движение на хора и капитал, за което се борехме толкова много време, и те могат да бъдат по свой начин полезни както на хората около тях, така и

на собствената си държава, ако решат.

Работя със световни звезди от музиката, защото те споделят моите идеи и послания

Стигаме и до музиката. Създават сте на Intelligent Music Project, с блестящ пети албум и сега шести предстои да излезе. Какво е мястото на музиката във Вашия живот и защо един лекар, бизнесмен, филантроп, стига до музиката?

– По две причини. Едната е, че ми е голяма страст, а другата е, че е неразделна част от посланията, които се опитвам да отправям. Ако правя нещо във фондацията си, бих могъл да го обяснявам и на универсалния език на музиката със стремежа да достигнем до много хора. Освен това аз изпитвам удовлетворение от реализацията на музикалните си идеи – от идея до краен продукт, с участието на световноизвестни звезди. Аз се забавлявам, от една страна, от друга – искам децата ми да израснат с тези послания, с тези идеи. И това да е алтернатива на чалгизацията и опростачването. Това не означава, че ще съдя който и да било, или че някой трябва непременно да слуша някакъв тип музика. Напротив, това е моят личен принос, моята лична позиция. И ако някой реши да я следва, смятайки, че примерът ми е на човек, който е със сравнително успешна кариера, той е добре дошъл. Още повече че стават изключително убедителни посланията, когато са

правени от световни супер звезди, каквито обикновено доминират в моите проекти. Те са нарочно поканени, нарочно са проверени за идеите. Защото, ако не харесват това, което правят, те няма да си поставят имената под тези проекти. А аз работя с хора от световна класа по основната причина, че те споделят моите идеи и искат да подават послания, каквито и аз имам желание да споделя с публиката си.

Да открянем завесата за шестия албум, песни, писани по време на ковид кризата. Какво е посланието, което отправяте с този албум?

– Посланието е за градивност и конструктивност в мисленето. За концентрация върху уменията да сме от полза, да се грижим за хората около нас. „Съзиждане“ се нарича на български този албум. Това означава, че когато се научиш от нищо нещо да правиш, каквото сме принудени много често в развитието си да правим, когато се научиш да не гледаш в паниката на другия, а да реализираш себе си в полза на хората около теб, тогава нещата започват да се получават. Започваш да влизаш в един нов кръг, по-висока степен на орбита, която води до магия. И тези послания смятам, че са много разбираеми. Хората, които слушат досегашните ми албуми, винаги могат да направят паралел. По подобен начин съвсем сериозно възприемаме участието си в общественото развитие, включително и с музиката.

Вярвайте в собствените си възможности, не сте родени случайно

Да завършим това интервю с едно пожелание към нашите читатели

– Да не забравят, че вярващият в себе си човек е успешен. Особено когато е на фона на добри намерения. Вярвайте в собствените си възможности. Не забравяйте, че не сте родени случайно. И ще видите, че с една полезна ефективност всеки ден ще получавате един нов живот, за който вярвам, че всички сте мечтали.



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

 **07554557626**

 **Български продукти**
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH



До три домакинства заедно на Коледа, разхлабват ковид ограниченията

По-либералният режим ще важи от 23 до 27 декември

БГ БЕН

Празничните коледни дни са време за срещи с близки и приятели, любими хора. Възможни ли са обаче те, като се има предвид, че Covid-19 още върлува с пълна сила? Отговорът е „Да!“. Британското правителство променя някои ограничения за социални контакти за кратък период от време, считано от 23 до 27 декември.

Важно е обаче да се отбележи, че въпреки новите по-либерални правила, които ще направят Коледа възможна, всеки трябва да поеме лична отговорност за ограничаване на разпространението на вируса и защита на близките си, особено ако те са уязвими. За мнозина това ще означава, че не е възможно да празнуват Коледа по обичайния

начин.

Какво е разрешено в дните от 23 до 27 декември?

✓ Разрешават се събиранията на хора от не повече от три домакинства (оформяне на така наречения коледен балон).

✓ Можете да бъдете само в един коледен балон, като той не може да бъде променен.

✓ Разрешено е да пътувате на различни места в Обединеното кралство, независимо в кои нива по тристепенната система попадат те, но само за целите на срещата с вашите близки.

✓ Срещата с хора от така наречения коледен балон може да се състои само в частни домове или във вашата градина, места за поклонение или публични

открити пространства.

✓ Можете да продължите да се срещате с хора, които не са във вашия коледен балон извън дома ви, но това трябва да става съгласно правилата от нивото, което е валидно за съответното място.

Фиксираният балон е разумен и пропорционален начин за балансиране на желанието за прекарване на времето с близките по време на коледните празници, като същевременно се ограничава рискът от разпространение на инфекция.

Здравните власти обаче предупреждават, че с колкото повече хора се виждат, толкова по-вероятно е да се заразите или да разпространите коронавируса. Добре е да се припомни, че е възможно да се разпространява вирусът, дори ако вие и хо-

рата, които срещате, нямате симптоми. Затова, преди да направите уговорка с други семейства за събирания на Рождество, трябва да обмислите внимателно всички рискове. Това важи най-вече за клинично уязвимите групи.

Сред препоръките за коледните празници е да се осигурява възможно най-много свеж въздух в закритите пространства, редовно измиване на ръцете и спазване на правилата за самоизолация, ако развие симптоми или имате положителен тест за коронавирус.

Как ще се пътува в дните на Рождество?

Между 23 и 27 декември можете да пътувате, ако е необходимо, за да се срещнете с други семейства, ко-



ито оформят коледния ви балон, или да се върнете у дома. След като стигнете до местоназначението си, трябва да следвате правилата, които са въведени там според нивото от тристепенната система. Не трябва да пътувате преди 23 декември или да се връщате след 27 декември освен при изключителни обстоятелства. Тъй като транспортните маршрути може да са по-натоварени от нормалното, препоръчително е да се планират предварително пътуванията.

Ако планирате да пътувате до Шотландия, Уелс или Северна Ирландия, трябва да се запознаете предварително с насоките, които са валидни там.

Вестник БГ БЕН ви препоръчва, преди да организирате празничните дни, да помислите как те могат да бъдат безопасни за вас и вашите любими хора. Така със сигурност ще си гарантирате, че няма да се заразите с коронавирус. А какъв по-хубав подарък от здравето?



Истинският вкус на Българската кухня

Безкраен празник на душата, място където да забравите стреса от ежедневието.

От Сряда до Неделя - музика и ритми на живо

За вашето вечерно настроение ще се погрижат нашите музиканти и изпълнители

Храна за вкъщи



За резервации: 07766373447

Храна, напитки и настроение - само за ценители!

Ресторант "Sunny Beach"
8 Westbury Ave, London N22 6BN



Ресторант "UNIKAT 2"
248 Green Lanes, London N13 5TU



Очаква се пазарът на комерсиални имоти в Англия през 2021 да се стабилизира и да тръгне нагоре

Цените на жилищата през тази година отбелязаха ръст средно със 7,6%



Добрин Иванов е директор във фирма Compare Mortgages Ltd, която се ползва с отлична репутация в сферата на кредитирането. Има няколко спечелени награди "Best Complex Mortgage Broker and Customersatisfaction". С жилищни кредити се занимава от 2013 година. Преди това е работил в Агенция за недвижими имоти. Завършил е Икономически техникум през

2003 година в Сливен, а след това продължава обучението си със специалност „Банкиране и финанси“ в Лондон.

БГ БЕН

В края на 2020 и в навечерието на Нова година как можем да обобщим тенденцията на жилищния пазар във Великобритания? Кои бяха най-отчетливите изводи в този труден за света период?

- 2020 година беше година, изпълнена с трудности, промени и несигурност. Много хора и институции бяха тествани и тяхната устойчивост ги накара да бъдат по-гъвкави и адаптивни. В икономически план тепърва ще калкулираме загуби и ще си правим равностметки. Но мисля, че е важно да се кажат позитивните неща, които извлякохме от Ковид – всички станавме по-единни и стигнахме отново до заключението, че здравето е преди всичко. Всички си припомним, че свободата и изборът, който имаме, е много ценен и не трябва да се разхищава. Най-важното е всеки индивидуално да се замисли какво е научил и възможностите, които 2021 би им дала.

Локдаунът накара много хора да пренаредят приоритетите си, цените на жилищата се повишиха.

Как пандемията от Covid-19 се отрази върху цените на жилищата, къде се бележи най-голяма разлика и в каква посока?

- Цените на жилищата за изненада на много хора останаха стабилни и в много области има повишение. По статистически данни повишението на цените

и предлагането. В началото на 2020 се наблюдаваше голямо търсене и пазарът беше повече на страната на продавача, докато през първия локдаун имаше продавачи, които трябваше да продават въпреки всичко и съгласуваха цени, по-ниски от нормалното. Като цяло пазарът се стабилизира след юли и обемът на сделките се увеличи, което отново накара цените да се повишат. Пазарът беше добре уравновесен и двете страни успяха да сключат добри сделки.

Вторият локдаун в Англия оказва ли влияние върху цените и продажбите на имоти?

- Пазарът на имоти, дори и по време на втория локдаун, остана доста активен, тъй като всички агенции имаха вече готовност с новите изисквания за огледи и в същото време имаше много мотивирани купувачи. Оборотът на сделките е сравнително висок за това време от годината, което компенсира летните месеци, когато всичко беше затворено. Много хора свикнаха с новата „нормалност“ и може да се каже, че вторият локдаун почти не повлия на пазара. Банките продължиха с оценките на имоти и това позволи на пазара да функционира.

Моментът винаги е подходящ за покупка на имот, ако се договори добра цена.

В момента изгодно ли е да купуваме имоти и кои?

- Въпреки че има малко повишаване на цените през последните няколко месеца, много клиенти успяват да купят имот много изгодно. Обикновено това е от мотивиран продавач или разпаднала се сделка. Много клиенти също използват



Най-голям спад има в цените на комерсиалните имоти.



Къщите с двор или тераса се продават бързо.

несигурността на пазара в тяхна полза и успяват да предоговорят (намалят) цената, след като веднъж е съгласувана. Както споменах и в предишни интервюта, аз вярвам, че винаги моментът е добър за покупка, стига да се договори добра цена в самото начало и да се гледа на това в дългосрочен план.

Какви са Вашите прогнози за пазара на имоти през следващата година? Ковид кризата и Брекзит как ще повлияят на цените, търсенето и предлагането?

- Очакванията са пазарът да остане активен през първите два месеца на новата година, основно от страна на купувачите, което ще даде предпоставка за поскъпване на имотите. Този тренд ще е породен от Stamp Duty Holiday, който е до края на март и спестява на купувачите хиляди, ако успеят да завършат навреме покупката. Аз лично мисля, че пазарът ще е по-спокоен след април. Може би ще достигнем нивото на преди пандемията от коронавирус към края на 2021. Мисля, че при скъпите имоти (над 1 милион) ще се наблюдава малко по-дълготраен спад.

Заради Брекзит някои банки вече променят част от условията си при отпускане на кредит

Можете ли да препоръчате имоти, които, образно казано, ще са на сметка да се закупят с цел инвестиция?

- Както и преди, имотите, които са най-атрактивни за инвеститорите, са тези, които може да се подобрят и да им се добави стойност. Има облекчаване на преустройството на комерсиални имоти в жилищни и очаквам да има по-голямо търсене на магазини и офиси с цел преустройство. Нивата на наемите се очаква в определени райони да се увеличат и тъй като лихвите са все още на много ниски нива, мисля, че инвестиционният пазар на имоти ще е активен през 2021. Повечето хора все още предпочитат да купуват freehold имоти, но аз мисля, че ще има много добри предложения за апартаменти (leasehold).

В навечерието на 2021 година очаква ли се промяна на условията за отпускане-

то на заеми за закупуване на жилища и имоти?

- Може би най-голямата промяна ще е във връзка с Брекзит и първата банка, която съобщи новите изисквания, е Santander. След 01/01/2021 всички заеми за хора с европейски паспорти, които имат по-малко депозит от 25%, ще се изисква да имат виза или сетелмент статус. Очаква се през следващите няколко седмици и други банки да съобщат за промените.

Какви са очакванията Ви за лихвените проценти? Нагоре или надолу ще се движат те?

- Очакванията и надеждите за 2021 е да има стабилизирание на пазара, да има както преди повече банки при финансирането с малки депозити (от 5% до 15%), което впоследствие ще доведе и до спад на лихвените проценти. Както и преди, така и сега лихвите на заемите с над 20% депозит са много ниски и се очаква така да останат и за близкото бъдеще. Може би знак, че пазарът започва да се връща към някаква нормалност, е, че една от най-големите банки „Халифакс“ обяви, че отново ще отпусне 90% кредити. Мисля, че това ще даде предпоставка и за другите банки отново да започнат да отпускат по-големи кредити.

В следващите броеве на вестник БГ БЕН очаквайте още теми, които касаят най-важните въпроси за отпускане на кредити във Великобритания.

Експертна консултация можете да получите от Добрин Иванов на телефони: : 020 3887 3188 или на мобилен: 079 6040 4750.

ПРИСЪСТВЕНО И ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ



**БЪЛГАРСКО
УЧИЛИЩЕ
„МОЯТА АЗБУКА“
УРОЦИ С УСМИВКА**

ЗА ДЕЦА ОТ 4 ДО 15 ГОДИНИ
ОТ ДГ ДО 7 КЛАС

СРЯДА, ЧЕТВЪРТЪК, ПЕТЪК, СЪБОТА
ЗАПАДЕН, ЮГОЗАПАДЕН И ЮГОИЗТОЧЕН ЛОНДОН

WWW.MOJATA-AZBUKA.CO.UK | ТЕЛ: 077 4680 2164

CHISWICK
WHITTON
BEXLEY
MITCHAM



ПРАВОСЛАВЕН

ЯНУАРИ

1 п – Нова година, Обрезание Господне, Васильовден (Блажи се)
2 с – Св. Силвестър, папа Римски (Блажи се)
3 н – †Св. пророк Малахия, Св. мъченик Гордий (Блажи се)
4 п – Събор на 70-те апостоли
5 вт – Водици (Велик водосвет) (Строг пост)
6 с – † Св. Богоявление на Господа Бога (Йордановден) (Велик водосвет)
7 ч – †Св. Йоан Кръстител (Ивановден) (Разрешава се риба)
8 п – Преп. Георги Хозевит от остров Кипър и Емилиан Изповедник.
9 с – Св. мъченик Полиевкт. Св. Евстратий
10 н – †Неделя след Богоявление, Св. Григорий Нисийски
11 п – Преп. Теодосий Велики
12 вт – Св. мъченица Татяна. Св. Сава Сръбски
13 с – Св. мъченици Ермил и Стратоник
14 ч – Св. преподобни Отци, избити в Синай и Раита, Египет
15 п – Св. Павел Тивейски. Св. преподобни Йоан Колибар.
16 с – Поклонение на честните вериги на св. апостол Петър
17 н – †Св. преподобни Антоний Велики (Антоновден)
18 п – † Св. Атанасий и св. Кирил Александрийски (Атанасовден)
19 вт – Св. преподобни Макарий Египетски
20 с – *Преп. Евтимий Велики. Св. Евтимий, патриарх Търновски
21 ч – *Преп. Максим Изповедник. Мъца Анастасия
22 п – Св. апостол Тимотей. Св. преп. Атанасий Перски
23 с – Свещмък Климент Анкирски
24 н – †Неделя на Йерихонския слепец. Преп. Ксения Римлянка
25 п – Св. Григорий Богослов
26 вт – Преп. Ксенофонт и дружината му
27 с – Пренасяне мощите на св. Йоан Златоуст
28 ч – Преп. Ефрем Сириец (Сирин)
29 п – Пренасяне мощите на св. Игнатий Богоносец
30 с – Св. три светители – св. В. Велики, св. Гр. Богослов и св. Йоан Златоуст
31 н – †Неделя на Закхей. Св. безсребърници и чудотворци Кир и Йоан

ФЕВРУАРИ

1 п – Св. мъченик Трифон (Трифоновден). (Предпразненство на Сретение Господне)
2 вт – †Сретение Господне
3 с – Св. Симеон Богоприимец и св. Анна Пророчица
4 ч – Св. преп. Исидор Пелусиот
5 п – Мъца Агатия
6 с – Преподобни Вукол Смирненски
7 н – †Неделя на талантите. Преп. Партений Лампсакийски
8 п – Св. великомъченик Теодор Стратилат
9 вт – Св. мъченик Никифор. (Отдание на Сретение Господне)
10 с – *Свещмък Харалампий, Св. мъченица Валентина
11 ч – *Свещмък Власий, Св. мъченик Георги Софийски
12 п – Св. Мелетий Антиохийски
13 с – Преп. Мартиниан
14 н – † Успение на св. Кирил Славянобългарски. Св. преподобни Авксентий
15 п – Св. апостол Онисим
16 вт – Св. мъченици Памфил и Порфирий
17 с – Св. великомъченик Теодор Тирон. Преп. Роман Търновски
18 ч – Св. Лъв, папа Римски
19 п – Св. апостоли Архип и Филимон
20 с – Преп. Лъв, епископ Катански
21 н – †Св. преподобни Тимотей, Неделя на Митаря и Фарисей
22 п – Мъци в Евгения
23 вт – Свещмък Поликарп Смирненски
24 с – *Първо и второ намиране главата на св. Йоан Кръстител
25 ч – Св. Тарасий, патриарх Цариградски
26 п – Св. Порфирий, епископ на Газа
27 с – Св. Прокопий Декаполит
28 н – †Преп. Василий Изповедник. Неделя на блудния син

МАЙ

1 с – Велика събота, Ден на труда
2 н – † Възкресение Христово – Пасха, Великден, Св. цар Борис, покръстител на българите
3 п – †Възкресение Христово, Св. мъченици Тимотей и Мавра
4 вт – †Възкресение Христово, Св. мъченица Пелагия
5 с – Светла сряда, мъца Ирина
6 ч – Светли четвъртък, †Св. вмък Георги Победоносец (Гергьовден). Ден на храбростта и празник на Българската армия
7 п – Светли петък, Живоприемни източник
8 с – * Светла събота, Св. ап. и ев. Йоан Богослов
9 н – † Втора неделя след Пасха - Томина
10 п – * Възстановяване на Българската патриаршия. Св. ап. Симон Зилот
11 вт – †Св. св.Кирил и Методий, Свещмък Мокий
12 с – Св. Епифаний Кипърски и Герман Цариградски
13 ч – Св. мъченица Гликерия
14 п – Св. мъченици Исидор и Йоан Български
15 с – Св. препод. Пахомий Велики
16 н – †Трета неделя след Пасха – на св. Мирносици
17 п – * Св. ап. Андроник. Мък Николай Софийски
18 вт – Св. мъченик Теодот и дружината му, Св. 7 девици
19 с – Свещмък Патрикий Брусенски
20 ч – Св. мъченик Талалей
21 п – †Св. равноап. Константин и царица Елена
22 с – Мък Василиск. Св. великомъченик Йоан-Владимир, княз Български чудотворец
23 н – † Четвърта неделя след Пасха – на Разслабления , Преп. Михаил Синадски
24 п – Ден на българската просвета и култура и на славянската писменост, Преп. Симеон Дивногорски
25 вт – Трето намиране главата на св. Йоан Кръстител
26 с – *Преполовление, Св. ап. Карп. Св. мъченик Г. Софийски
27 ч – Свещмък Терапонт Сердикийски (Софийски)
28 п – Преп. Никита Халкидонски, Преп. Софроний Български
29 с – Мъца Теодосия
30 н – †Пета неделя след Пасха – на Самарянката, Св. Емилия
31 п – Св. ап. Ермий. Св. мъченик Ермей

ЮНИ

1 вт – Св. мъченици Юстин Философ и Юстин
2 с – Св. Никифор Изповедник. Препмък Еразъм Охридски
3 ч – Св. мъченик Лукилиан
4 п – Св. Митрофан Цариградски
5 с – Свещмък Доротей Тирски
6 н – † Шеста неделя след Пасха – на Слепия, Св. Иларион
7 п – Свещмък Теодот Анкирски
8 вт – Вмък Теодор Стратилат. Св. мъченици Марк и Юлий Доростолски
9 с – Св. Кирил Александрийски. Отдание на Пасха
10 ч – †Възнесение Господне - Спасовден
11 п – Св. апостоли Вартоломей и Варнава, Св. Богородица – „Достойно ест”
12 с – Преп. Онуфрий Велики и Петър Атонски
13 н – Седма неделя след Пасха – Мъца Акилина
14 п – Св. пророк Елисей
15 вт – Св. пророк Амос. Блажени Августин
16 с – Св. Тихон Апатунтски
17 ч – Св. мъченици Мануил, Савел и Исмаил
18 п – Св. мъченик Леонтий (Отдание на Възнесение)
19 с – Св. апостол Юда, брат Господен. Преп. Паисий Хилендарски, Черешова задушница
20 н – †Осма неделя след Пасха – Петдесетница. Преп. Наум Охридски
21 п – †Свети дух
22 вт – Свщмък Евсевий Самосатски
23 с – Св. мъченица Агрипина
24 ч – *Рождение на св. Йоан Кръстител (Еньовден)
25 п – Препмъца Феврония
26 с – Св. преподобни Давид Солунски и Давид Български
27 н – †Първа неделя след Петдесетница - на Все светии, Петрови заговезни
28 п – Пренасяне мощите на св. безсребърници Кир и Йоан, Начало на Петровия пост
29 вт – †Свети апостоли Петър и Павел (Петровден)
30 с – Събор на 12-те апостоли

СЕПТЕМВРИ

1 с – *Начало на Църковната нова година. Преп. Симеон Стълпник
2 ч – Мък Мамант
3 п – Свещмък Антим Никомирски с дружина
4 с – Свещмък Вавила, св. пророк Мойсей
5 н – †Единайста неделя след Петдесетница. Св. пророк Захария и праведна Елисавета
6 п – Мък Евдоксий. Ден на Съединението на България
7 вт – Свети мъченик Созонт
8 с – † Рождество на Пресвета Богородица
9 ч – Св. праведни Йоаким и Анна
10 п – Мъци Минодора, Нимфодора и Митродора
11 с – Св. преподобна Теодора Александрийска
12 н – †Неделя преди Въздвижение. Отдание на Рождество Богородично. Свещмък Автоном
13 п – Свещмък Корнилий Стотник
14 вт – †Въздвижение на честния кръст Господен (Кръстовден) (Строг пост)
15 с – Св. великомъченик Никита
16 ч – Вмъца Евтимия Всехвална. Мъца Людмила
17 п – *Мъци София, Вяра, Надежда и Любов
18 с – Преп. Евмений Гортински Чудотворец
19 н – †Неделя след Въздвижение. Мък Трофим
20 п – Мък Евстатий и дружината му
21 вт – Св. апостол Кодрат
22 с – Св. пророк Йоан. Ден на Независимостта на България
23 ч – Зачатие на св. Йоан Предтеча
24 п – Първомъченица и равноапостолна Текла
25 с – Преп. Ефросиния
26 н – † Първа неделя след Неделя подир Въздвижение. Успение на св. апостол и евангелист Йоан Богослов
27 п – Св. мъченик Калистрат и дружина
28 вт – Преп. Харитон Изповедник
29 с – Преп. Кириак Отшелник
30 ч – Свещмък Григорий, просветител на Армения

ОКТОМВРИ

1 п – *Покров на Пресвета Богородица. Преп. Йоан Кукузел
2 с – Свещмък Киприан. Св. мъченица Юстина
3 н – + Втора неделя след Неделя подир Въздвижение. Свещмък Дионисий Ареопagit
4 п – Свещмък Иеротей Атински
5 вт – Мъца Харитина
6 с – *Св. апостол Тома
7 ч – Мъци Сергей и Вакх
8 п – Преп. Пелагия
9 с – *Св. ап. Яков Алфеев. Прав. парт. Авраам
10 н – †Трета неделя след Неделя подир Въздвижение. Мъци Евлампий и Евлампия
11 п – Св. ап. и дякон Филип
12 вт – Преп. Козма Маюмски
13 с – Мъчи Карп и Папила
14 ч – Преп. Параскева - Петка Търновска (Петковден)
15 п – Преп. Евтимий Нови
16 с – Мък Лонгин Стотник
17 н – † Четвърта неделя след Неделя подир Въздвижение – на св. Отци от VII Вселенски събор
18 п – *Св. апостол и евангелист Лука. Вмца Злата Мъгленска
19 вт – †Преп. Йоан Рилски Чудотворец. Св. пророк Йоил
20 с – Св. великомъченик Артемий
21 ч – Св. Иларион Мъгленски. Св. Иларион Велики
22 п – Св. равноап. Аверкий Йераполски
23 с – Св. ап. Яков, брат Господен
24 н – † Пета неделя след Неделя подир Въздвижение. Св. Богородица „Всех скорбящих радость”
25 п – Мъци Маркиан и Мартирий
26 вт – † Св. великомъченик Димитрий Солунски (Димитровден)
27 с – Мък Нестор. Преп. Димитрий Басарбовски
28 ч – *Мъци Терентий и Неонила. Мъца Параскева
29 п – Препмца Анастасия Римлянка
30 с – *Св. мъченици Зиновий и Зиновия
31 н – † Шеста неделя след Неделя подир Въздвижение. Св. ап. Амплий и Стахий

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



Коледен хляб



От Здравка Владова-Момчева

- Снощи като ме загрiza един спомен, до кокал ме хахапа, казвам ти! Грiza ме, грiza ме, а аз се въртах ту на една, ту на друга страна, лашках го из сърцето си, баре да го изтърся нанякъде, но не става. Връща се проклетникът и пак ме отпочва наново. Туй спомените са лоша работа. Карат те да си вярваш, че можеш да ги промениш.

- Какъв спомен? – питам и хвърлям поглед към купчинката брашно на масата, бяло и ситно като забравен сняг.

- Ами такъв, на, спомен – от тия, дете никога няма да си отидат и само шиловат из паметта ти да се чутиш за какво, аджеба, си живял, като нищо от туй, дете си го поискал, не се е случило...

Говоря по телефона. Гласът на баба Невена, последната жива съседка от село, се губи в пространството. Изтънява, прескача, пропада в бездни от шумове и се преплита с други чуждоезични гласове. Чувам я два пъти в годината. За Коледа и за Великден. През другото време не се сещам за нея. Предполагам, че тя е от хората, дете не са ми нужни изпомежду. Трябва ми само когато имам шанса да остана насаме със себе си и съм забравила как да си се поразговоря. В такива мигове не ми пасват нито учтивостта, нито брутните въпроси. Рискувам да си мълча до следващата Коледа, когато изобщо няма да мога да се позная без хора като баба Невена.

- За тази пита, дете я месеше някога преди Рождество, ще ми кажеш ли? – завръщам разговора към повода на моето обаждане, – чудя

се дали става с италианско брашно? Много е ситно и се пилее. Пък ти някога казваше, че брашното трябва да е дебело. Като го стиснеш в шепи, да стане на хляб...

- Минали работи – прекъсва ме баба Невена, – я си купи една готова погача. Тука вече аз гледам рецептите от таблета. Верчето, внучката, ми го подари. Нали работи в Германия. Като се разтърся из него, чудни рецепти намирам. И бързи, и лесни. Виж там онлайн, има една руския, страшни български пити прави. Малко ги бърка думите, ама се разбира. Като ти е толкоз мерак пити да месиш, гледай я нея. Не ми е до манджи сега. Всичките съм ги забравила. За какво са ми? И те са само едни спомени, дете хем искам, хем не мога да изпъдя...

Навън мракът се свлича като гъсто мастило сред коледните лампички на прозореца. Някъде, под черното туловище на нощта, все още светлее денят, плахо оттегля розово-виолетови нюанси и гасне в далечината като побягнал огън.

Изпод корубестите клони на прастария рододендрон на мисис Колинс, Дънкан, домашният ѝ помощник, извежда Спарки, дружелюбното корги, на разходка край Темза.

- Добре – казвам на баба Невена, – ще те послушам. Сигурно наивницата съм аз. По какви български хлябове съм се заплеснала в това никакво време. Ще поръчам онлайн английски пай, пълнен с бърбечета и бира. В Англия съм все пак. Тук традициите поне ги фабрикуват за Коледа. На поточната линия.

Връзката изтънява като дим и гласът на съседката ми от село изчезва сякаш никога не го е имало. Този път не успях да си се разговоря. Нещо се скъса по трасето. Краят на 2020 е. Нищо не е както преди. Аз самата не зная ще имам ли шанс да се срещна със себе си някога пак...

Махам през прозореца към Дънкан. Той ми кима усмихнато. Спарки ме поздравява с радостен джаф.

- Да си виждала Емили? – провиква се през тротоара помощникът на мисис Колинс. – Нещо не се мярка напоследък по нашата улица. Знаеш ли нещо? Дали е добре?

Знам, разбира се. Целият ни, сгъшен в аромата на запалени камини, квартал знае. Но си мълчи. Щото сме в Англия. И такива са гадните правила. Траем си и надничае иззад дантелените завески на украсените с коледни светлини прозорчета. Тук всичко е имало едно време... Едно момче и едно момиче, например. Той се казвал Дънкан, а тя – Емили. Израснали на една и съща улица и всяка сутрин тръгвали заедно за училище. Смеели се. Пораснали. После се влюбили за пръв и последен път. Но семейството на Дънкан не било достатъчно заможено за претенциите на родителите на Емили. Те се намесили и той си тръгнал отгук. Завършил университет. Бил страшно талантлив. Страхоотно находчив. Спечелил много пари. Върнал се в градчето, но Емили вече живеела с друг. Родило им се момиченце, а те се карали с гняв и омраза. Помежду им писукала малката Моли, учудена и безпомощна като птиче, изпаднало от гнездо.

Тогава Дънкан закупил огромната запустяваща къща, в която обитавала само престарялата мисис Колинс. Знаел, че тя няма къде да отиде, затова и предложил да остане там, а той да се грижи за нея и кучето ѝ. Като домашен помощник въпреки многото си пари. Искал да бъде полезен на някого. Така заживели почти щастливо. Само дете Дънкан не престанал да търси Емили всеки път, когато извеждал Спарки на разходка. Срещал я, докосвал с поглед уморените ѝ очи, а тя отминавала, понеже Моли все я теглела към пръснатите по тротоара лешници. А те бърбнели от несбъднати, вълшебни желания, както се разказвало в една друга, по-щастлива приказка...

- Не те чувам – отсества предпазната маска от лицето си Дънкан, – с тази социална дистанция съвсем не различавам човешките думи.

- И аз. Но ще направя едно крадливо изключение. Много обичам да помагам на красивите приказки.

„Емили замина за Корнуел“, пращам дискретен уотсап до Дънкан, за да не чуе кварталът, „бащата на Моли настоял да види детето преди Коледа. Тя ще се върне в четвъртък.“

Дънкан и Спарки ми махнат с ръкавица и лапа. Отминават. Тук е много важно да отминеш навреме. Иначе нарушаваш традицията и улицата не може да остане пуста и красива под тъмносиния поднос на нощта, отрупан с подредени звезди като коледни курабийки.

Размислям си спомените и лягам да спя. И спях, спях, ама спях ви казвам, чак до четвъртък. Направих си един английски чай, прочетох една английска статия в едно английско списание за едни английски коледни обичаи и се опитах да си повярвам, че съм се самоубила подобаващо духом, в стил 2020, с подходяща дистанция и точен мисловен дезинфектант.

Точно тогава ми позвъни телефонът. Оня, старомодният, от наземната линия, дете я ползвам само за Коледа и Великден.

- Слушай – казва ми баба Невена, – ама пиши и в тефтера, щото няма вечно да съм жива да ти повтарям тази рецепта за коледен хляб.

- Нали я беше забравила



наострям се аз, – какво те подбутна да ми я диктуваш сега?

- Оня спомен – прекъсва ме тя, – дете ме грiza тогава. Даже не ти го разказах... де да знам що не ти го разказах...

- Давай сега. Хлябът участва ли в него? – шегувам се аз.

- Участва – въздъхва съседката ми от село, – ама нема кой да го изяде. Затуй сега ти звъня. Да не изпусна момента. Че после няма да има. Много е страшно да няма после! Много! Да знаеш... За Петър го месих този коледен хляб, баш преди Рождество, преди толкоз години. Бяхме млади тогава. Много се искахме. Но не би. На предния ден Петър видял една черна змия. Седи на опашката си и танцува под ябълката в техния двор. Де пък и змия през декември ще кажеш? Ама на! Видял я Петър. Че и надникнал под онова пусто дърво. Знак му се сторило, че има нещо заровено там. Тъй и било. Само копнал и намерил жълтици. Не искал да ги дели. Нито с братята си, нито с никой. Хукнал се по света. Голям човек станал. Милионерин. На село не стъпи толкоз години. Ама оня ден си доде. Тука искал да мре. Не рачил никъде другаде. Заклучи се в къщата си да чака смъртта.

А пък аз тъкмо се отървах от проклетия спомен...

- И сега какво? – питам аз и усещам пулса си да нахлува обратно в кръвта ми.

- Сега, викам си, този

хляб, дете артиса тогава, трябва някой да го поеме. Да го направи повторно и да го сподели. Ама с любов и с искане трябва да стане, нали ме разбираш? Че да отиде този коледен хляб при онези, дете го тачат и няма да го сменят за изкопани жълтици. За живот и за бъдеще съм го месила, за живот и за бъдеще ще го правиш и ти...

Задъхвам се. Оживявам отново в този благодатен четвъртък. Навън по английска традиция уж се смрачава, ама е светло и ласкаво. Като сияние, заинатено да си тръгне изпод тежкия капак на нощта. Насред улицата мъж и жена се целуват, споени в неразделима, искаща прегръдка. Весело корги подскача край тях с радостен джаф. Кварталът наднича иззад завеските си, замеря ги с неразбираеми думи и те се разпръсват в звездно сияние като лешници, узрели от закъснели вълшебства.

Изсипвам купчинка бяло италианско брашно върху масата. Ръсвам му мъничко сол от живота. После щипча захар от моя мечта. Капвам топла и жива сълза. Правя кръст и започвам. Много внимателно. Всичко, което поисках, е в шепата ми. Цялата къща ухае на хляб.

Здравка Владова-Момчева работи като преподавател в Българското училище към посолството ни в Лондон

zdravkavm.blogspot.co.uk

www.bgben.co.uk

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

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

Българско училище „Умно Букварче“ в Perivale, Ealing, Западен Лондон
Събота: 09:30-11:30
Email: kunka@umnobukvarche.co.uk
Mob.: 07908674567
www.umnobukvarche.co.uk

Предлага и Online обучение, ново и иновативно

Деца от 4 до 11 години

Изтеглете новия брой
на вестник БГ БЕН онлайн!
www.bgben.co.uk

Българите избраха празничната подготовка пред противоепидемичните мерки

Напук на коронавируса дълги опашки се извиват предпразнично пред големите магазини

БГ БЕН

Българинът е със самочувствието на недосегаем по отношение на Covid-19. Доказателството дойде през последните дни, когато въпреки по-строгите противоепидемични мерки и затворените заведения и ресторанти хората предпочетоха да пазаруват, вместо да се пазят. Факт, който донякъде обяснява и защо България се оказа на челно място в класацията за най-висока смъртност от коронавирус.

Дълги опашки и сериозно стълпотворение е редовна гледка още отпреди Никулден пред големите търговски обекти. А вътре в магазините, уви, дистанция нула. Вярно, улисаните в предколедната треска носят маски къде на врата, къде под носа... Пазарува се всичко и по много, сякаш идва краят на света. Не, дами и господа, идват най-светлите християнски дни - Бъдни вечер и Коледа. Празници на духа, а не на материалното. Празници, облечени със смисъла да споделиш тези вълшебни

дани с близки хора в опит да им кажеш „Радвам се, че сме заедно!“ и да се усети цялата любов, която витае във въздуха. Защото Рождество

Христово е любов! Любов чиста и свята, която не може да се измери в пари и подаръци. Ако съдим по пълните магазини, то очевидно за голяма част от българите смисълът е друг. Материален, делничен, консуматорски. А кой ще плати сметката? Уви, тя ще бъде поделена на всич-

ки вероятно, защото вирусът не подбира. Заразените вече надхвърлиха 60 000, а починалите 5000.

И може би точно сега е време за размисъл - за близките, за любимите и за хората, които изпълват ежедневието. Иначе всички ще изгубим, битката за спасяване на човешки животи. На нашите майки, бащи, баби, дядовци и деца...

Идва Коледа! Тиха нощ, свята нощ. Да се изгълним с любов, а не с безхаберие...

За традициите и обичаите на Бъдни вечер и Рождество можете да прочетете на страница 18.

План за ваксиниране в пет фази

БГ БЕН

Българското правителство прие Националния план за ваксиниране срещу Covid-19. Той е разработен от специалисти на здравното министерство, БЛС и Български фармацевтичен съюз. Взети са под внимание и указанията на СЗО, както и планове на страни от ЕС и някои американски щати.

Министърът на здравеопазването професор Костадин Ангелов заяви, че е създаден Национален ваксинационен щаб, който ще бъде председателстван от професор Красимир Гигов. Самият Гигов заяви, че вак-

синирането срещу коронавируса започва веднага след като бъдат получени първите доставки от ваксини, което се очаква да се случи в края на годината.

Българският план за ваксиниране включва пет фази. Във всяка една от тях ваксинирането ще бъде доброволно и след ясно подписано информирано съгласие за ваксината, която те ще си изберат да им бъде поставена.

Първата фаза предвижда да се поставят ваксини на 243 600 души и тук ще попаднат медицинският персонал на лечебни заведения, медицински специалисти по здравни грижи, лекари по дентална

медицина, фармацевти и друг помощен персонал.

Втората фаза ще включва поставяне на ваксина на потребители и персонал на социални институции, педагогическите специалисти и персонал на форми за норки. Очакваният брой, който ще се обхване от тази група, е 112 080 души.

В трета фаза са служители, участващи в поддържането на основни за обществения живот дейности, а в четвъртата попадат хората на и над 65-годишна възраст, както и лица с придружаващи хронични заболявания.

Петата фаза предвижда да се ваксинират уязвими

групи от населението поради високия епидемиологичен риск, свързан с условията и начина им на живот.

Здравният министър професор Костадин Ангелов заяви, че планът за имунизация срещу коронавируса е създаден на базата на опита на държави като Германия и доказани международни институции като СЗО.

Премиерът Борисов отбеляза, че в момента, в който дойде първата ваксина, държавата ще е готова на всеки българин, който поиска, да му бъде поставена доброволно и напълно безплатно. Това гарантира и синхрона в общата работа между Наци-

оналният оперативен щаб и ваксинационния щаб.

„Всички държави членки заедно инвестирахме в създаването на седем ваксини. Те ще дойдат по различно време, а всяка от тях има своята уникалност. Това е добре, защото, когато бъдат доставени у нас, българските граждани ще са достатъчно информирани коя ваксина биха предпочели да си сложат“, категоричен бе министър-председателят Бойко Борисов. В момента се обсъжда на експертно ниво България да участва и в поръчка за доставка на осма ваксина, която ще е на пазара в края на 2021.



Уважаеми клиенти, опитайте новата серия пастички, еклери и саварини, уникално вкусни и сиропирани.

Може да ги намерите във вашите локални BG хранителни магазини.

Попитайте за нас!

07730748557 **Мислим Вкусно!** Mery Sony

Чаят - най-английската от всички напитки на Острова



БГ БЕН

Зимният сезон е идеалната възможност да си подарим удоволствието от една чаша горещ чай. Тази ароматна течност ни дава усещането за истинско спокойствие. Английски или руски чай, билкови чайове – всички те се пият за здраве и наслада. Приготвянето им е бързо, но пък изисква майсторство. Струва си да опитате да пригответе чай със собствен индивидуален аромат.

Ако се върнем малко назад във времето в Англия, ще видим, че първата задача на иконома сутрин е да сервира сутрешния чай на лорда. Процедурата е ритуал, който протича по следния начин:

Икономът почуква на вратата и на сребърен поднос с

монограм поднася прясно сварения чай и вестник „Таймс“ със задължителния за целта поздрав „Добро утро, сър“. Поздравът остава същият, независимо дали джентълменът лежи в леглото сам или с дама. Добре обученят иконом никога не би посмал да покаже, че забелязва присъствието на дама, особено когато е неглиже.

Всички англичани са запазили този обичай на сутрешния чай до наши дни, макар с времето икономите да са изчезнали. Дори и посетителите на Острова могат да се радват на сутрешния чай. Всички добри хотели предлагат тази услуга, въпреки че на много места тя е вече автоматизирана.

Чайникът стои готов в хотелската стая редом с приборите, торбичките с чай,

млякото и захарта – от вас се иска само да натиснете бутоната сутринта и водата да заври.

Чаят със сигурност е най-английският от всички напитки и затова е изненадващо, че е било модерно да се пие чай и в Португалия много преди той да се появи в Англия. Въпреки че лечебната сила на тази напитка е била възхвалявана при лечението на главоболие, епилепсия, летаргия и дори туберкулоза, първата малка партия, която пристигнала от Холандия, била приета с подозрение. Човекът, който пръв въвел култа към чайника за запарване, и то с много голям успех в английския двор, била Катерина от Браганза – португалската жена на крал Чарлс (1660-1685 г.)

В къщите за кафе, където

английските джентълмени могли да се освежават с тази нова, модерна напитка, присъствието на дамите било нежелателно. Поради тази причина Томас Туининг отворил първата къща за чай за жени през 1717 година, с което постигнал завиден икономически успех.



Англичаните обожават да пият чай в 5 следобед.

Чаят придружава англичанина през целия ден. Сред работещите англичани е много ценена възможността за почивка около 17 часа, за да изпият един горещ аро-

матен чай.

Тази топла напитка е отлична възможност за малка закуска между две хранения, поради което тя се предлага с кексове, сладки и сладко от ягоди. При специални поводи английските домакини предлагат сандвичи с парчета домати или настъргано сирене, както и рула от шунка. Винаги има нещо печено като чаени кифли, кекчета със стафили, сладкиши от маслено тесто и др. Но това вече са рецепти предимно от близката Шотландия.

Що е то цейлонски чай?

Според една японска легенда, когато Буда си скупел веждите, те падали на земята и от тях поникнали два чаени храста. Така възникнал чайт - културата, която днес е на първо място в икономиката на Шри Ланка.

Днес прочутият в цял свят цейлонски чай се отглежда в плантации, разположени по планинските склонове. Сръчни женски ръце берат само пъпките и първите две листенца, защото те са най-нежни. Събират ги в големи кошове и ги отнасят веднага в близо 400-те чаени фабрики. Листата се оставят 10-14 часа да съхнат под въздействието на топла струя въздух. Изсъхналите листа се нарязват наситно, после ферментират 30 минути до

два часа, за да се окисли танинът, който се съдържа в листата. Следващата фаза е отново сушене, после чаят се пресява, като по този начин се сортират различните по качество чайове. Най-хубавият цейлонски чай е Broken Orange Pekoe (B.O.P.).

Как се тества чаят?

Всяка чаена плантация, както и големите чаени компании, имат свой собствен дегустатор. Тяхна е задачата да определят качеството на всяка реколта и да направят чаените смеси според съответния стил на плантацията. Дегустаторите на чай процедират по следния начин:

1. Пробата от чая се разстила на лист бяла хартия, за да може той да се изпита едновременно и с очите, и с носа.

2. Чаят се вари в специален чайник, като всеки път се приготвя едно и също количество чай – 5-6 грама.

3. Точно след пет минути свареният чай се сипва в чаша без дръжки, подобна на купичка. Листата на чая остават в капака, като се обръща обратно и се слага върху чайника, така че дегустаторът да може да гледа и помирише листата.

4. След това с голяма лъжица опитва от чая и както при дегустацията на вината се изплюва.

Източник: <https://lifestyle.bg>

За всяко настроение - гореща напитка

БГ БЕН

За много хора чаят е не само удоволствие и наслада за сетивата, почивка и магия за душата, но напитка, която носи редица ползи за физическото и психическото ни здраве. Учените са установили, че в зависимост от настроението човек има нужда от различен тип чай, който му действа успокояващо и благотворно. Например:

Чай от лавандула - когато се чувствате изтощени, изморени и имате нужда от сън. Неслучайно лавандулата участва като универсална съставка във възглавниците,

защото тя има успокояващо действие и спомага за здравословен сън.

Чай от череши - когато изпитвате безпокойство, тревожност. Узрелите плодове на черешата са изключително богати на влакна и помагат за по-доброто и лесно функциониране на червата, успокояват стомаха и потискат чувството на тревожност. Те са богати на витамини А, В и С.

Когато изпитвате несигурност и колебания, пийте *чай от мента*. Етеричното масло в ментата се слави с успокояващо действие върху нервната система,

психиката и емоциите и спомага за освобождаване от стреса.

Черният чай ще ви помогне, когато имате нужда от енергия. Тази напитка е идеална за нестабилни нерви и за хора, които бързо и лесно се уморяват. Черният чай редуцира нивата на кортизол (стресов хормон) в кръвта. Има и тонизиращо действие върху организма благодарение на високото си съдържание на кофеин.

Индийският чай ще ви донесе бодрост и позитивизъм. Този вид чай стимулира ума благодарение на подправките, които съ-

държа: черен чай, мляко, подправките карамфил и кардамон. Чаят има успокояващо действие и намалява стреса.

Зеленият чай е подходящ и за клетъчна терапия. Може да го включите във вашата диета за профилактика и лечение на рак, сърдечни проблеми, сърдечносъдови заболявания, високи нива на холестерол, ревматоиден артрит, инфекция, кариес и много други. Този чай съдържа антиоксидант, наречен epigallocatechin-3 gallate (EGCG), който също е полезен при лечение на различни заболявания.

BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Боза, айран и много други

Работим и по заявка на клиента

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

ЛЮБОПИТНО, ИНТЕРЕСНО...

Френски учени тренираха пчели да събират и изваждат цветни фигури и така доказаха, че те имат математически умения, съобщи в. „Индипендънт“. Откритието означава, че малкият размер на мозъка не предполага нисък интелект.

Способността за събиране и изваждане предполага сложни процеси в мозъка - запомняне на правила и прилагането им към нови ситуации. Затова математиката в миналото се е смятала за присъща само на човека. Напоследък обаче няколко експеримента доказаха, че такива умения имат и животни - шимпанзета, папагали, гълъби.

Учените от френския Национален център за научни изследвания, ръководени от д-р Скарлет Хауърд, първо научили пчелите да разпознават цветовете като символи на събиране и изваждане. Синият цвят означавал повече, а жълтият по-малко. След това тренирали пчелите с награди да влизат в лабиринт с формата на буквата У и да избират между два набора с фигури. При правилно ориентиране насекомите получавали сладка вода, а при неправилно - горчива.

На входа на лабиринта учените слагали от една до пет фигури, оцветени в синьо или жълто. След това пускали пчелите в преградено пространство, където да летят или към оригиналния брой фигури, плюс минус едно, или към неправилен брой. Синият цвят бил сигнал да добавят, а жълтият - да изваждат. Пчелите се ориентирали правилно в 75% от случаите.

Предимни експерименти показаха, че пчелите могат да броят до четири и дори разбират понятието нула.

Източник: <https://www.obekti.bg>

Работно време
ВСЕКИ ДЕН
от 9:00 до 19:00 часа

Aida

**AIDA Ви пожелава
ВЕСЕЛИ ПРАЗНИЦИ!**



Aida
Aida Supermarket 
21 HIGH STREET, LONDON E17 7AD
25 GREEN LANES, LONDON N13 4TN

Където и да ходиш, за Коледа - у дома да си!

**БГ БЕН**

Броени дни ни делят от най-светлите християнски празници – Бъдни вечер и Рождество Христово. В народния календар те са най-пълните и най-богатите откъм обредност зимни обичаи. Време е да си припомним позабравени традиции от българския бит и култура, свързани с Бъдни вечер и Коледа.

Игнажден – начало на коледните празници

У нас по стара традиция преди Бъдни вечер и Коледа отбелязваме Игнажден – 20 декември. Игнат, Идинак, Поляз, Полязовден - с тези имена е познат още празникът, за който се вярва, че слага началото на новата година и коледните празници. Тази представа определя съдържанието и смисъла на игнажденската празнична обредност. В Източна България на този ден е първата Кадена вечеря. Трапезата е изцяло постна. Върху хляба и житото се запалва свещ, а най-възрастният обхожда дома с тамян и въглен и кади. Пепелта, свещта

и орехите се запазват за останалите кадени вечери. Най-характерен за Игнажден е обичаят „Полазване“. По това кой човек ще влезе пръв в дома сутринта, се гадае за бъдещето през идващата година, за здравето, плодородието, имането на цялото семейство.

Домашният полазник е човекът, който сутринта излиза най-напред от къщи на двора, внася трески от дървника, слага ги на огъня и пожелава:

*Колко искрици, толко пиленца,
ишленца, яренца, теленца,
кончета...
дечица, най-вече мед и масло
и бела пшеница в тая къща...*

Игнажден е голям християнски празник в чест на св. Игнатий Богоносец - ученик на Йоан Богослов, по-късно епископ на Антиохийската църква. Той въвежда в богослужението пеенето на два хора. Наричан е Богоносец, защото казва, че носи в сърцето си Бог.

БЪДНИ ВЕЧЕР

В българската традиция

свързаните с Рождество Христово обичаи са съсредоточени основно в предхождащия го ден, 24 декември, наричан най-често Бъдни вечер или още Божич, Кадена вечер, Вечерня, Суха коледница. Обредите на Бъдни вечер се обособяват в три основни вида: трапезата на Бъдни вечер, Бъдник и Коледуване.

Трапезата - на масата да има от всичко през годината

В миналото към трапезата се прилагат строги изисквания, голяма част от тях се спазват и днес. Броят на ястията трябва да бъде нечетен, но основната идея на бъдническата вечеря е „от всичко да има през годината“. Затова на масата се слага всичко, което отглежда домакинството, някои от храните се пазят умишлено през годината за вечерта на Рождество. Трапезата съдържа най-различни плодове в сушен вид, варено жито, сарми и пиперки, пълнени с ориз, булгур и други варива, баница и други печива, мляко, сланина и всичко, което стопанството произвежда.



Ядат се постните ястия, а блажните само се слагат на масата. Слагат се и питиета – вино и ракия.

Специално място на трапезата заема нарочно измислен кравай, наричан боговица, вечерник, коледник. Той е украсен с най-различни фигури, които изобразяват основния поминък на семейството.

Празничната вечеря започва, след като най-старият член на фамилията разчупва боговицата. Първото парче е за иконата на Св. Богородица, второто е за добри хора и гости, а след това се раздава на останалите членове на дома. С раздаването се наричат и стопанските задачи, които ще има всеки член на семейството през годината. Вечерята завършва с гадания за здраве, щастие и плодородие.

Бъдникът „млада бога“

Огънят тази вечер е много важна част от обредите около Рождество Христово. В някои части на България специално за него се изчиства коминът. На огъня се слага дебело дърво или пън, наричан най-често Бъдник или още Бъдняк, коладник или прикладник. Бъдникът се оставя до огнището, където домакинът го миросва, пробива дупка в него, в която налива зехтин, слага тамян и въсък и запуща отвора. Увива го в бяло платно и така той престоява до вечерта.

Бъдникът се слага в огъня, когато приключи прекаждането и семейството седне на трапезата. Той трябва да гори през цялата нощ, за целта се оставя някой да бди над него. Отивава се част от него да остане неизгоряла, за да се направят клинчета за ралото. По горенето на бъдника стопаните правят гадания за плодovitостта на добитъка – колкото повече искри пуска той, толкова по-плодовити ще са животните.

Коледуване: „Славете бога, славете бог!“

В коледуването участват само мъже. Коледарите биват деца коледарчета и въз-

растни коледари. Малките коледари ходят през деня пременени, с коледарски тояжки и торбички през рамо. Те обикалят от къща на къща, тропат с тояжките и повтарят: „Славете бога, славете бог!“ или „Коледа, бабо, Коледа, бабо!“. Домакинята ги дарува с приготвени кравайчета, орехи, сланина, сушени плодове.

Възрастните коледари са дружини с определен състав от десетина души. Те имат предводител, наричан станеник, четник, мармарин. Друг носи събраните дарове – наричан трахобер или магаре. Станеникът се избира преди Коледа, той трябва да е най-възрастен и опитен, да знае добре коледарската благословия (блаженка) – на места репертоарът достига 80 песни. Възрастните коледари коледуват през нощта. Традицията при коледарите има своя последователност. След първите поздравии към домакините те изпълняват песен за дома, за благосъстояние на къщата, за голяма челяд и здраве. В народните обичаи се смята, че коледарите са добри вестители, добри гости, носещи добър глас. Коледарите се даряват с приготвени краваи с пари, със сланина, сирене и друга благина. Станеникът приема даровете и изрича своята благословия:

*Добра дара: пеицник-хляба,
пеицник-хляба, превит кравай,
на кравая сребро-злато;
кой зарадва коледарци,
него господ го зарадва!
Кажете дружина, амин!
Амин!*

На следващия ден, на Коледа, всички отиват на църква, където тържествено се отслужва Рождество Христово!

На този свят ден християните честват раждането на Сина Божий Иисус Христос. Според Евангелието от Лука, това е станало в град Витлеем, провинция Юдея. Православните християни честват Рождество Христово навсякъде по света, а за католиците и протестантите Рождество е най-почитаният празник през годината.

В Англия по Коледа

На Острова традицията е

свързана с обичая, наричан mummering. Той датира още от Средновековието, в което пирове с маски са били обичана алтернатива на ежедневието ритъм на живот, подчинен на строга социална йерархия. Всеки си слагал някаква маска, с която да играе всичко друго, но не и себе си. Тези коледни игри все още се практикуват в по-традиционните семейства, в малките градчета и училищата.

Английският белообраз старец се нарича Father Christmas. Разбира се, днес в Англия празникът до голяма степен е унифициран, там също може да срещнете и наименованието Санта Клаус. Старецът носи дълго червено наметало и е придружаван от вечните си дружки – елените. Обикновено оставя подаръците през нощта на 24 срещу 25 декември, но те се отварят едва на другия ден, на Коледа, преди празничния обяд.

Смята се, че празнуването на Коледа в Англия започва през далечната 596 г. сл. Хр., когато християнството е пренесено по тези земи.

Много празничен в Англия е и денят след Коледа – 26 декември, Boxing Day. Името му идва от специални кутии, поставяни в църквите, в които се събират дарения за бедните и бездомните. На този ден децата минават през всички членове на семейството и гостите и събират пари в специални кутии-касички, които чупят, след като ги напълнят.

Празничната трапеза се слага не вечерта на 24 декември, а през деня на 25 декември. На нея задължително присъстват два вида месо: патица (английска традиция) или пуйка (американска традиция) и още едно месно ястие, което обикновено съдържа любимите на британците бекон и наденички. Те са придружени от зеленчици и сос. За десерт задължително се поднася пудинг със сос от бренди.

Светли Рождественски и Новогодишни празници! БЪДЕТЕ ЗДРАВИ!

Източник: Български традиции и обичаи

DEBT ADVICE AND SOLUTIONS

Ако дължите пари на банки или други частни и държавни институции, а не можете да изплащате кредитите си, ние можем да помогнем.



Напълно легални решения:

- Бизнес и лични заеми, Bounce Back Loan и кредитни карти
- Данъчни задължения (PAYE, CIS, VAT, Corporation tax)
- Задължения към доставчици
- Ликвидация на Ltd companies
- Обявяване в несъстоятелност на фирми/банкрут
- Планиране и стратегия при затваряне на фирми и нов старт
- Ре-финансиране и реструктуриране

Безплатна консултация. Обадете се сега: 02034887439

Едни от най-добрите коледни рок песни, за една по-различна енергия в края на 2020-а

От Toni Rock

С приближаването на празниците в края на всяка година музикалният пазар ни предлага много нови коледни хитове, които носят празничния дух и могат да направят времето покрай елхата и трапезата още по-забавно. Но там, където идва рокът, идва и един по-различен адреналин. Затова днес ви представяме един импровизиран списък с имената на някои песни от независимата коледна галерия на по-твърдата музика с надежда за една по-различна енергия през последните дни на 2020-а.

Elvis Presley - „Blue Christmas”

Ще започнем с Краля на рока и култовия му хит - „Blue Christmas”. Песента е записана за първи път от изпълнителя Дойл О’Дел през далечната 1948 г., но именно версията на Елвис Пресли ѝ донася световната популярност през 1957 г. Това е разказ за несполелена любов по време на празниците и е песента, с която Брус Спрингстийн обикновено завършва концертите си. През октомври 2017 г. RCA Records издаде коледен проект със записи на гласа на Елвис с великолепия акомпанимент на Кралския филхармоничен оркестър, записани в студиото Abbey Road в Лондон. „Christmas With Elvis And The Royal Philharmonic Orchestra” е трето издание от супер успешната серия със записи на гласа на Елвис и музикалния съпровод на Кралската филхармония. То включва някои от най-популярните коледни песни, а в уводните думи към книжката на албума Присила Пресли пише: „При селекцията подбрахме коледните песни, които бяха особено любими на Елвис. Убедена съм, че той щеше да е много щастлив, ако приживе имаше възможността да направи този албум, така че... Весела Коледа на всички!”

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=B6WnnZRSKYs>

Guns N’ Roses - „White Christmas”

Световният хит „White Christmas” е песен, написана от американския композитор и текстописец Irving Berlin, а 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. Irving Berlin написва песента през една нощ на 1940 г., в Калифорния, по време на престоя му в La Quinta Hotel, място, предпочитано също и от режисьора-продуцент Франк Капра. В нощта на поредното си вдъхновение, след като завършва „White Christmas”, Irving Berlin казва на секретарката си: „Просто написах най-добрата песен, която някога е писал!”. Песента, разбира се, има и своите достойни рок версии, като едни от най-успешните са тези на Guns N’ Roses, Twisted Sister, както и на немската метъл кралица Doro Pesch, съответно с текстове на английски и немски. Видео: https://www.youtube.com/watch?v=mS7aPE_YbVM

Twisted Sister - „Heavy Metal Christmas”

Twisted Sister определено впечатляват с тези песни, която е част от коледния им албум „A Twisted Christmas”, издаден през 2006 г. Всички класически коледни версии в него звучат в познатия бунтарски ритъм на бандата. Когато през 90-те години кариерата на бандата е била пред провал, тя е спасена от многомилionenните продажби именно на



една „Коледна песен”, написана от фронтмена Дии Дии Снайдр, изпълнена от... Селин Дион. Когато я записвала, тя въобще не подозирала кой е авторът на парчето, и едва не припаднала, като разбрала, че това е именно вокалистът на „Туистед Систър”.

Песента се появява през 1998 г. в албума ѝ „Theseare Special Times” и носи грандиозни печалби. След цели 8 милиона продадени копия парчето отиде и в Коледната компилация на Rosie O’Donnel и продаде още 2 милиона. И до днес „The Magic of Christmas Day (God Blessus Everyone)” е една от най-слушаните коледни песни в света, а по продажби може да се сравнява с тези на „Бийтълс” и „Ролинг Стоунс”.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=grwP8QvIljY>

David Bowie & Bing Crosby - „Peace On Earth / Little Drummer Boy”

Споменавайки за големия Кросби, тук е мястото да добавим историята за един друг негов проект за коледна песен. Месец преди да напусне този свят, музикантът записва този странен дует с Дейвид Бауи. Песента е промотирана по телевизията в неговото шоу „Bing Crosby’s Merrie Old Christmas”. А Бауи наистина мразел тази песен, но се включил в записа ѝ само заради възможността да работи с Кросби, когото майка му просто обожавала.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=ADbJLo4x-tk>

Lemmy Kilmister (Motorhead) - „Run Rudolph Run”

Едно парче от златните години в кариерата на Чък Бери, което излиза през далечната 1958 г. като вариант на песента „Little Queenie” и се превръща 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 - фронтмена на Motorhead, можем да кажем, че неостаряващият рокаджийски дух на музиканта се усеща дори в една мирна коледна песен. Във версията му участват също Дейв Грол и Били Гибънс (ZZ Top), а звученето определено е далеч по-наситено с тежки рифове и твърди вокали от типичния за 50-те рокендрол звук.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=kx13Jx6Zn9c>

Queen - „Thank God It’s Christmas”

Почетно място в импровизираната ни класация заемат и Queen за парчето „Thank God It’s Christmas”. Песента е написана от китариста Brian May и барабаниста Roger Taylor, излиза като сингъл през 1984 г. и е включена в сборната компилация на банда „Queen – Greatest Hits III” (1999). Веднага след излизането си „Thank God It’s Christmas” бързо се превръща в хит и в продължение на шест седмици оглавява британските музикални класации. 35 години по-късно Queen пусна в официалния си канал в YouTube и анимирано видео към песента, което е отново по идея на двамата музиканти Брайън Мей и Роджър Тейлър.

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=ElfZXSXRsYI&feature=emb_title

Алис Купър - „Santa Claus Is Coming To Town”

Нещата могат да станат и една идея „по-зловещи”, когато оставите името на Santa в ръцете на атрактивния рокаджия Алис Купър. Музикантът има безспорен талант да превърне зимната снежна приказка в един тъмен, бездънен кошмар, подсилен с внушителна визия и недотам коледни послания, които по-скоро биха стресирали цялата фамилия край елхата.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=In3sApWlY1s>

AC/DC - „Mistress for Christmas”

Това парче на легендарните австралийци със закачливото коледно заглавие „Любовница за Коледа” е включено в албума им „The Razors Edge” (1990) редом до един от най-великите хитове на банда - „Thunderstruck”. Песента е с номинация за „Грами” за най-добро хард рок изпълнение, а „The Razors Edge” грабва наградата „Джуното” за международен албум на годината.

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=7doBMyEH_Ug

Iron Maiden - „Another Rock n’ Roll Christmas”

Тази чудна песен, написана от Гари Глиътър и Майк Леандър, става един от големите коледни хитове на UK от средата на 80-те до средата на 90-те. За първи път тя е издадена през 1984 г., а по-късно е преиздадена много пъти както самостоятелно, така и в различни албуми. Песента се продава

изключително добре, в класациите на UK Singles достига номер седем и е една от най-успешните песни от 1975 г. насам. Един от най-успешните ѝ кавъри обаче е този на бившия вокалист на Iron Maiden - Пол Ди Ано. И с това не приключват взаимоотношенията на банда с Коледа. През 2016 г. още един бивш глас на Maiden - Блейз Бейли, издаде своя коледна песен, наречена „Crazy Christmas” - съвместна продукция с кълтри певица Крис Епълтън.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=7GOulDyAqHo>

Sir Christopher Lee - „Jingle Hell”

През 2010 година актьорът Сър Кристофър Лий, когото автоматично свързваме с образа на магьосника Саруман от поредиците „Властелинът на пръстените” и „Хобит”, издаде албума „Charlemagne: By the Sword and the Cross”, който съдържа познати ни коледни песни, но „деликатно” преработени в метъл варианти. Две години по-късно той издаде подобен албум със заглавие „A Heavy Metal Christmas”, където интерпретацията на Jingle Bells носеше съвсем уместното заглавие „Jingle Hell”.

Друг негов добър сингъл от албума е парчето „Darkest Carols, Faithful Sing” - метъл аранжимент за друга популярна коледна песен. За много от проектите си Сър Кристофър Лий е прибегнал до услугите на китаристите Ричи Фокнър от Judas Priest и талантливия млад музикант от Гватемала - Хадрас Рамос. Британският актьор е най-възрастният жив изпълнител, влизал в чарта Билборд. С метъл версията си на коледната „Jingle Hell” той успя да покаже на света, че възрастта е просто една цифра. За справка - неговата цифра тогава е била... 92 години.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=kfZtNVEqBs>

The Who - „Christmas”

Шедьовър на алтернативното коледно звучене, творение на китариста на The Who - Пийт Тауншенд, който е и основният композитор на музиката на групата, с над 100 песни в общо 11 студийни албума. „Christmas” е част от рок операта „Томи”, която става и саундтрак на едноименния филм, в чиито кадри участва легендарният британски актьор Оливър Рийд. Той бе човек, който знаеше как да се забавлява и за него всеки ден бе Коледа. А самата песен на The Who предлага всичко онова, което искате от един мааалко по-различен празник.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=G2z46qcHecc>

John Lennon - Happy Christmas (WarIs Over)

Ще завършим с една класика от далечната 1971 г., която Джон Ленън и Йоко Оно създават като послание срещу войната във Виетнам. Песента със заглавие „WarIs Over (If You WantIt)” още тогава покорява американските чартове, макар и днес, 49 години по-късно, вече звучи по-скоро като класическа коледна песен, загубвайки част от оригиналната си енергия. Според класациите на списание RollingStone, именно Джон Ленън оглавява листата на „Най-добрите коледни песни за всички времена” с „Happy Xmas (WarIs Over)”.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=f1A5ndOyZbI>

**Весели празници!
Бъдете здрави и благословени!**

Забележителни личности на българската литература, с които се гордеем, че сме българи

БГ БЕН

В навечерието на коледно-новогодишните празници, когато изпращаме първите 20 години от новото хилядолетие, е време да си припомним кои са онези творчески личности, обогатили както личната ни библиотека, така и мирогледа ни за света.

Обикновено в часовете за отмора търсим световноизвестни класици, но не бива да забравяме, че и у нас има немалко брилянтни виртуози на перото, които ни прославят по света с творчеството и таланта си. В тихата и свята нощ можем да им благодарим, че ни карат да се гордеем да се наричаме българи.

Валери Петров



Израснал в семейство на учителка по френски и дипломат, посланик в САЩ, Валери Петров превръща любовта си към езиците в свое прозвище. На него дължим преводите на комедии и трагедии на Шекспир, както и „Фауст“ на Гьоте.

Творчеството му – от детски приказки до поеми за несбъдната любов, се свързва повече с 20-и век, но текстовете му и до днес могат да се конкурират със съвременните автори. Носител на орден „Стара планина - I степен“, с номинация за Нобелова награда и кръстник на наградата „Бисерче вълшебство“, Валери Петров завинаги остава една от най-големите ни литературни гордости.

Антон Дончев

Авторът на „Време разделно“ е роден в Бургас в семейство на пощенски служители. Заради постоянното местене от град в град писателят, вече като възрастен, споделя, че реално няма място, което да определи като свой роден дом. Завършва право в Софийския университет и за няколко месеца работи в Окръжния съд. „Време разделно“ пише през 1963 г. Години наред работи в киното и телевизията, участва в създаването на международни филмови продукции на българска

тематика и си е сътрудничил с Карло Понти, Дино де Лаурентис, Paramount, ICM, Columbia и Sony Pictures.

Книгите на Антон Дончев са преведени на повече от 30 езика. Предлаган е за Нобелова награда 3 пъти, но заради скандали около творчеството му номинациите са били оттегляни.

Виктор Пасков



Най-известният български писател на Запад. Авторът на „Аутопсия на една любов“ е роден в София, но завършва Консерваторията в Лайпциг. През целия си живот успешно съчетава музиката и литературата. Изключително критикуван заради нетрадиционния си стил на писане и заради общественото си мнение, което рядко премълчаваше. Втората му книга „Балада за Георг Хених“ печели награда за чуждестранна литература на Салона на книгата във Франция, преведена е на всички европейски езици.

Живял е в Германия, където два пъти ръководи Българския културен институт. Във Франция и Швейцария е заемал поста съветник по културните въпроси в българското посолство. След смъртта му вестник „Times“ публикува статия, в която разказва за живота на Пасков и го определя като „българин с много таланти и жив темперамент“.

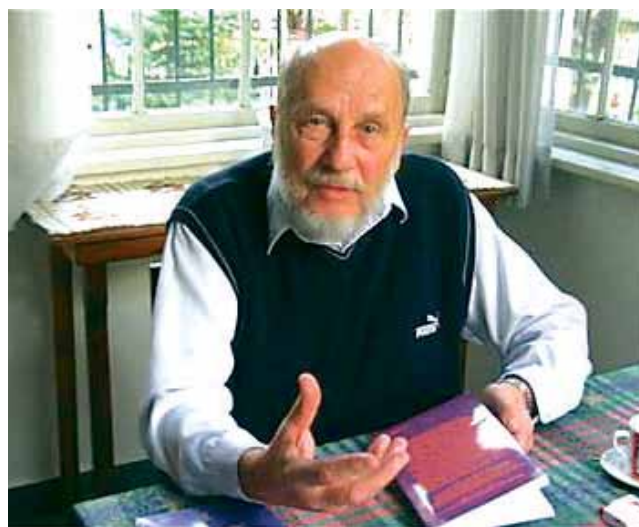
Георги Господинов

Роден в Ямбол, завършил Софийския университет, днес Георги Господинов е един от най-известните български писатели, литературовед в Института за литература при БАН и преподавател в Нов български университет. Първият му роман - „Естествен роман“, е най-превежданата книга след 1989 г. Публикуван е на 21 езика, сред които ан-

глийски, френски, немски и италиански. „New Yorker“ определя романа като „анархичен, експериментален дебют“.

Сборникът му с разкази „И други истории“ е номиниран за международната награда „Франк О'Конър“. През 2005 г. Господинов получава наградата „Аполон Токсофоро“ за изключителен принос в развитието на българската култура и представянето ѝ зад граница. През 2013 г. романът му „Физика на тъгата“ получава наградата „Български роман на годината“, като междувременно е номиниран за 4 международни награди.

Атанас Славов



Роден е в Сливен, завършил Английска филология в Софийския университет, Ал Сантана (по прякор) прекарва първите си 45 години, преподавайки. През 1975 г. във връзка с проект към БАН относно изкуството, Славов заминава за Щатите. Там работи в центъра „Удру Уилсън“ във Вашингтон и в Центъра за езикови научни изследвания в Мериленд.

Десет години е редактор, сценарист и диктор в „Гласът на Америка“. Автор е на стихове, научнофантастична проза, мемоари и сценарии за различни филми. Световноизвестни писатели като Греъм Грийн и Кърт Вонегът се изказват ласкаво за родния писател. След смъртта му през 2011 Нов български университет започва да чества имения му ден – 18 януари, като Атанаславовден.

Христо Бойчев

Родното му място е кит-

ното селце Орловец. Бойчев завършва Института по машиностроене, но избира пътя на изкуството. Приет е в спец. „Театрознание“ в НАТФИЗ през 1985 г., като в годината на завършването си печели наградата „Драматург на годината“.

Христо Бойчев е автор на пиеси, поставяни в над 40 държави на 3 континента, в това число Канада, Великобритания, Испания, Република Южна Африка, Испания, САЩ и Китай.

Само пиесата му „Полковникът птица“ е поставяна в 27 страни, а това го прави най-популярният драматург в чужбина, успявайки да остави на второ място дори и Станислав Стратиев.

Стефан Цанев

Роден е в Русе, завършил журналистика в Софийския университет, а по-късно и „Драматургия“ в Москва. През 1968 г. свалят от печат стихосбирката му „Парапети“ и до 1976 г. е забранено да се печатат неговите стихове. През 1984 г. Тодор Живков лично забранява спектакъла му „Любовни булеварди“, като след това Цанев е уволнен от Театър „София“. Това обаче не пречи на автора да разкаже цялата българска история по художествен и увлекателен начин в 4 тома, за което го удостояват с орден „Стара планина“ за цялостен принос към българската култура.

Пиесите му „Другата смърт на Жана д'Арк“ и „Последната нощ на Сократ“ са играни в цял свят, а книгите му са превеждани както на всички европейски езици, така и на китайски, монголски, арабски и иврит.

Радой Ралин

Радой Ралин е псевдоним

на Димитър Стефанов Стоянов, роден в Сливен и завършил право в СУ. Ралин остава и до днес най-видният критик на тоталитаризма по времето на Т. Живков и най-изявеният епиграмист в българската поезия. До сетния си дъх остава застъпник на свободата, демокрацията и справедливостта.

Текстовете му са преведени на над 30 езика, а след смъртта му вестник „Times“ отделя цяла страница в негова чест, разказвайки подробно житейския му път и отдавайки му последна почит. Днес срещу бившия хотел „Плиска“ в София на негово име е кръстен площад, на който е поставена и бронзова фигура на Радой Ралин, дело на скулптора Георги Чапкънов. На Р. Ралин е наименуван и върхът Радой Ралин на остров Ливингстън в Антарктика.

Анжел Вагенщайн



Пловдивчанин по рождение, през 1944 г. Вагенщайн е осъден на смърт заради участието си в антифашистска бойна група и бяството си от „еврейския трудов лагер“ в Македония. Благодарение на смяната на режима присъдата му отпада, а ние получаваме един от най-забележителните ни сценаристи в наши дни.

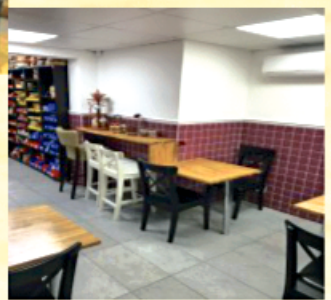
Филмът по негов сценарий „Звезди“ от 1959 г. получава Специалната награда на журито на кинофестивала в Кан. Има създадени над 50 сценария за документални, игрални и анимационни филми. И докато в 20-и век за българското общество е бил по-известен като сценарист, то през последните две десетилетия Анжел Вагенщайн се отдава на писателска дейност. Романите му „Сбогом, Шанхай“, „Далеч от Толедо“ и „Петокнижие Исаково“ са добре познати в Западна Европа и САЩ.

Източник: <https://www.ploshtadslavkov.com>

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
Surbiton - 245 Ewell Road, KT6 7AA

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

КАЛЕНДАР, 2021

МАРТ

1 п – Св. преподобна мъченица Евдокия
2 вт – Свещмчк Теодот, епископ Кирийски
3 с – **Освобождение на България.** Мчци Евтропий, Клеоник и Василиск
4 ч – Преп. Герасим Йордански
5 п – Св. мъченик Конон. Св. мъченик Йоан Български
6 с – Св. 42 мъченици в Амория, **Задушница**
7 н – † **Седем свещмчци Василий, Ефрем, Капитон, Месни заговезни**
8 п – Св. преподобни Теофилакт
9 вт – Св. 40 мъченици Севастийски. Св. мъченик Исихий
10 с – Св. мъченици Кодрат и Галина
11 ч – Св. Софроний Йерусалимски. Св. С. Врачански
12 п – Св. преподобни Теофан Изповедник
13 с – Св. Никифор, патриарх Цариградски
14 н – † **Неделя сиropуcтнa. Преп. Бенедикт Нурсийски, Сирни заговезни, Прошка**
15 п – Св. мъченици Агапий, Тимотей и др. **Начало на Великия пост** 16 вт – Св. мъченици Савин и Папа, Свещмчк Александър, папа Римски
17 с – Преп. Алексий, човек Божи
18 ч – Св. Кирил Йерусалимски
19 п – Св. мъченици Хрисант и Дария
20 с – Св. Теодор Тирон, **Тодоровден**
21 н – † **Първа неделя на Великия пост. Преп. Яков Изповедник**
22 п – Свещмчк Василий, еп. Анкирски
23 вт – Свещмчци Никон и Лука Одрински
24 с – Св. преподобни Захария. Св. Артемий, еп. Солунски
25 ч – † **Свето Благовещение. Разрешава се риба**
26 п – Събор на св. Архангел Гавриил. Св. мъченик Георги Софийски Стари
27 с – Св. мъченица Матрона Солунска
28 н – † **Втора неделя на Великия пост. Преп. Иларион и Стефан**
29 п – Преп. Марк Аретусийски. Свети дякон Кирил
30 вт – Преп. Йоан Лествичник
31 с – Преп. Ипатий, епископ Гангърски

АПРИЛ

1 ч – Преп. Мария Египетска. Свещ. Авраамий Български
2 п – Св. преподобни Тит Чудотворец
3 с – Св. преподобни Никита Изповедник
4 н – † **Трета неделя на Великия пост – Кръстопоклонна Преп. Йосиф Песнописец**
5 п – Св. мъченици Теодул и Агатоид
6 вт – Успение на св. Методий Славянобългарски, Св. Мартин Изповедник, папа Римски
7 с – Св. преп. Георги Митилински
8 ч – Св. апостоли Иродион, Агав, Винидий и Руф
9 п – Св. мъченик Евпсихий
10 с – Св. мъченици Терентий, Африкан и др.
11 н – † **Четвърта неделя на Великия пост – на преп. Антип Пергамски**
12 п – Преп. Василий Парийски
13 вт – Свещмчк Артемон и дружината му
14 с – Св. Мартин, папа Римски
15 ч – Св. апостоли Аристарх, Пуд и Трофим
16 п – Св. мчци девица Агапия, Ирина и Хиония
17 с – Преп. Симеон и Акакий
18 н – † **Пета неделя на Великия пост. Преп. Йоан и мчк Виктор**
19 п – Преп. Йоан Ветхопещерник
20 вт – Преп. Теодор Трихина
21 с – Свещмчк Януарий и Теодор
22 ч – Св. преподобни Теодор Сикеот
23 п – Мчца Александра, Мчк Лазар Български
24 с – Св. правед. Лазар, **Лазаровден**
25 н – † **Шеста неделя на Великия пост, Цветница, Връбница**
26 п – Велики понеделник, Свещмчк Василий Амасийски
27 вт – Велики вторник, Свещмчк Симеон, брат Господен
28 с – Велика сряда, Св. апостоли Йасон и Сосипатър
29 ч – Велики четвъртък, Св. 9 мъченици в Кизик
30 п – * **Велики петък, Св. ап. Йаков Зеведеев**

ЮЛИ

1 ч – Св. безсребърници Козма и Дамян. Възвръщане мощите на св. Йоан Рилски Чудотворец
2 п – Полагане ризата на Пресвета Богородица във Влахерна
3 с – Св. мъченик Якинт
4 н – **Втора неделя след Петдесетница – на всички български светии**
5 п – *Преп. Ат. Атонски. Преп. Сергей Радонежки
6 вт – Св. преподобни Сисой Велики
7 с – *Св. великомъченица Неделя
8 ч – Св. великомъченик Прокопий
9 п – Св. свещеномъченик Панкратий
10 с – Св. 45 мъченици в Никопол Арменски
11 н – † **Трета неделя след Петдесетница**
12 п – Св. мъченици Прокъл и Иларию
13 вт – Събор на св. Архангел Гавриил
14 с – Св. апостол Акила
15 ч – Св. мъченици Кирик и Юлита. Св. равноап. княз Владимир
16 п – Свещмчк Атиноген. Св. мъченица Юлия дева
17 с – *Св. великомъченица Марина
18 н – **Четвърта неделя след Петдесетница. Мчци Якинт и Емилиян**
19 п – Св. преподобни Макрина
20 вт – † **Св. пророк Илия (Илинден)**
21 с – Св. пророк Йезекиил
22 ч – Св. Мария Магдалина. Свещмчк Фока
23 п – Св. мъченици Трофим и Теофил
24 с – Св. великомъченица Христина
25 н – † **Пета неделя след Петдесетница. Успение на св. Анна**
26 п – Преподобна мъченица Параскева
27 вт – *Св. великомъченик Пантелеимон. Св. Седмочисленици – Кирил и Методий, Климент, Наум, Сава, Горазд и Ангеларий Успение на св. Климент Охридски
28 с – Св. апостоли Прохор, Никанор, Тимон и Пармен
29 ч – Св. мъченик Калиник
30 п – Св. апостоли Сила и Силуан
31 с – **Богородични заговезни.** Св. праведни Евдоким

АВГУСТ

1 н – † **Шеста неделя след Петдесетница. Св. 7 мчци братя Макавеи. Начало на Бого-родичния пост**
2 п – Пренасяне мощите на св. архидякон Стефан
3 вт – Преп. Исакий и дружина
4 с – Св. 7 отроци Ефески. Мчца Елефтерия
5 ч – Св. Нона, майка на св. Григорий Богослов
6 п – † **Преображение Господне (Разрешава се риба)**
7 с – Св. преподобни мъченик Дометий
8 н – † **Седма неделя след Петдесетница. Св. Ем. Кизически**
9 п – * Св. апостол Матий
10 вт – Св. мъченик и архидякон Лаврентий
11 с – Св. мъченик и архидякон Евпл
12 ч – Св. мъченик Фотий
13 п – Отдание на Преображение Господне. Преп. Максим
14 с – Предпразненство на Успение Богородично. Св. пророк Михей
15 н – † **Осма неделя след Петдесетница. Успение на Пресвета Богородица (Разрешава се риба)**
16 п – Пренасяне неръкотворния образ на Господ Исус Христос
17 вт – Св. мъченик Мирон Презвитер
18 с – Успение на св. Йоан Рилски Чудотворец
19 ч – Мчк Андрей Стратилат
20 п – Св. пророк Самуил. Св. 37 мъченици Пловдивски
21 с – Св. апостол Тадей
22 н – † **Девета неделя след Петдесетница – Неделя след Успение Богородично**
23 п – Отдание на Успение Богородично. Св. Ириней Лионски
24 вт – Свещмчк Евтихий
25 с – Св. апостол Тит
26 ч – Св. мъченици Адриан и Наталия
27 п – Преподобни Пимен Велики
28 с – Преподобни Моисей Мурин
29 н – † **Десета неделя след Петдесетница. Отсичане главата на Йоан Кръстител (Строг пост)**
30 п – *Св. Александър, Павел и Йоан. Пренасяне мощите на св. Ал. Невски
31 вт – Полагане честния пояс на св. Богородица. Свещмчк Киприан Картагенски

НОЕМВРИ

1 п – *Св. безсребреници Козма и Дамян
2 вт – Св. мъченици Акиндин, Пигасий, Афтоний и др.
3 с – Мчци Акепсим и Йосиф. Преп. Пимен Зографски
4 ч – Преп. Йоаникий Велики
5 п – Мчци Галактион и Епистим
6 с – Св. Павел Цариградски. **Архангелова задушница**
7 н – † **Седма неделя след Неделя подир Въздвижение. Св. 33 мъченици Мелит. Преп. Лазар**
8 п – † **Събор на св. Архангел Михаил (Архангеловден)**
9 вт – Мчци Онисифор и Порфирий
10 с – Св. апостоли Ераст, Олимп, Родион
11 ч – * Св. мъченици Мина, Виктор и Викентий
12 п – Св. Йоан Милостиви. Преп. Нил
13 с – Св. Йоан Златоуст
14 н – † **Осма неделя след Неделя подир Въздвижение. * Коледни заговезни**
15 п – Начало на Коледния пост. Мчци Гурий, Самон и Авив
16 вт – Св. апостол и евангелист Матей
17 с – * Св. Григорий Неокесарийски
18 ч – Св. мъченици Платон и Роман
19 п – Св. пророк Авдий. Мчк Варлаам
20 с – Предпразненство на Въведение Богородично. Преп. Григорий Декаполит
21 н – † **Девета неделя след Неделя подир Въздвижение. † Въведение Богородично (Ден на християнската младеж и семейство)**
22 п – Св. ап. Филимон. Св. Михаил, воин български
23 вт – *Св. благоверни княз Ал. Невски
24 с – *Вмчца Екатерина. Вмчк Меркурий
25 ч – ***Отдание на Въведение Богородично.** Св. Кл. Охридски
26 п – Преп. Алипий Стълпник. Св. Стилиян
27 с – * Вмчк Яков Персиец. Преп. Теодосий Търновски
28 н – † **Десета неделя след Неделя подир Въздвижение**
29 п – Св. мъченици Парамон и с него 370 мчци
30 вт – *Св. ап. Андрей Първозвани (**Андреевден**)

ДЕКЕМВРИ

1 с – Св. пророк Наум. Св. Филарет Милостиви
2 ч – Св. пророк Авакум
3 п – Св. пророк Софония
4 с – * Св. мчца Варвара. Преп. Йоан Дамаскин
5 н – † **10 неделя след Неделя подир Въздвижение. *Св. Сава Освещени**
6 п – † **Св. Николай Мирликийски Чудотворец (Никулден)**
7 вт – Св. Амвросий Медиолански
8 с – Св. преподобни Паталий
9 ч – * Зачатие на св. Анна
10 п – Мчци Мина, Ермоген и Евграф
11 с – Св. преподобни Даниил Стълпник
12 н – † **Единайсета неделя след Неделя подир Въздвижение – на св. Праотци. * Св. Спиридон Тримитунски Чудотворец**
13 п – Мчци Евстратий, Авксунтий, Евгений и Орест
14 вт – Мчци Тирс, Левкий, Филимон, Калиник
15 с – Свещмчк Елевтерий
16 ч – Св. пророк Агей
17 п – *Св. пророк Даниил и св. три отроци Анания, Азария и Мисаил
18 с – Св. Модест Йерусалимски. Мчк Севастиан
19 н – † **Неделя преди Рождество Христово. Св. мъченик Бонифаций**
20 п – * Предпразненство на Рождество Христово. Св. Игнатий Богоносец (**Игнажден**)
21 вт – Св. мъченица Юлия
22 с – Св. великомъченица Анастасия
23 ч – * Преп. Наум Охридски. Свещмчк Геласий
24 п – **Бъдни вечер.** Препмчца Евгения
25 с – † **Рождество Христово (Златоустова св. литургия)**
26 н – † **Неделя след Рождество Христово. † Събор на Пресвета Богородица. Св. Йосиф Обручник. Цар Давид. Яков брат Божи (Блажи се)**
27 п – † **Св. първомчк и архидякон Стефан (Стефановден)**
28 вт – Св. 20 хиляди мъченици, изгорени в Никомидия
29 с – Св. 14 хиляди младенци, избити по заповед на Ирод (Блажи се)
30 ч – Св. мъченица Анисия
31 п – Отдание на Рождество Христово (Блажи се). Св. преподобна Мелания Римлянка

Българските традиции на Нова година

БГ БЕН

В последния месец от годината все по-често отпразвяме взор към нощта, в която ще посрещнем Новата година, изпълнени с мечти за здраве, щастие и благоденствие. Народното название - *сурвакането*. Ето още какви други традиции, свързани с подготовката и посрещането на празника, тачи народът ни:

Баницата - българско кулинарно съкровище

Едва ли има човек, който да обори твърдението, че нашата кухня е една от най-богатите и разнообразни в света. В нея присъстват както изобилие от салати и супи, така и множество тестени и месни готвени ястия. Но когато кажем „традиционно българско ястие“, повечето от нас си представят едно конкретно ястие - баницата! При това не коя да е, а домашно

ДЕКЕМВРИ Е...

Декември е най-снежното листче от календара. Декември е мъничка снежинка в топла длан. Декември е красива кутия, пълна с възшебства. Декември е чаша вино, топли ръце и уютен дом. Декември е витрина с грейнали светлинки. Декември е ухание на канела и топло мляко. Декември е радостта в очите на дете. Декември живее в нещо светло и много свято. Декември е мъничко прозорче на мечтите. Декември е чудно хубава коледна елха. Декември е месецът, случващ чудеса. Декември - осем буквички, събрали толкова много любов и доброта!



приготвената баница на баба. Подредена от пластове ръчно разточени кори с различна плътка, в миналото баницата е заемала почетно място на българската трапеза в новогодишната нощ.

И макар днес баницата постепенно да губи връзката си с празничната обредност, тъй като все повече става ястие от ежедневието на малки и големи, тя си остава ухаещото кулинарно съкровище в нашата кухня.

В книгите с рецепти на българската кухня съществуват многобройни варианти на баницата. Например в зависимост от това дали корите се точат, или се дърпат, тя може да бъде точена или теглена. Според подредбата на пластове баницата е

вита или наложена, а на вкус може да бъде солена или сладка.

Що се отнася до плътката, отново съществува огромен избор: тиква (тиквеник), зеле (зелник), лук (лучник), с ориз, месо, спанак, картофи (пататник) и много други. Други варианти са къпаната баница - след опичането ѝ се залива с мляко и яйца и отново се пече за няколко минути - мързеловата баница и млечната баница. Най-разпространената рецепта за баница обаче е тази с плътка от сирене и яйца - любима закуска, поднесена с кисело мляко или айран, на поколения българи.

Смята се, че произходът на думата баница идва от

развоя на праславянската форма „гѣбаница“, която пък вероятно произлиза от глаголите „нагибам се“ (навеждам, нагъвам) и „сгибам се“ (сгъвам се, свивам се). Въпреки това из българските земи съществуват многобройни диалектни названия на ястието. Сред тези, за които се смята, че са със славянски произход, са млин, билник, топейница, клин и други.

Няма информация кога за първи път е направена баница по нашите земи, но можем да бъдем сигурни, че тя се е консумирала в далечното минало. Факт е, че днес баницата присъства на всяка празнична трапеза на българина, свързана с народния календар. Малко от

нас знаят, че преди появата на козунака (който навлиза у нас след Освобождението) като традиционна храна за Великден се е приготвяла сладка баница и баница с коприва. На Петровден (29 юни) домакинята е била задължена да приготви баница с прясно сирене. На големите християнски празници като Бъдни вечер, Коледа и Нова година баницата заема централно място на трапезата.

На един от трите празника (в зависимост от традициите на семейството) се приготвя и баница с късмети. В миналото в нея, според обичаите, са се поставяли дрянови пъпки, които са се наричали за здраве, късмет, благополучие, успехи и плодородие. Днес все по-често в баницата се поставят хартиени късметчета с различни пожелания, но въпреки това тя продължава да заема централно място на българската трапеза и в българския фолклор.

На празничната трапеза освен баница с късмети и пита присъстват варен „васильовски“ петел (може също кокошка или пуйка), пържоли, туршия, варено

Ricco's
Заповядайте!
Кафе Ricco's
Едно любимо място за срещи на българите в Walthamstow
Адрес: 64 High Street, Walthamstow, London, E17

жито, мед, орехи, ошав, чесън, кромид лук, торта и др.

Баницата толкова силно е навлязла в културата ни, че дори има отредено специално внимание във фолклора. Съществуват многобройни пословици и гатанки, ето няколко примера: „Сучено, печено, без хляб изядено“ (Що е то?); „Дрипава циганка пред царя излиза“ (Що е то?) или „Не е луд тоя, дето яде баницата, а тоя, дето му я дава“, „Търси на баницата мекото и на работата лекото“.

Как да си направим сурвачка?

БГ БЕН

Сурвакането е традиционен български обичай, който се изпълнява в първия ден от Новата година с украсена дрянова клонка - сурвачка. Смята се, че сурвачката произхожда от прабългарите, за които дрянът е бил свещено и магическо дърво. Вярата, че сурвачката има магическа сила да предпазва от беди, да носи здраве и дълголетие, е жива и днес.

Сурвачката се прави от хубава дрянова клонка с повече разклонения и пъпки. Страничните клони може да огънете във формата на буквата „Ф“ и да ги завържете към стъблото. Така ще направите един, два или повече кръга. За украса използвайте вълна, червени

или разноцветни вълнени конци, наниз от пуканки, шипки, сушени плодове, сушени люти чушки, тиквени семки, гевреци и др. В някои краища напоследък закачат и монети.

Какво символизира материалите, от които се прави сурвачката?

Дрян - здраве, дълголетие и мъдрост. Пъпките му са символ на младостта и жизнеността.

Червен конец - против уроки и за предпазване от болести.

Вълна - символ на женското начало. Прогонва злите сили и болестите.

Люта чушка - символ на мъжкото начало.

Монети - здравина и богатство.

Пуканки, сушени плодове, шипки - плодородие и изобилие.

Според поверията, преди да бъде украсена, дряновата клонка е добре да престои една нощ пред вратата или на прозореца на дома, за да бъдат прогонени злите сили и беди от дома.

След приключване на сурвакането сурвачката се оставя на място, където не може да бъде достигната от човешка ръка, или се хвърля на високо дърво, на покрив, в река и т.н.

Още любопитни факти за сурвакането

Сурвакането е традиционен български обичай, който се изпълнява в първия ден от Новата година - Васильовден.

Сурвакарите обикновено са деца от 4 до 12 години, които със сурови дрянови клонки или т.нар. сурваки благославят и наричат за живот, здраве и плодородие. Има сведения, че в по-далечно минало изпълнителите на обичая са били мъже, но с течение на времето това се прехвърля към децата, и то към най-малките.

Децата сурвакат гърбовете поред на всеки член от семейството по старшинство и наричат:

*Сурва, сурва година, весела година!
Едър клас на нива, голям грозд на лоза, жълт мамул на леза, пълна къща с коприва, червена ябълка в градина, живо-здрово до година, до година, до амина!*

От своя страна домакините ги даряват с пари, плодове, орехи, сушени



плодове и малки подаръци.

На много места в този ден тръгват маскирани сурвакари: кукери, джамали, бабугери, мечкаре, сурвишкар, станчоре и пр. Кукерите са мъже, облечени в различни дрехи, обикновено носят богато украсени маски и са силно гримирани. Целта на този мъжки карнавал е да прогони злото, демоните и злите сили надалеч. За целта кукерите носят със себе си и различни предмети, които вдигат голям шум и врява - звънци, хлопатари, гайди, кавали, тъпани и др.

Съвременни форуми като фестивала „Сурва“ в

Перник поддържат този народен обичай жив. През 2015 г. фестивалът влиза в Представителната листа на ЮНЕСКО за нематериално културно наследство на човечеството.

По традиция българският народ посреща Нова година с „Дунавско хоро“ на Дико Илиев. То прозвучава веднага след българския национален химн „Мила Родино“. Това е едно от най-популярните хора в България, считано за символ на жизнерадост, веселба и обновление.

Източници:
<https://bg.wikipedia.org>
<https://gotvach.bg>

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

FLOORWORKS

ЗА ИНФОРМАЦИЯ
020 38838044

КАНДИДАТСТВАЙ ONLINE
FLOORWORKS.CO.UK

НАПРАВЕТЕ КАРИЕРА РАБОТА С ДЪРВЕНИ ПОДОВЕ

ТЪРСИМ ПРОФЕСИОНАЛИСТИ С ОПИТ В

- ИНСТАЛАЦИЯ НА ДЪРВЕНИ ПОДОВЕ
- ЦИКЛЕНЕ НА ДЪРВЕНИ ПОДОВЕ

ПРЕДЛАГАМЕ

- ОТЛИЧНО ЗАПЛАЩАНЕ (£50K+)
- ДОПЪЛНИТЕЛНО ОБУЧЕНИЕ
- ГЪВКАВА ПРОГРАМА
- ПРОФЕСИОНАЛНО ОБОРУДВАНЕ

Как да останем във форма по време на празниците

БГ БЕН

Идва времето на най-светлите празници в годината. Времето на най-ярко украсените коледни дървчета, на пестроцветните лампички и бляскави гирлянди. Време, в което по традиция семействата се събират заедно независимо

от разстоянията и обстоятелствата, които често ги разделят.

На Коледа и Нова година прекарваме часове в компанията на най-близките си хора около щедро отрупаната празнична трапеза.

По време на празници настроението и позитивните емоции се повишават, а за-

едно с тях качваме и някой друг излишен килограм.

Да бъдем на диета точно в тази част на годината някак си не ни се получава, пък и няма нужда от това. Празниците са за това да се отпуснем, да се почувстваме добре, а трапезата и хубавата храна са тяхна неизменна част.

Няколко стъпки за добро настроение без диети

На първо място трябва да обърнем внимание на начина ни на хранене. Освен това при всяка възможност е добре да осигуряваме достатъчно движение на тялото си. Така ще поддържаме метаболизма и приетите калории няма толкова да ни притесняват.

Закуската е важна! Това е моментът, в който зареждаме организма с пълноценни хранителни вещества. Закусвайки, вероятността да купувате пакетирани и вредни закуски по никое време от деня или да хапваме нещо на крак е по-малко вероятно.

Когато се храним, е добре да правим само това.

Разсейването с компютъра, телевизора или телефона ни кара да поглъщаме неусетно повече храна. Празниците събират цялото семейство и близките около масата. Нека разговорите с тях бъдат водещи, а храната приятен допълнение към празника.

Пийте вода! Знаем колко е важно да поддържаме тялото си хидратирано. Често пристъпите на глад са всъщност сигнал да утолим жаждата си.

Дръжте винаги до чинията си чаша, пълна с вода. Така, от една страна, ще си напомняте да го правите, от друга, пийки вода, намалявате желанието за храна и пристъпа на глад.

Не прегладнявайте преди празничната вечеря или обяд. Междинните леки за-

куски с любим плод, кисело мляко, чаша фреш или смути помагат да избегнем преяждането и безконтролното поглъщане на всякаква храна.

Наблегнете на пълноценните протеини, полезните мазнини и комплексните въглехидрати. Месото, комбинирано с голяма салата, чаша вино, сушени плодове или ядки, са чудесен вариант от празничната маса. Шоколадовите десерти, газирани напитки, белият хляб, пържените, мазните храни изобилстват от наситени мазнини и прости въглехидрати, водещи единствено до сложни здравословни проблеми.

Светли Коледно-новогодишни празници!

Що е то ошав и има ли място на трапезата ни

БГ БЕН

Ошав е най-лесният компот от сушени плодове, който традиционно поднасяме на Бъдни вечер. Но спазването на християнската традиция не е единственият повод да пием ошав, тъй като това е изключително полезна напитка с много добри хранителни и диетични качества. Народната традиция повелява ошавът да се приготвя 2-3 дни преди Бъдни вечер, а в някои краища на България дори и още по-рано – на Игнажден (20 декември), и да се съхранява на студено. Разбира се, в днешно време по-често се приготвя на самия ден, с останалите постни ястия на трапезата.

Според друг обичай стопанинът на дома обикаля с ошава овощните градини, за да им покаже, че и те са почетени на празничната трапеза.

Както стана дума, освен че е традиционно блюдо на Бъдни вечер, ошавът притежава много добри хранителни, здравословни и диетични качества. Напитката има умерено съдържание на въглехидрати, предимно на прости захари. Има среден гликемичен индекс заради високото съдържание на вода и нисък индекс на гликемично зареждане. Почти не съдържа мазнини и протеини, поради което е подходящ за включване като междинно хранене в диети по всяко време на годината.

Полезните свойства на ошава се дължат на сушените плодове, от които се приготвя компотът. Те подобряват работата на стомашно-чревния тракт, засищат, стимулират храносмилането и изгарянето на мазнини.

Сушените ябълки са източник на витамини от групата В, С и Е, минералите желязо, магнезий и фосфор, пектин и фибри. Суше-



ните круши са богати на витамини от група В и С, минералите желязо, калций, цинк, магнезий и фосфор, и фибри. Сушените ябълки и круши активизират мозъчната активност, предпазват от сърдечносъдови и простудни заболявания, укрепват венците и подобряват храносмилането. Сушените сини сливи са богати на витамини от групата В, А, С и Е, минералите магнезий и фосфор, и фибри. Ускоряват работата на стомашно-чревния тракт, премахват стреса и тревожността.

Сушените кайсии съдържат витамини от групата В, А, С и Е, минералите фосфор, магнезий, желязо, калций и цинк, и фибри. Стимулират имунната система, предпазват от ракови заболявания.

Как да си приготвим у дома ошав?

Необходими продукти: 3 чаени чаши сушени плодове (ябълки, круши, сини сливи, кайсии, смокини), 3 кафени чаши кафява захар или 3 с.л. мед. Ако не обичате много да ви сладни, не слагайте захар или мед.

Начин на приготвяне: Накиснете добре измитите сушени плодове в студена вода и ги оставете да престоят няколко часа. Сварете ги в същата вода, докато омекнат. Подсладете с кафява захар или мед, по ваше желание.

Източник: gotvach.bg

Зима е, време е за баретата

БГ БЕН

Стилистите са единодушни, че и през този сезон една от най-актуалните тенденции е баретата. Най-големите звезди на Холивуд залагат на този вид шапка, за да разообразят зимния си гардероб. Баретата подхожда на повечето форми на лицето и на всички възрасти. В зависимост от това как е сложена тя може дори да скрие някои недостатъци на лицето.

Този аксесоар винаги е

бил възприеман като доста закачлив, но в същото време може да бъде и безкрайно изискан.

Световните дизайнери дават подробни инструкции как да се носи баретата и как не трябва. Според тях не бива да я поставяте прекалено високо, на върха на главата, както и в задната част на главата. Не я накланяйте на една страна, така че едното ви ухо да е покрито, а другото покрито.

По-добре ги скрийте и

двете с по един кичур коса, падащи плътно около лицето. Според стилистите най-модерният вариант за носене на тази шапка е като опънете предната част плътно върху челото, а задната наклоните към врата. Ушите са изцяло закрити. Разбира се, не е задължително винаги да следвате актуалните тенденции в модата, просто импровизирайте, за да намерите своя стил за носене на барета.

Източник: www.bonhats.com

Хартиените чаши за кафе се оказаха... вредни

БГ БЕН

Много хора по света започват деня си с чаша топло кафе. В случая става дума обаче не за кафето, а за чашата, от която го отпиваме.

Избраният от нас съд за кафе може да представлява сериозна опасност за здравето ни, съобщава Study Finds.

Кои са причините?

Докато пиете кафе от хартиена чаша, в напитката ви се освобождават десетки хиляди потенциално вредни пластмасови частици. Смята се, че микропластичният слой върху чашата се разгражда за 15 минути, при което се освобождават

25 000 микрона частици в напитката.

Ако пиете три пъти чай и кафе на ден в хартиена чаша, това означава, че поглъщате дневно 75 000 микротюрни микропластични частици, невидими за окото. Именно тези микропластмаси, които могат да са носители на особено вредни вещества, от рода на тежки метали, се превръщат в основна заплаха за човешкото здраве, смятат изследователите.

Микропластмаса в човешки органи беше открита за първи път тази година от американски екип. Те смятат, че тя може да доведе до рак или безплодие, а при животните - до възпаления.

През 2019 г. са произведени около 264 милиарда хартиени чаши, което означава, че на всеки човек на планетата се падат по 35 от тях.

Търсенето на продукти за еднократна употреба нараства заради повечето доставки, които се правят по света, в условията на пандемия от коронавирус. Освен че отделят микропластмаси, хартиените чаши замърсяват околната среда, тъй като не се рециклират.

Учените вече работят върху покривни филми на растителна основа, които са биоразградими, но това прави чашите двойно по-скъпи за изработка.

Източник: <https://caffemarket.com>

ЛЮБОПИТНО, ИНТЕРЕСНО...

Според изследване на австралийски учени, хората еволюират по-бързо, отколкото през предишните 250 години, на базата на наличие на артерия в предмишницата. Артерията се нарича медианна. Обикновено тя изчезва около осмата седмица след раждането и на нейно място се образуват две други артерии. Хората с трите артерии обаче са все повече от края на 19-и век.

Тенденцията започва през 80-те години на 19-и век при 10 процента от населението. През 20-и век те се увеличават до 30 процента. Кръвоносният съд вече се открива у 35 процента от населението. Според специалистите от университета „Флиндърс“ родените след 80 години вече ще имат такава артерия.

„От 18-и век анатоми следят наличието на тази артерия у пълнолетните и изследването показва, че то ясно се увеличава - казва д-р Теган Лукас от екипа. - Увеличението може да е резултат от мутация на гени, участващи в развитието на медианната

артерия, или на здравословни проблеми на майките по време на бременността, или на двете.”

Наличието на медианна артерия е от полза, защото увеличава общото кръвоснабдяване, а и може да се използва като заместител при хирургически операции на други части от тялото. Специалистите наричат това „микроеволюция”.

Медианната артерия не е единственият индикатор, че хората още еволюират. Има и случаи на хора, родени без мъдрец, което е резултат от смаяването на лицата.

Увеличават се и случаите на спина бифида окулта, както и на хората, родени с малка кост зад коляното, наречена фабела. Други учени също са изследвали честотата на медианната артерия. През 2013 г. специалисти от института Тата в Индия установиха много такива случаи в лявата ръка при дисекции.

Източник: <https://bmr.bg>



ТЕСТ

Знаете всичко за Коледа... Дали?

1. Колко елена има Дядо Коледа?

- а. 8
б. 7
в. 10
г. 9

2. Коледната звезда – красивото цвете с червени листа, произхожда от:

- а. Бразилия
б. Китай
в. Персия
г. Мексико

3. Кой е авторът на най-известната коледна песен „Тиха нощ, свята нощ“?

- а. селският учител Франц Грубер
б. свещеникът Йозеф Мор
в. двамата
г. композиторът Лудвиг ван Бетовен

4. Коя държава е най-големият износител на прочутите елхи от сорта „Нордман“?

- а. Норвегия
б. Дания
в. Германия
г. Швейцария

5. През кой век за първи път е споменат свети Николай – първообразът на Дядо Коледа?

- а. 4.
б. 9.
в. 12.
г. 14

6. Жителите на коя държава се славят като най-щедри при покупка на коледни подаръци в Европа?

- а. Франция
б. Италия
в. Ирландия
г. Великобритания

7. Как е изглеждал първият коледен венец?

- а. на колело от каруца са закрепени 19 малки червени и 4 големи бели свещи
б. на венец, сплетен от елхови клонки, стоят толкова свещи, колкото дни има адвентът

в. върху венец от имел са закрепени 4 свещи

г. свещите са закрепени на венец от боровинкови клонки

8. Кое оказва най-голямо влияние за популяризиране на коледните картички?

- а. пощенските марки
б. печатарската преса
в. Първата световна война
г. литографията



9. Кой римски император е бил на власт по време на раждането на Христос?

- а. Нерон
б. Тиберий
в. Август
г. Клавдий

10. Колко коледни елхи се продават в света всяка година?

- а. 34 - 38 млн.
б. 26 - 30 млн.
в. 12 - 15 млн.
г. 75 - 80 млн.

11. Кой е написал прочутата книга „Коледна песен“?

- а. Марк Твен
б. Чарлз Дикенс
в. Ханс Кристиан Андерсен
г. Робърт Луис Стивънсън

12. През коя година за първ път са използвани електрически лампички за коледната елха?

- а. 1907
б. 1878
в. 1895
г. 1903

13. Кой град, известен с коледния си базар, е прочут и като световна столица на джинджифиловите сладки?

- а. Нюрнберг, Германия
б. Прага, Чехия
в. Виена, Австрия
г. Женева, Швейцария

14. Коя е най-продаваната коледна песен за всички времена?

- а. White Christmas
б. Jingle Bells
в. Last Christmas
г. Stille Nacht, Heilige Nacht

15. През 1949 г. УНИЦЕФ издава първата си благотворителна коледна картичка. Автор на илюстрацията на нея рисунка е:

- а. шимпанзе
б. поп звезда
в. будистки монах
г. седемгодишно момиченце

ОТГОВОРИ: 1-г, 2-г, 3-в, 4-б, 5-а, 6-в, 7-а, 8-г, 9-в, 10-а, 11-б, 12-в, 13-а, 14-а, 15-г

Кои са водещите цветове през зимата, според Pantone

БГ БЕН

Още през февруари 2020 г. в официалния сайт на Pantone беше публикувана статията Fashion Color Trend Report / London Fashion Week Autumn / Winter 2020/2021. В нея са представени 10-те актуални цвята, ето кои са те:

1. Истинско синьо /True Blue
2. Силен син цвят /Strong Blue

3. Червено с нотки на мандарина /Mandarin Red

4. Червена самба /Samba
5. Червена къна /Burnt Henna
6. Жизнерадостно оранжево /Exuberance
7. Маслинено кафяво /Military olive
8. Жълто селъри /Celery
9. Зелено ултрамарин /Ultramarine Green
10. Жълтокафява бреца /Tawny Birch

Източник: <https://best-of-efrea.com>

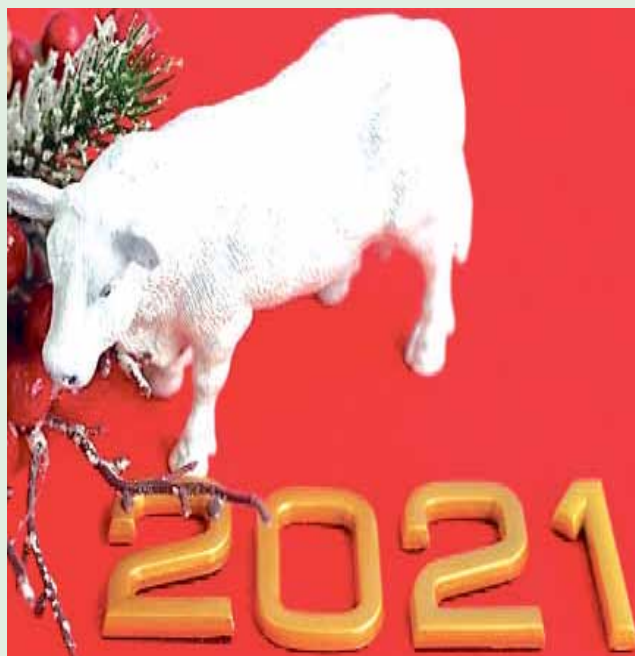
Идва Годишната на белия метален вол - какво ни очаква?

БГ БЕН

Предстои китайската Година на белия метален вол. Настоящата 2020 бе под знака на Плъха / Мишката и тя ще отстъпи място на Бика на 12 февруари 2021. Неговата година ще продължи до 31 януари 2022 г.

Волът е вторият от 12-те китайски зодиакални знака. Годишната на металния Вол/Бик настъпва веднага след Годишната на белия метален плъх и преди Годишната на водния тигър (2022). Ако сте родени в някоя от годините 1913, 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997 и 2009 г., вашият китайски зодиакален знак е Вол/Бик.

За Вола се знае, че той е много трудолюбив и методичен. Новата 2021 г. ще бъде година, в която упоритият труд ще бъде възнаграден за този зодиакален знак. На късмет по отношение на парите ще се радват и онези зодии, които не спират да полагат усилия. И тъй като през



годината ще усетим изцяло тежестта на нашите отговорности, ще е необходимо да удвоим усилията си, за да постигнем желаните успехи.

Тъй като ни очаква метална година, освен бялото, цветовете, които ще ни

донесат щастие, са жълто и зелено. Те привличат просперитета и успеха. За да насочите късмета към вас, носете метални аксесоари. През Годишната на белия метален вол ще трябва да бъдем много трудолюбиви и дисциплинирани.

„Над смълчаните полета“ стана на 60 години!

БГ БЕН



Точно преди 60 години – през 1960, в ефира на БНР прозвучава за първи път една от най-обичаните детски песнички – „Над смълчаните полета пеят медени звънчета...“ Тя е излъчена в радиопредаването „Бойко песнопойко“, изпълнена от актрисата Славка Славова.

По това време е създаден и Детският радиохор, чийто диригент в продължение на десетилетия беше Христо Недялков. Негова е и музиката към песента, чието оригинално име е „Зимна приказка“. Тя е една от песните, с които радиохорът тръгва след 2-3 години на турнета и стига чак до Япония. До ден-днешен това е най-известната наша формация там.

„Над смълчаните полета пеят медени звънчета“ е включена в японските учебници по пеене за 4-и и 6-и клас заедно с още 5 други песни на Парашкев Хаджиев и Петър Ступел.

Източник: <https://www.dnes.bg>

Забавни цитати за ЧНГ!

Никога не си давам обещания в навечерието на Новата година. Навикът да се правят планове включва самокритика и организация- това е твърде много работа за един ден.

Хенри Милър
На Нова година трябва да се яде разумно, но не твърде много, и да се говори много, но не твърде разумно.

У. Съмърсет Моъм
Въпреки че никога не може

да се върне и да направи чисто ново начало, всеки може да започне отсегга и да направи чисто нов край.

Самюел Бекет
Има само два начина да изживееш живота си. Единият е да живееш така, като че ли не съществуват чудеса, а другият – сякаш всяко нещо е чудо.

Алберт Айнщайн
Осъзнайте се – една крачка ви дели от пластмасовата елха до безалкохолното

шампанско...

Любен Дилов-син
Оптимистът стои до дванайсет вечерта, за да види пристигането на Новата година, песимистът – за да се увери, че старата си е отишла.

Кърт Вонегът
Коледа – време, когато мъжете се опитват да убедят децата си, че са Дядо Коледа, и жените си, че не са Дядо Коледа.

Американска поговорка



От екипа на Rock Arena: Вълшебна Коледа и Щастлива Нова Година!

Да изпратим 2020-а с нещо епично, класно и доста 'метално'!

Mike LePond: Понякога си мисля, че класическата музика е „хевиметъл-а“ за своето време...

Mike LePond -
Photographer: JatziNieto



Прогресивният метъл е прогресивен именно защото няма удържане на формите и музикалната пейзажистика. Бандите на този елитарен стил, в който се гонят тежките китарни сола, класиката и задължителната метъл стилистика, продължават да ни радват и до днес. Американците Symphony X са едно от най-уважаваните и успешни имена на жанра, събрали на едно място изключителните музиканти Mike LePond, Michael Romeo, Michael Pinnella, Russell Allen и Jason Rullo, в добавка с албумните класики "The Divine Wings of Tragedy", "V: The New Mythology Suite" и "Paradise Lost". Талантливият басист Mike LePond е добре

познат както с работата си в Symphony X, така и с участието си в различни други групи като Rattlebone, Seven Witches, Helstar и соло проекта му Mike LePond's Silent Assassins, чийто едноименен дебютен диск комбинира класическа епика от мощни рифове и вдъхновени текстове. Със сигурност това беше един от най-добрите хевиметъл албуми за 2014 година. Silent Assassins включва участието и на музикантите Alan Tecchio (Hades / Watchtower / Seven Witches), Lance Barnewold (Fate Breaks Dawn) и разбира се, присъствието на основателя и басиста на проекта, мистър Mike LePond, който е и днешният ни специален гост.

Интервю на Toni Rock

- Здравей, Майк, и добре дошъл в RockArena. През 1999 г. се присъединяваш към Symphony X - една от малкото метъл банди, които перфектно успяват да съчетаят пауър и прогресив метъл. Откъде идва този микс и как се разви бандата през всичките тези години?

- Благодаря, Тони, привет на всички ваши читатели! Всъщност аз израснах като хард рок музикант и преди да се присъединя към тях съм бил в доста други банди, но Symphony X са онзи прогресив стил, който дотогава не бях свирил, и това си беше истинско предизвикателство за мен. А това мощно пауър/прогресив звучене си идва някакъв сем натурално за нас поради влиянието, което имаме като музиканти. Примерно, всички в бандата много обичаме Judas Priest и Iron Maiden, но също така дълбоко ценим Rush и Kansas. В началото Symphony X стартира като група предимно в неокласически стил, но около 2007 г. се ориентирахме повече към пауър метъл звученето и това е мястото, където сме и днес.

- Symphony X е една от малкото групи, чиито членове са заедно вече няколко десетилетия. Как постигате това и как се работи с музиканти като Майкъл Ромео, Майкъл Пинела, Ръсел Алън и Джейсън Руло?

- Групата е един вид семейство и за да е възможно да сте заедно цели 25 годи-

ни, определено трябва да има взаимно уважение, компромиси и обич. Разбира се, че има моменти, в които сме "ядосани" едни на други, но винаги успяваме да разрешим проблемите. Буквално успяват да ме държат "на върха на пръстите ми" през цялото време. Всички те са сред утвърдените имена на световната метъл сцена и са едни от най-добрите в този занаят. Преди да се присъединя към Symphony X, аз бях просто един млад "борещ се" музикант от нюйоркската хевиметъл сцена. Научих много от работата си с тези момчета и това ме направи музикантът, който съм днес.

- Свириш в още няколко банди, между които и твоя солов проект - Mike LePond's Silent Assassins. Как успяваш да разпределиш времето си между всички тях?

- Аз съм доста отговорен и организиран човек и не ми е трудно да се концентрирам над работата с различните банди. Обичам да свира хевиметъл и използвам всяка свободна минута, когато Symphony X е в пауза, за да се отдам на тази моя страст. Страхотна тръпка е да работиш с други групи и в различни стилове. Вероятно съм свирил в повече метъл албуми от който и да е басист и това показва на феновете ми много други аспекти от моя стил на свирене. Уча се бързо и съм организиран, а това само ми помага да свърша повече неща за кратко време. Когато човек "движи" различни проекти, те взаимно се зареждат и

вдъхновяват един друг, а работата по тях още повече мотивира.

*Symphony X - "Paradise Lost" чуите тук: <https://www.youtube.com/watch?v=oyvOJIX4ZkE>

- Прогресив метъл или епичен хевиметъл - в кой от двата стила се чувстваш "по-комфортно"?

- Чувствам се прекрасно в стиловете и на двете банди. Но най-доброто, което съм написал до момента и предстои още да напиша, си остава в жанра на класическия хевиметъл. Това е първата ми любов и нищо няма да я промени. Винаги ще бъда благодарен на колегите ми от Symphony X, понеже те са тези, които сбъднаха всичките ми мечти. Но трябва да призная, че се чувствам по-комфортно в Silent Assassins, просто защото имам 100% контрол над целия проект.

- Откъде идват корените на това "Oldschool" звучене при теб и какъв щеше да си, ако не беше музикант?

- Аз съм изцяло и напълно повлиян от старата метъл школа. Judas Priest, Iron Maiden, Black Sabbath, Manowar, Motorhead и Metallica са само част от страхотните банди, които са оказали влияние в оформянето ми като музикант и стил. И до днес техният звук избива през проектите ми и не мога да избягам от това. Ако не бях музикант, може би щях да бъда

Продължава на стр. 26

Продължение от стр. 25

преподавател по история, доста се интересувам от тази тема. Преди години започнах много да гледам предаванията на History Channel и сякаш нещо в мен се преобърна. Все повече се интересувах от тази тема и вече знаех, че миксът между историята и металните рифове ще бъде страхотен, епичен и мощен.

- Една от любимите ми твои песни е "Oath of Honor" - уникална мелодия с красиво интро и последващ тежък химн в традициите на Manowar...

- Благодаря! Парчето е от дебютния албум на моя солов проект Mike LePond's Silent Assassins. Идеята за тази песен беше да създам една малко по-грандиозна рамка с нотка на "средновековен дух", в какъвто стил е и почти целият албум. Текстът следва сценария на класическата легенда за Крал Артур, която съществува още от края на 14-и век под името „Sir Gawain and the Green Knight“. Това определено е една от песните ми, с които съм много горд.

*Песента може да се чуе тук: <https://www.youtube.com/watch?v=tZcmTAKjuVs>

- Новият албум "Whore of Babylon" на твоя солов проект е вече факт. В него има по нещо за всеки стил от метъла, но каква е идеята зад името на лентата?

- Това е третият албум от соловия ми проект Silent

SilentAssassins
Photographer: JatziNieto



Assassins на Mike LePond. "Whore of Babylon" всъщност е жена от книгата The Book of Revelation, която в моята интерпретация е тази демонична жена, която те съблазнява, отвежда те в ада и ти отнема душата. Това е просто една история и тя перфектно съвпада с тази великолепна музика. Приказки от историята и митологията, които в този албум перфектно се комбинират с традиционен хеви метъл, от което се получи тази страхотна селекция с невероятно взаимодействие между убийствени сола и страхотни вокали. Епичните приказки се съчетават с епичен метъл!

*Mike LePond's Silent Assassins - "Power of Steel" - чуи тук: <https://www.youtube.com/watch?v=5cByRxHCtsQ>

- Намираш ли нещо общо между метъла и класическата музика и коя е най-добрата част от музикалния процес за теб?

Понякога си мисля, че класическата музика е "хевиметъл-а" за своето време. Време на идеи, мащаби и адреналин. Иначе казано - метъл, но без китари. Не е случайно това, че толкова много метъл музиканти включват класическа музика в своите песни. Аз го правя непрекъснато, през цялото време. А по отношение на най-добрата част от музикалния процес, за мен това е съвкупност от много елементи - живата енергия наоколо, мощният ритъм, философията в текстовете, които разказват истории от вечността... Всичко това ни кара като музиканти да

се стараем максимално, за да бъдем възможно най-добрите. И всеки нов албум трябва да е по-добър от предишния, защото не може да има "пълнежи". Текстовете и музиката трябва да бъдат това, което феновете ни очакват и заслужават. А когато свирим на живо, песните трябва да звучат точно като в албума - без плейбек.

- Чия беше идеята за печатна музикална книга на албума "Paradise Lost"?

Тази страхотна идея дойде от нашия мениджър, който смяташе, че транскрипцията на китара за "Paradise Lost" (2007) би била чудесна възможност за феновете и за младите музиканти, които могат да получат чрез нея пълните Guitar Pro 7

файлове за целия албум. Той също така знае и колко много е обичан китаристът ни Майкъл Ромео, който, освен великолепен музикант, е прекрасен човек и приятел! Лично аз харесвам тази идея и се надявам да последват още такива музикални книги. Уверен съм, че много наши колеги и фенове ще се забавляват с тази книга. Очаквам положителни отзиви.

- Каква е разликата между времето от 90-те и сега, според теб, и как ще се промени музикалната индустрия след периода на lockdown?

- Всички възможни отговори и предположения ще са лоши... През 80-те и 90-те години можеше да се направи кариера и от това да се

печелят пари. Записващите компании бяха в състояние да намират страхотни групи, които да развиват, да популяризират и да ги направят звезди. Сега с незаконните платформи за изтегляне и стрийминг, които не плащат нищо, продажбите на CD-та се унищожават и звукозаписните компании просто са "out" от бизнеса. А след настъпилата ситуация през последната година в световен мащаб това ще се влоши още повече. Местата се изкупуват от Live Nation, които не се интересуват от нищо друго освен от пари. За тях творчеството и трудът на музикантите е просто без значение. Те ще прецакат всички онези групи, които въпреки lockdown-а успяха да оцелеят и продължиха да творят.

- Поради пандемията и вие отложихте турнето си „25th Anniversary North American tour 2020“ за следващата година, какво още да очакваме?

- Да, наложи се да отложим всички 28 дати от предварително планираното ни турне, които обаче ще бъдат факт идното лято, като специални гости на турнето ще бъдат бандите Primal Fear и Firewind. Вече работим над парчета и за нов студийен албум, който се надяваме да успеем да издадем догодина, а веднага след като свършат всички тези забрани и карантината (които не правят нищо за спирането на вируса, но по-скоро унищожават психиката и живота на хората), тогава ще се върнем на сцената с пълни сили! Повече информация за турнето ще намерите на сайта ни: www.symphonyx.com

- Благодаря за отделеното време, Майк! Твоите коледни пожелания към читателите на нашия вестник, както и към феновете на твърдата музика?

- Преди всичко - бъдете здрави и щастливи! Не спирайте да следвате мечтите си! Знам, че много от вас са депресирани от времето, в което живеем, но един от начините да се почувствате по-добре е да си пуснете любим рок или метъл парче толкова силно, че да "отвее" лошите мисли. От името на Symphony X искам да благодаря на всички, които ни подкрепяха през последните 25 години. Вие сте нашето вдъхновение, което ни води напред, за ви радваме с нови и все по-добри албуми!

НАЗДРАВЕ И ВЕСЕЛИ
ПРАЗНИЦИ!

Редактор: Toni Rock

Symphony X -
Photographer: DannySanchez





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

S Grade
A cleaning company

НАБИРА ПЕРСОНАЛ
ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:

- ✓ ЧАСТНИ ДОМОВЕ
- ✓ ОФИСИ
- ✓ ТЪРГОВСКИ ОБЕКТИ
- ✓ ХОТЕЛСКИ АПАТАМЕНТИ

ГОРЕЩИ ЗОНИ
SW, W, KT, SE, SM

ОСИГУРЕНО ОБУЧЕНИЕ
СЕДМИЧНО ЗАПЛАЩАНЕ
БОНУСНА СИСТЕМА
ГЪВКАВО РАБОТНО ВРЕМЕ
24/7 ОНЛАЙН ВРЪЗКА С НАШ ЕКИП
КАРИЕРНО РАЗВИТИЕ

ДРУГИ УСЛУГИ

- ✓ END OF TENANCY CLEANING
- ✓ AFTER BUILDERS CLEANING
- ✓ OVEN & BBQ CLEANING
- ✓ CARPET CLEANING

Facebook: facebook.com/sgradeitd
WhatsApp: +44 7428662661
Phone Number: +44 7704521111
Email: office@sgrade.co.uk

FLOORWORKS

ЗА ИНФОРМАЦИЯ
020 38838044

КАНДИДАТСТВАЙ ONLINE
FLOORWORKS.CO.UK

НАПРАВЕТЕ КАРИЕРА
РАБОТА С ДЪРВЕНИ ПОДОВЕ

ТЪРСИМ ПРОФЕСИОНАЛИСТИ С ОПИТ В

- ✓ ИНСТАЛАЦИЯ НА ДЪРВЕНИ ПОДОВЕ
- ✓ ЦИКЛЕНЕ НА ДЪРВЕНИ ПОДОВЕ

ПРЕДЛАГАМЕ

- ✓ ОТЛИЧНО ЗАПЛАЩАНЕ (£50K+)
- ✓ ДОПЪЛНИТЕЛНО ОБУЧЕНИЕ
- ✓ ГЪВКАВА ПРОГРАМА
- ✓ ПРОФЕСИОНАЛНО ОБОРУДВАНЕ

- Компания в Западен Лондон набира опитни строители. Ако имате опит в сферата, моля, обадете се на тел.: 07912 204 208.

- Търси се офис мениджър в компания за почистване, базирана в Източен Лондон. Изисква се отлично ниво на английски. За повече инфо:

ned@melcleaning.co.uk
- Работа за шофьори на камиони C+E, Purfleet и Felixstowe. 100 £ на ден стартова заплата. Тел.: 07824 116 842.

Квартири (търся, предлагам)

КВАРТИРИ

- Двойна стая в уютна къща с две бани и тоалетни, близо до Plaistow station. Моля, звънете на тел.: 07810 205 096.

- Дава се под наем единична стая в тиха и поддържа на къща на 2 минути пеша от Stepney Green Station. Цената на стаята е 130 паунда и включва всички сметки. Тел.: 07846 600 938.

Място за
вашият
обява
obiavi@bgben.co.uk

ПОД НАЕМ
САМОСТОЯТЕЛНА КЪЩА
5 СПАЛНИ
(3 двойни и 2 единични)
2 БАНИ, КУХНЯ И ТРАПЕЗАРИЯ
КЪЩАТА Е СЛЕД ОСНОВЕН РЕМОНТ
МЯСТО ЗА ПАРКИРАНЕ
2 мин. от Plaistow station
£525 на седмица
тел. 07810205096

СТАИ ПОД НАЕМ
МНОГО ДОБРИ ЛОКАЦИИ
STRATFORD, PLAISTOW,
EAST HAM,
LEYTON, LEYTONSTONE.
07554557626

Други услуги

БЪЛГАРСКА АДВЕНТНА ЦЪРКВА
Ви кани на своите редовни богослужения и семинари

Всяка събота
от 10:30 ч.

Адрес: Trinity at Bowes
Community Centre,
Palmerston Road,
Wood Green, N22 8RA

www.bg4christ.com

РЕКЛАМАТА 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

УЕБ ДИЗАЙН
07888676471

РЕШЕНИЯ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

- МАГАЗИНИ
- БИЗНЕС
- БАЗИ ДАННИ
- РЕКЛАМА
- МОБИЛНИ
- ДИЗАЙН

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:

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

HTML **Ai** **CSS** **PSD** **Dw**

ДРУГИ УСЛУГИ

- Ако имате някакъв проблем с вашия бойлер или водопроводна система, ние можем бързо и лесно да го решим. Тел.: 07902 743 538.

допроводна система, ние можем бързо и лесно да го решим. Тел.: 07902 743 538.

ПРОДАВАМ

- Продавам домашен пчелен мед, безплатна доставка

за Лондон, тел. 07735799919, Веско Стърчиков, Facebook: Vesko Starchikov

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



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



„Лорет“

фризьорски салон

Българикият салон в Лондон!

Ученичка на Стилист Капанов
Майстор на Френската академия по фризьорство
Носителка на международни награди по фризьорство

В българския хранителен склад „Карлово“:
Unit 2, New England Industrial Estate, Gascoigne Road, Barking, IG11 7NZ

Тел. 07803823393
Facebook Email: lora0205@abv.bg

Работно време:
вторник - неделя






Aesthetics by Silvie

Медицинска Козметична Клиника

Twickenham TW2 (Югозападен Лондон)

- ✓ Инжекции против бръчки
- ✓ Увеличаване на устните с дермален филер
- ✓ Дермален филер за корекция на скули, брадичка, нос, лицев овал, назолабиални гънки, гънки около устата, бръчки и загубен обем под очите
- ✓ Колагенова терапия (медицински микронидлинг и плазмотерапия)
- ✓ Мезотерапия
- ✓ Химически пилинг
- ✓ Лечение на косопад
- ✓ Медицинска козметика за акне, розацея, хиперпигментация и бръчки

www.aestheticsbysilvie.co.uk **tel: 0759 1980019**

Транспортни услуги

Транспорт от/до всяка една точка на България
Редовен превоз на лични вещи и търговски стоки

ЦЕНИ ОТ 0.50 £/кг
ЦЕНИ ОТ 0.60£ / 1 КГ.

Доставка

ОТ

АНГЛИЯ

152-154 Merton Road, Wimbledon, SW19 1EH Тел: 07587 207 799

www.dostavka-anglia.com

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

Изтеглете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив

Можете да изпращате вашите безплатни обяви на:

reklama@bgben.co.uk

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

Място за
вашите
обяви

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!



Училища Курсове Детски градини

Българско училище „Боян Мага“, Лондон

„Скрит някъде на остров, в океана
край Темза и зелена там поляна
роден е детски рай чудесен
с приказки, игри и родна песен.
Тук някак лесно сбъдат се мечтите
и неусетно как минават дните ...“

Училище за
български език и изкуства

пиано, рисуване, пеене,
танци, цигулка
и китара

Класове за деца
от 3 до 19 години,
ДГ до 12 клас



www.boyanmaga.org

Тел. 07919022006

Подготвям деца по **МАТЕМАТИКА**

СПЕЦИАЛНА
подготовка за
GCSE и
11+ EXAMS

Тел.
02085270212
Моб.
07796692522
ИЛИЯН РУСЕВ

**УРОЦИ, КУРСОВЕ,
ПРЕВОДИ,
КОНСУЛТАЦИЯ**

- Уроци по математика и информатика на всички нива за българи, живеещи във Великобритания - онлайн уроци на тел.: +359899 126 106.

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

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

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

Sunny Day Care
Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

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

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

Удобна локация в района на Stratford E15
Достъпни цени

ОТ ПОНЕДЕЛНИК ДО ПЕТЪК 07.00 до 18.00 часа

ПРИСЪСТВЕНО И ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ



**БЪЛГАРСКО
УЧИЛИЩЕ
„МОЯТА АЗБУКА“**

УРОЦИ С УСМИВКА

ЗА ДЕЦА ОТ 4 ДО 15 ГОДИНИ
ОТ ДГ ДО 7 КЛАС

СРЯДА, ЧЕТВЪРТЪК, ПЕТЪК, СЪБОТА
ЗАПАДЕН, ЮГОЗАПАДЕН И ЮГОИЗТОЧЕН ЛОНДОН

WWW.MOYATA-AZBUKA.CO.UK | ТЕЛ: 077 4680 2164

CHISWICK
WHITTON
BEXLEY
MITCHAM



Българско училище „Умно Букварче“ в Perivale,

Ealing, Западен Лондон Събота: 09:30-11:30

Email: kunka@umnobukvarche.co.uk

Mob.: 07908674567

www.umnobukvarche.co.uk

Предлага и Online
обучение,
ново и иновативно

Деца от 4 до 11 години

Абонамент за БГ БЕН



Талон за абонамент

За период от 12 месеца £60

Име:

Адрес:

Телефон

Начини на плащане за абонамента

1. По банков път - PA Events Ltd, Lloyds Bank, sort code 30-92-90, acc. 02271697
за референция използвайте вашето име.

2. Изпратете попълнения талон заедно със съответния чек на адрес:
Safe Advice Ltd, 79 West Ham Lane, London, E15 4PH
Чекът да бъде платим до: PA EVENTS Ltd.

ПОЧИВКА НА СЛУЖИТЕЛ ПО ЗАКОН	▼	АБСОЛЮТНА ПРЕВЪЗХОДНА СТЕПЕН /ГРАМ./	▼	ТОТАЛИТАРНА ДЪРЖАВА /1922-1991/	▼	ДРУГО ИМЕ НА КУЛТУРНАТА ЛЕНТА; ГЪОЗУМ	▼	РАЗГЛЕЗЕН МЪЖ ИЛИ МОМЧЕ	▼	ПРЪЧКА ЗА ПОДХВЪРЛЯНЕ ОТ МАЖОРЕТКИ	▼	НАША РОК ГРУПА „СПОМНИ СИ“	▼	ИМЕ НА БУКВАТА „Е“ В СТАРАТА НИ КИРИЛИЦА	▼	ДРУГО ИМЕ НА МЕСИНГА /РАЗГОВОРНО/	▼	ЗАГУБА В ТЕГЛО НА СТОКА /ТЪРГ./	▼
ОТГОВОР НА ПОВИКВАНЕ; ОТЗВУК		РОМАН ОТ ФЛОРЪНС БЪРКЛИ		ГЕНСЕК НА ООН /1997-2006/						US ФИЛМ НА ПИТЪР ЪЙТС С Р. ДЮВАЛ	▼	ДОЛНА ЧАСТ НА ОТСЕЧЕНО ДЪРВО				ВИД ПЛОСКА ВИНЕНА ЧАША СЪС СТОЛЧЕ		НАВИТ НА РУЛО НЯКАКЪВ ПЛАТ	
▷		▼		▼		КОМЕДИЯ ОТ ФРИДРИХ ДЮРЕНМАТ	▷			▼						▼			
УСЛОВЕН ЗНАК НА ГЕОГРАФСКИ КАРТИ	▷							ОБРАБОТЕНА КОЖА ОТ ВИДРА	▷						ВИД ИГРА НА КАРТИ	▷			
ТРАНСАТЛАНТИЧЕСКА РЕГАТА						РАЗГЪРНАТА В КОЛОНА ВОЙСКА		БОЯДЖИЙСКА ПРЪСКАЛКА						ЗАПАЗЕН ОРГАНИЗЪМ ОТ МИНАЛИ ЕПОХИ	▼	ПРОЗРАЧНА ТЪКАН ПРИ РАСТЕНИЯ	▷		
▷						НЯКОГАШНА РИЗНИЦА НА КОННИК									▼	ГОРНА ЗАДНА ЧАСТ НА ГЛАВАТА	▼		
ИМУННО ЗАБОЛЯВАНЕ, ПРИЧИНИЕНО ОТ ВИРУСА HIV	▷					ТРАКИЙСКО ЖЕНСКО БОЖЕСТВО	▼	РОМАН /1957/ ОТ ВЛАДИМИР НАБОКОВ	▷				ВИД ХИЩНА РЕЧНА РИБА	▷					ЕКСПРЕСЕН ВЛАК ПО ЛИНИЯТА БОРДО ПАРИЖ
БИБЛЕЙСКИ ПАТРИАРХ								МЕТЕЖ, ВЪСТАНИЕ, РАЗМИРИЦИ	▼				ОПЕРА ОТ ГАСПАРЕ СПОНТИНИ /1804/	▷					▼
▷						КУТИЙКА С КЛЕЧИЦИ ЗА ПАЛЕНЕ	▷					ФУТБОЛЕН ТЕРМИН, РАЗБЪРКВАНЕ	▷				ВЪЗКЛИК ПРИ СЪОГУВАНЕ /РАЗГОВОРНО/	▷	
												ЕТЕР НА КАРБАМИНОВАТА КИСЕЛИНА	▷						▼
ПЕСЕН /2004/ НА ПОП ГРУПА „КАФЕ“	ЗАГЛАВИЕ НА ЛИТЕРАТУРНО ПРОИЗВЕДЕНИЕ	УНИВЕРСИТЕТ В КОВЪНТРИ, АНГЛИЯ	▷	ВИД ЖЕЛЯЗНА РУДА /ХИМ./						БРИТАНСКИ ОТБОР ОТ ФОРМУЛА 1	▷							МНОГО ЖЕСТОК ЧОВЕК	ПАРИЧНА ЕДИНИЦА НА ГАМБИЯ ОТ 1971 ГОД. НАСАМ
▷	▼	▼				ИГРА ПОД РИТЪМА НА МУЗИКА	▷			ПРОЗВИЩЕ НА ФУТБОЛЕН ТИМ „ЛАЦИО“	▷						ТРАГИКОМЕДИЯ ОТ ПЬЕР КОРНЕЙ	▷	▼
						МАРЛЯ ЗА ПРЕВРЪЗКИ НА РАНИ				ОБЛАСТЕН ГРАД В ЮЖНА БЪЛГАРИЯ							ХИЩНИК ОТ РОДА НА КУЧЕТАТА		
СПЕЦИАЛИСТ ПО АРАБСКИТЕ ВЪПРОСИ	▷									ПОЛЗА, ИЗГОДА ОТ НЕЩО /РАЗГОВОРНО/	▷						ПАМУЧНА ПОДПЪЛЪНКА ЗА ДРЕХИ	▷	▼
РОМАН /1995/ ОТ ЛИЗА МАРКЛУНД	▷							ФИЛМ /1997/ С РАУЛ БОВА И АНТ. КУИН	▷								ЕПИТАФИЯ ОТ ИВАН ВАЗОВ		
ОТДЕЛНА ЛЕНТА ОТ ПЪТ, ШОСЕ								ПРИЯТНО ПРИПИЧАНЕ НА СЛЪНЦЕТО									ЧУВСТВИТЕЛНОСТ НА КОЖА ПРИ ДОПИР	▷	
▷																	ЗАБРАНЕН ПРЕПАРАТ В СПОРТА		
						ДАВАНЕ НА НЕЩО СРЕЩУ ЗАПЛАЩАНЕ	▷						ПЕСЕН НА ВАНЯ ЩЕРЕВА /2003/	▷					
						СЛУЖИТЕЛ В КАЗИНО							БИВШ БРИТАНСКИ ТИМ ОТ ФОРМУЛА 1 /1994-1995/	▷					▼
ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УХОТО НА ЧОВЕК /МЕД./	▷					ТРИЛОГИЯ ОТ ЕЙВИНД ЮНСОН	▷						ВИД ДРЕБНИ СОЛЕНИ БИСКВИТКИ	▷					УЕЛСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР
ГОДЕЖАР СГЛЕДНИК ПРИ СВАТБА						НАШЕ СТИСАНЕ ЗА ЛИТЕРАТУРА	▼												▼
▷												ФРЕНСКА ПЕВИЦА /1915-1963/	▷				ЛИСМЕНОТО ОЗНАЧЕНИЕ ЗА ЦИФРАТА 3		
						ВИД ЕДЪР ДИВ ГЪЛЪБ У НАС, С БЯЛО НА ШИЯТА	▷					ТРЕТИЯТ ПО ГОЛЕМИНА ОСТРОВ В СВЕТА	▷						▼
												ТРЪСТИКОВО РАСТЕНИЕ	▷						
НАША РОК ГРУПА „ЧЕРНАТА ОБЦА“	ТЕХНИЧЕСКИ ПРИИОМ В СУМОТО	ЧАСТ ОТ ОБРАБОТЕНА ГОВЕЖДА КОЖА	▷	МОДЕЛ НА „NISSAN“ /1989-1992/						СЕРИЯ РУСКИ ПИЛОТИРАНИ КОСМИЧЕСКИ КОРАБИ /1961-1963/	▷						ПЕСЕН НА РОК ГРУПА „АНАЛГИН“	▷	ПОЧИВКА, ОТДИХ, ОТМОРЯВАНЕ
▷		▼			ПРИЗИВ, ЗОВ КЪМ НЯКОГО ЗА ПОДКРЕПА					УМИШЛЕНО СЪЗДАВАНЕ НА ПРЕЧКИ /РАЗГ./	▷						МЕК, МАЗЕН НА ПИПАНЕ МИНЕРАЛ		
					ТОЧНО КАЛЕНДАРНО ВРЕМЕ НА СЪБИТИЕ					ВИД КАПИТЕЛ В АРХИТЕКТУРАТА	▷						СИСТЕМА ЗА ОТКРИВАНЕ НА БОЛЕСТ	▷	
ЧОВЕК, КОЙТО ТОРМОЗИ, ИЗМЪЧВА ДРУГИТЕ	▷																ГЕРОЙ НА О. УАЙЛД В „САЛОМЕ“	▷	
японска система за самозащита	▷									ОТОПЛЯВАНО ПОМЕЩЕНИЕ ЗА РАСТЕНИЯ	▷						ДЪРВЕН ЧЕХЪЛ С КАЙШКА	▷	
РОМАН /1957/ ОТ КОНРАД РИХТЪР	▷									ВИД МИНЕРАЛ, ЦИНКОВА РУДА	▷						ТВЪРД КАМЪК ЗА НАСТИЛКИ И ОБЛИЦОВКИ	▷	
▷						КУЛТИВАТОР ЗА ПРОЛЕТНО РАЗРОХКВАНЕ НА ПОЧВАТА	▷										ТЪКАН ЗА ХАВЛИИ	▷	
						КАРТИНА ОТ СТ. КАЦАРОВ											МАРКА ИТАЛИАНСКИ МЕНТОВИ БОНБОНИ	▷	
РАСТИТЕЛНА БОЯ ЗА КОСА	▷												МАРШРУТ, НАПРАВЛЕНИЕ	▷					СТРАНА НА КИБРИТЕНА КУТИЙКА
ФРЕНСКИ ПОП ПЕВЕЦ /1927-2001/						ПЕСЕН НА АЛИСИЯ /2002/	▷						ПРОУЧВАНЕ ЗА НАБИРАНЕ НА СВЕДЕНИЯ	▷					▼
▷						ГЛАВНА ЧАСТ НА ИЗРЕЧЕНИЕ /ГРАМ./	▼												
																			▼
						ЧОВЕК, КОЙТО ЗАЕКВА /РАЗГ./	▷						СТАРОТО ИМЕ НА ТАЙЛАНД /ДО 1949 ГОД./	▷				РОМАН /1969/ ОТ ВЛАДИМИР НАБОКОВ	▷
						МОДЕЛ НА „FIAT“ /1988-1995/	▼						МАРКА US ПЕРИЛНИ ПРЕПАРАТИ	▷					
													ЧУКАЛО ЗА ХАВАНЧЕ /РАЗГОВОРНО/	▷					▼
БАСКЕТ-БОЛЕН ОБРЪЧ С МРЕЖА	БЪЛГАРСКА РЪЧНА ГРАНАТА ДО II СВ												ВИД АЖУРЕН ПЛАТ НА ФИГУРИ	▷					ХОРОВА ПЕСЕН ОТ ДОБРИ ХРИСТОВ
▷	▼																		▼
						МАРКА ШОТЛАНДСКО УИСКИ	▷												
						ПЕСЕН НА ЖАК БРЕЛ	▷												
										</									

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

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

Консулска служба към посолството
(понеделник до петък от 9.00 до 13.30 за всички консулски услуги без визи) за подаване на визи: от 14.00 до 16.00)

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални

<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

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

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

Още за вашето спешно обаждаване 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	www.gov.uk/find-your-local-council
Спиране на ток	www2.nationalgrid.com/UK/Safety/Power-cut
Теч на вода на улицата	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 350 мм
Брой страници: 32
Периодичност: двуседмичник
Рекламен обем на страница: 906.50 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. Срецу 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 £ 742.40 Вътрешна страница £ 371.20 4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 566.80	Последна страница £ 371.20 Вътрешна страница £ 185.60 4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 278.40
1/2 454.00 кв. см	1/4 226 кв. см
Последна страница £ 185.60 Вътрешна страница £ 92.80 4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 139.20	Последна страница £ 92.80 Вътрешна страница £ 46.40 4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 69.60
1/8 113.00 кв. см	1/16 56.50 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



Издание на PA Events Ltd.
Регистрирана компания в Англия и Уелс под No: 04972283

Адрес на редакцията
Safe Advice Ltd.
1st Floor, 79 West Ham Lane
London, E15 4PH

Контакти в UK
тел. +44 (0)20 3411 0802
+44 7888 676471
Контакти в България
тел. +359(0) 32 63 99 33

Отговорен редактор
Антония Попова
porova@bgben.co.uk
тел. +359 (0) 8891 20460

Координатор
Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

Сътрудници
Северино Кожухаров
skozhuharov@bgben.co.uk
Юлия Ташева
juliagrigorova@abv.bg
+359(0) 897 056 435

Маркетинг и реклама
Ивелин Митев
reklama@bgben.co.uk
Тел. 07888676471

Екип на вестник БГ БЕН
Здравка Влодова-Момчева
zdravkavm@gmail.com
Ивелин Митев
office@donas.co.uk

Предпечат
Павел Иванов
pavel2asi2@gmail.com

WEB дизайн
Енчо Енев
тел. +359(0) 89 4458 979

Коректор
Юлия Ташева
juliagrigorova@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

**от
£0,70
на кг.**

Англия   България Румъния   Гърция

Доставка до всяко населено място

Покупки



Багаж



Товари



Машины



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 сретна и справки

