

БГ БЕН



Издание на PA Events Ltd.

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

8 януари, брой 1 (441) от 2021 г., година XVIII

www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

Цена £ 1.00

Темите на броя:

Компенсират щетите от
локдауна с нов пакет от
4,6 милиарда лири **на стр. 3**

Национална карантина:
какво можете и какво не
можете да правите? **на стр. 4**

Обединеното кралство
е по-големият и
дългосрочно губещ **на стр. 8-9**

Какво се променя за
българите на Острова?
на стр. 10-11

Звездите ни говорят за
2021 година **на стр. 24**

Rock Arena представя
Пламен Траянов „Percy“
на стр. 25-26

Великобритания каза „Сбогом!“ на ЕС, ами сега?



bigstockphoto.com

на стр. 2



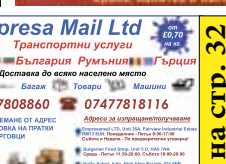
на стр. 2



на стр. 10



на стр. 2



на стр. 17

Най-добрият
начин да изпратите
пари и да кажеш
„Обичам те!“

Opal
TRANSFER

Бързи, лесни и сигурни парични преводи до България
£ Само за £3 Обслужване на български език на 02072337771 Мобилно приложение 15 години опит

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE LTD

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

020 8555 5143 079 1614 3282 077 8698 8558

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

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Конфиденциалност
Професионализъм

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals

Адвокатска кантора

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

Osbornes Law

THE TIMES
Best Law Firms 2020
In co-operation with Statista

RANKED IN
Chambers UK 2020
Osbornes Law

LEGAL
500
1 LEADING FIRM
2020



Великобритания каза „Сбогом!“ на ЕС, ами сега?

Разводът между Брюксел и Лондон е факт, последиците ще се усещат с години

БГ БЕН

Великобритания успя да договори търговска сделка с ЕС в дванайсет без пет. Това се случи непосредствено преди коледните празници. Радостта на управляващите обаче не продължи дълго, тъй като те се оказаха под натиска на новия щам на коронавируса.

Здравната система се ока- за почти блокирана от нови- те случаи на инфектирани с вируса, което наложи трети локдаун за Великобритания.

1 януари 2021 година е дата, която не само ще остане в историята на Обединеното кралство, но ще създава и редица трусове във вътрешно и външно политически и икономически план в бъдеще.

След изтичането на пре- ходния период за Брекзит в Шотландия напрежението расте, тъй като там все пове- че се чуват гласове с искане за връщане в голямото евро- пейско семейство. Първият министър на страната Ни- кола Стърджън не изключи възможността Шотландия скоро да се върне в ЕС. Това обаче няма да е никак лесно и със сигурност ще постави на изпитания дипломатията в Обединеното кралство. Британският премиер Борис Джонсън отхвърли при- зивите на шотландските националисти за нов рефе- рендум за независимост на Шотландия от Великобрита- ния, предадоха световните агенции. В интервю за Би Би Си той обясни, че рефе- рендумите внасят смут и са

допустими само веднъж за едно поколение.

Едва ли обаче тези думи ще успокоят духовете в Шотландия. Тук тепърва ще се чертае нов сценарий.

Лондон или Брюксел се оказаха печеливши от търговската сделка?

И двете страни се обявиха за победители на самия фи- нал на преговорния процес.

При подписването на сделката британският пре- миер Борис Джонсън от- беляза, че това е нова глава в националната история, осигурявайки свободни търговски сделки по света, добавяйки към споразуме- нията още 63 държави.

„Пренасочваме глобална

bigstockphoto.com

Великобритания като либе- рална, външно изглеждаща сила за добро. Надявам се и вярвам, че това споразуме- ние, което подписахме с ЕС, ще послужи и за прекратя- ване на някои от пробле- ми и обвиненията, които имахме през последните години“, каза Джонсън.

Той подчерта, че нико- й от водилите кампании за излизане на Великобри- тания от ЕС не са търсили скъсване на връзките с най- близките си съседи.

Какво се промени от 1 януари 2021 г.?

От 1 януари Обединеното кралство не прилага евро- пейските правила, напусна

митническият съюз, един- ния пазар и институции от студентската обменна про- грама „Еразъм“. В същото време обаче запазва достъп до пазар с 450 милиона потребители. Няма да има мита и квоти за двустран- ната търговия.

„Сега, с тази сделка, ще станем приятелски съсед - най-добрият приятел и съюзник, който ЕС може да има - да работим заедно, когато нашите ценности и интереси съвпадат, докато изпълняваме суверенното желание на британския народ да живее под собст- вени закони, направени от собствения им избран пар- ламент“, подчерта Борис Джонсън.

Търговската сделка е раз- писана върху 1000 страни- ци, в които едва ли всичко е толкова розово, колко- то го представя Джонсън. Британците тепърва ще го разбират. Но може би след бащата на британския премиер, Стенли Джонсън, който поиска френско граж- данство. На ход са и други кореняци британци.

Е, разводът е факт. А по- сле?

Какви ще са икономи- ческите последици от излизането на Велико- британия от ЕС можете да прочетете на страници 8 - 9, а какво се променя за българите там след Брекзит - вижте на стр. 10 - 11.

Compare MORTGAGES

ЖИЛИЩНИ И ИНВЕСТИЦИОННИ КРЕДИТИ ЗА ПОКУПКА И РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk

Tel. 020 3887 3188

Mob. 079 6040 4750

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



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



Компенсират щетите от локдауна с нов пакет от 4,6 милиарда лири

Бизнесът в секторите за търговия на дребно, хотелиерство и отдых ще получат до 9000 британски лири

Британското правителство обяви нов пакет в подкрепа на бизнеса, който е засегнат от негативните последици от третия локдаун, който беше въведен тази седмица, за да се ограничи разпространението на новия щам на коронавируса.

Финансовият министър Риши Сунак съобщи, че компаниите за търговия на дребно, както и тези от хотелиерския, ресторантьорския, туристическия и развлекателния бизнес, ще могат да поискат нови еднократни безвъзмездни средства на стойност до 9 000 паунда, които да им помогнат през първите месеци на 2021 година. От тази



помощ се прогнозира, че ще се възползват близо 600 000 компании в цялата страна.

Сунак припомни, че по време на пандемията са предприети бързи действия за защита на живота и поминъка и сега се обявява допълнителна парична инжекция в

подкрепа на бизнеса.

„Това ще помогне на бизнеса да премине през предстоящите месеци и ще е от решаващо значение за запазването на работните места, така че работниците да бъдат готови да се върнат, когато бизнесите могат да се отворят отново“, каза финансовият министър.

Отделно от безвъзмездните средства на стойност близо 4 милиарда паунда се отпускат и 594 милиона на местните власти за подпомагане на предприятия, които не отговарят на условията за безвъзмездни средства.

За Шотландия се отпускат 375 милиона британски лири, за Уелс 227 милиона британски лири, а за Северна Ирландия - 127 милиона британски лири.

Какво можете да правите и какво не по време на националната карантина – вижте на страница 4.

DEBT ADVICE AND SOLUTIONS

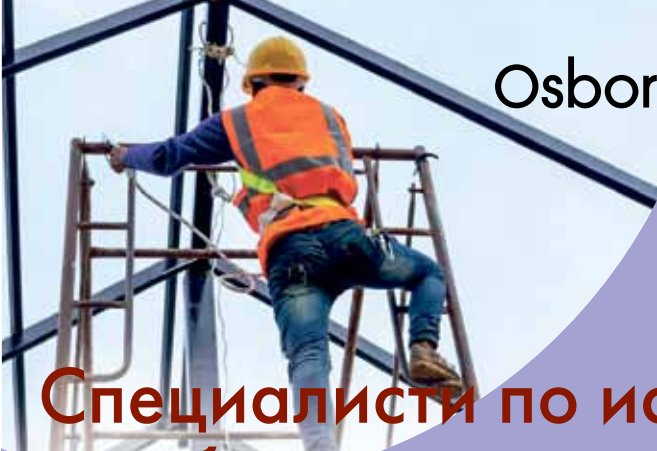
Ако дължите пари на банки или други частни и държавни институции, а не можете да изплащате кредита си, ние можем да ви помогнем.



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



Национална карантина: какво можете и какво не можете да правите

БГ БЕН

Поне до 15 февруари ще продължи третият национален локдаун в Англия. Той беше обявен от британския премиер Борис Джонсън в началото на седмицата. Призивът „Стойте си вкъщи. Защитете здравната каса. Спасяваме животи“ отново е в сила. За периода на общонационалната карантина в Англия не е позволено напускането на дома, включително пътуването в чужбина или в Обединеното кралство, освен ако е налице основателна причина, като работа, образование или друга, изрично предвидена в закон.

Полицията може да налага глоба на лицата, които напускат дома си без основателна причина. Глобата е с фиксиран размер, като за първо нарушение е 200 британски лири, удвоявай-

ки се за всяко следващо нарушение до достигане на максимален размер от 6 400 британски лири.

„Ако сега не вземем решителни мерки, националната здравна система може да се окаже претоварена след 21 дни“, заяви Джонсън.

Борис Джонсън съобщи, че само в Англия броят на хоспитализираните пациенти с Ковид-19 е нараснал с над 30 процента за една седмица. Към понеделник броят на хоспитализираните пациенти с коронавирус в Англия е бил с 40 процента над най-високите стойности по време на първата вълна на пандемията през пролетта.

„Искам да кажа на всички в Обединеното кралство, че знам колко трудно е това, знам колко сте разочаровани. Знаем, че сте имали повече от достатъчно правилствени насоки за побеждаването на този вирус. Но

Бум на заразени с новия щам на коронавируса блокира отново Англия

сега повече от всякога трябва да се обединим. И благодарение на чудото на науката, краят не само се вижда, но и знаем как точно ще стигнем дотам. Но засега трябва за пореден път да си останете у дома, да защитите здравната каса и да спасявате животи“, каза Джонсън.

В кои случаи се разрешава да се излиза извън дома?

- Можете да излизате, за да пазарувате стоки от първа необходимост – за себе си или за друг човек в уязвимо положение;
- Излизане се допуска, когато е необходимо да отидете на работа или да полагате доброволен труд, ако това

не може да бъде извършвано от вкъщи;

- Да се срещате с хора от второ домакинство, с които се подкрепяте взаимно, при положение че имат право на това (условията за формиране на подобна подкрепа може да се видят тук: <https://www.gov.uk/guidance/making-a-support-bubble-with-another-household#what-a-support-bubble-is>);

- Да тренирате със семейството си или с не повече от един човек извън него, като тези дейности трябва да бъдат ограничени до един път на ден и трябва да се извършват в района, в който живеят;

- Можете да излизате навън, за да потърсите медицинска помощ или ако се опитвате да избегнете

нараняване или заболяване (включително и домашно насилие);

- Да посещават образователна институция или детско заведение – за тези, които имат право на това.

Училища и университети на онлайн обучение до 15 февруари

Университетите, началните училища и гимназиите остават отворени за деца със специални потребности, както и за такива, чиито родители упражняват т.нар. критични професии. Всички останали ще се обучават дистанционно до средата на февруари.

Студентите също се обучават дистанционно, с изключение на тези, които се обучават в така наречените критични професии – лекари, учители, транспортни

работници и др.

Напускането на дома според някои от изброените причини трябва да се случва само в района на местоживее. Може да се излиза извън него, в случай че се пътува за работа.

Хора, които попадат в рискови групи по отношение на Ковид-19, могат да излизат за посещение при доктор или тренировка, ако е наложително. Те не трябва да посещават работа.

Не са разрешени срещи с хора, които не са членове на домакинството, освен ако няма основателна причина за това. С всички останали следва да се спазва дистанция от 2 метра.

При необходимост от съдействие българските граждани могат да се свържат с посолството ни в Лондон на тел.: +44 20 7581 3144; +44 20 7584 9400, +44 20 75893763.

Разширяват кампанията за имунизирание, одобриха нова ваксина срещу Covid-19

БГ БЕН

Кампанията за ваксиниране срещу Covid-19 в Обединеното кралство се разширява от тази седмица. Това стана възможно след като в страната беше одобрена още една ваксина, тази на „AstraZeneca“ и Оксфордския университет. Регулаторната агенция по лекарствата и здравните продукти даде зелена светлина за използването ѝ. Британското правителство е поръчало от нея 100 милиона дози, които са предназначени за приоритетни групи хора.

Ваксината е огромна

стъпка в борбата с коронавируса

Това становище изрази британският министър на здравеопазването Мат Ханкок, който подчерта огромния принос за нея на учените от Оксфордския университет и на компанията.

„Светлината в края на тунела просто стана по-ярка. Ваксините са изходният път от пандемията. Вече сме ваксинирали стотици хиляди уязвими хора и новата ваксина ще ни позволи да ускорим плана си за ваксинация, което ще ни даде възможност да се върнем към нормалното в бъдеще“, каза Мат Ханкок.

Преди Нова година с първата ваксина, която беше одобрена от регулатора във Великобритания, бяха обхванати около 600 000 души.

82-годишният Брайън Пинкър стана първият пациент във Великобритания, който получи първата доза от ваксината срещу Covid-19 на „АстраЗенека“ (AstraZeneca) и Университета в Оксфорд.

Какво трябва да знаем за одобрените до този момент ваксини?

Регулаторната агенция по лекарствата и здравните продукти даде разрешение за ваксината на

„AstraZeneca“ и Оксфордския университет с условие, че трябва да се прилага в две дози. Втората доза се дава между 4 и 12 седмици след първата. От Агенцията също поясниха, че за ваксината на Pfizer / BioNTech интервалът между дозите трябва да бъде най-малко 3 седмици. И за двете ваксини данните, предоставени в Агенцията, показват, че докато ефективността се оптимизира, когато се прилага втора доза, и двете предлагат значителна защита след първата инжекция, поне в краткосрочен план. И за двете ваксини втората доза завършва курса и вероятно ще бъде важна за по-дългосрочна защита.

Впоследствие Съвместният комитет по ваксинация и имунизация препоръчва на колкото се може повече хора от списъка с приоритети на JCVI да се предлага последователно първа доза ваксина. Те препоръчват втората доза от ваксината на Pfizer / BioNTech да се постави между 3 и 12 седмици след първата, а втората доза от ваксината на AstraZeneca и Оксфордския университет може да се даде между 4 и 12 седмици след първата.

Главните медицински служители в Обединеното кралство са съгласни с Регулаторната агенция, че на този етап от пандемията приоритизирането на

първите дози ваксина за възможно най-много хора от списъка ще защити най-голям брой рискови групи за възможно най-кратко време и ще имат най-голямо въздействие върху намаляването на смъртността, тежките заболявания и хоспитализациите и за защита на NHS и еквивалентните здравни услуги. Оперативно това ще означава, че вторите дози от двете ваксини ще бъдат прилагани към края на препоръчания график, тоест към дванайсетата седмица.

Британският премиер Борис Джонсън заяви, че се надява до три месеца с ваксини срещу Covid-19 да бъдат обхванати милиони британци.



OCEANAIR

Chartered Certified Accountants

Перфектният баланс от квалификация и опит в счетоводните услуги

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



020 8530 6929



Ограничават промоциите на нездравословни храни от следващата година

Изискването влиза в сила от април 2022 година

bigstockphoto.com



63% от възрастните в Англия са с наднормено тегло или затлъстяване.

БГ БЕН

Промоциите на нездравословни храни, които са с високо съдържание на мазнини, сол или захар, се ограничават от април следващата година. Това потвърди британското правителство.

Става въпрос за офертите

на нездравословни храни от типа „купете едно, вземете едно безплатно“ и поставянето им на видни места в магазините и онлайн обектите. Безплатното зареждане на сладки безалкохолни напитки също ще бъде забранено в сектора за хранене.

Ограниченията ще важат за средни и големи мага-

зини.

Новите правила, предназначени да подкрепят нацията да прави по-здравословен избор, ще забранят на търговците на дребно да предлагат промоции за много покупки, като например „купете едно, вземете едно безплатно“ или „3 за 2“ за тези продукти.

Нездравословните промоции също повече няма да се предлагат на ключови места, като например на касите, входовете на магазините, краищата на пътеките и техните онлайн еквиваленти.

Промоциите на рекламирани продукти увеличават покупките с близо 20%

Промоциите често се появяват, за да помогнат на купувачите да спестят пари. Данните обаче показват, че тези сделки всъщност увеличават покупките на рекламирани продукти с почти 20%. Те насърчават хората да купуват повече, отколкото им е необходимо, или възнамеряват да купят на първо време.

„Знаем, че семействата искат да им се представи по-здравословен избор. Ето защо ограничаваме промоциите и въвеждаме набор от мерки, за да сме сигурни, че здравословният избор е лесният избор. Създаването на среда, която помага на всички да се хранят с по-



Правилното хранене подобрява здравословното състояние.

здравословни храни редовно, е от решаващо значение за подобряване на здравето на нацията“, подчерта ресорният министър Джо Чърчил.

През тази година започва специална кампания по телевизията и онлайн, която има за цел да вдъхнови и подкрепи британците да поддържат здравословно тегло.

Затлъстяването е една от най-големите здравни кризи, пред които е изправена страната

Почти две трети или 63% от възрастните в Англия са с наднормено тегло или със затлъстяване. Едно на 3 деца напускат началното

училище с килограми над нормата. Свързаните със затлъстяването заболявания струват на NHS 6 милиарда паунда годишно.

Информацията за готвените ограничения в промоциите на нездравословни храни е ключова част от правителствената стратегия за справяне със затлъстяването и за приваждане на нацията в по-добро здраве и форма. Пандемията COVID-19 изведе на преден план въздействието, което затлъстяването може да окаже върху здравето на хората и резултатите от него.

Тези мерки ще подпомогнат хората в постигането и поддържането на здравословно тегло и като цяло ще подобрят здравето на нацията.

DOCTORS 4 YOU

ПЪРВАТА БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН

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

- ▶ Специалист кожни болести
- ▶ Алергични тестове
- ▶ Козметична дерматология
- ▶ Уши нос гърло
- ▶ Амбулаторна диагностика и лечение
- ▶ Прегледи със специализирана апаратура
- ▶ Масажи
- ▶ Физиотерапевтични процедури
- ▶ Лечение на опорно двигателния апарат
- ▶ Лаборатория - над 300 вида изследвания
- ▶ Ядрено Магнитен Резонанс
- ▶ Рентгенови снимки, абдоминал скан
- ▶ Психологични консултации
- ▶ Семейни и брачни консултации
- ▶ Страхове и панически състояния
- ▶ Хирург
- ▶ Онколог
- ▶ Заболявания и лечение на млечната жлеза
- ▶ Лекар вътрешни болести
- ▶ Сертификати за работа
- ▶ Сертификати за шофьори D4
- ▶ Гинеколог - Видеозон 3D и 4D
- ▶ Консултации за новородени
- ▶ Педиатрия
- ▶ Неонатология
- ▶ Кардиолог и ЕКГ
- ▶ Ехография на сърце

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



Подадохте ли си данъчната декларация? Срокът изтича на 31 януари

БГ БЕН

От Данъчната служба припомнят на клиентите, които трябва да пуснат лична данъчна декларация, че крайният срок изтича на 31 януари 2021 г. Той важи за самонаетите лица, директорите на фирми, хората с доходи от отдаване под наем, доходи от чужбина, а също и такива, които имат смесени доходи от работа и като самоосигуряващи се. В тази категория попадат и тези, на които са им удържани повече данъци като работници, като за тях това изискване не е задължително, но е добре да се направи.

Клиентите могат да попълнят данъчната си декларация от 2019 до 2020 г. по всяко време до крайния срок, но HMRC препоръчва да го направят по-рано, за да имат време да платят данъците си или да изготвят план за плащане.

Голяма част предпочитат да попълнят формулярите онлайн, което осигурява незабавно изчисляване на дължимия данък.

Всяка година около 11 милиона души попълват лични данъчни декларации, показват данните на данъчните.

Общо 31 400 клиенти са попълнили своите данъчни декларации от 2019 до 2020 г. между 24 и 26 декември, показват данните на Данъчната служба. От тях 2700 на Коледа.

Кой трябва да попълни данъчна декларация?

Данъчна декларация трябва да се попълва, ако са налице следните условия:

✓ Те са спечелили над 2500 лири от отдаване на имот под наем. И съответно при сума над 7500 лири за стая.

✓ Получили са /те или партньорът им/ детски надбавки и всеки от тях е имал годишен доход над £ 50 000.

✓ Взели са повече от 2500 британски лири от други необложени с данъци суми, например от бакшиши или комисиони.

✓ Декларации попълват и самостоятелно заетите еднолични търговци, чийто годишен оборот е над 1000 британски лири.

✓ Те са служител, претендиращ за разходи над 2500 £.

✓ Те имат годишен доход



над £ 100 000.

✓ Формуляри попълват и спечелилите доходи от чужбина, върху които трябва да плащат данък.

Клиентите могат да създадат собствен план за изплащане на дължимите суми

„HMRC е решен да помогне на клиентите през този труден момент. Знаем, че много клиенти ще

бъдат засегнати неблагоприятно от пандемията от Covid-19 или ще се нуждаят от помощ, за да разпределят стойността на данъчната си сметка. Ето защо улеснихме бързото и лесно създаване на план за плащане, за да разпределим разходите и да помогнем на хората да се изправят на крака. Лесно е да се направи онлайн и няма нужда да ни се обажда, за да го направите“, каза Карл Хан от

HMRC, който отговаря за обслужването на клиентите.

Той подчерта, че след попълване на данъчната декларация за периода 2019-2020 г. и се установи размерът на дължимия данък, клиентите могат да създадат свой собствен план за плащане, за да могат за разпределяне на разходите за данъчните си задължения до стойност от £ 30 000. Те могат да използват механизма за

самообслужване „Време за плащане“, за да настроят месечни директни дебити и всичко това може да се направи онлайн, а това означава, че не е необходимо обаждане до HMRC.

Клиентите могат да посетят GOV.UK, за да разберат повече за услугата и дали отговарят на условията.

Предупреждават за възможни измами, проверявайте стриктно на кого предоставяте информация

Винаги въвеждайте пълния онлайн адрес www.gov.uk/hmrc, за да получите правилната връзка за подаване на вашата декларация за самооценка сигурно и безплатно онлайн.

„И бъдете нащрек, ако някой се обади, получите имейли или текстове, които твърдят, че са от HMRC, казвайки, че можете да поискате финансова помощ, дължи ли се данъчно възстановяване или дължим данък“, подчерта Хан.

За да се предпазите от измами, проверете и как да разпознаете истински HMRC контакт.

HM Revenue
& Customs

Tax Return 2020

Tax year 6 April 2019 to 5 April 2020 (2019–20)

UTR
NINO
Employer reference

Issue address

Date

HM Revenue and Customs office address

Telephone

For
Reference

Your tax return

This notice requires you, by law, to make a return of your taxable income and capital gains, and any documents requested, for the year from 6 April 2019 to 5 April 2020.

Deadlines

We must receive your tax return by these dates:

- if you're using a paper return – by 31 October 2020 (or 3 months after the date of this notice if that's later)
- if you're filing a return online – by 31 January 2021 (or 3 months after the date of this notice if that's later)

If your return is late you'll be charged a £100 penalty. If your return is more than 3 months late, you'll be charged daily penalties of £10 a day.

If you pay late you'll be charged interest and a late payment penalty.

Most people file online

It's quick and easy to file online. Get started by typing www.gov.uk/log-in-file-self-assessment-tax-return into your internet browser address bar to go directly to our official website.

Do not use a search website to find HMRC services online. If you have not sent a tax return online before, why not join the 92% of people who already do it online? It's easy, secure and available 24 hours a day and you can also sign up for email alerts and online messages to help you manage your tax affairs.

To file on paper, please fill in this form using the following rules:

- enter your figures in whole pounds – ignore the pence
- round down income and round up expenses and tax paid, it is to your benefit
- if a box does not apply, please leave it blank – do not strike through empty boxes or write anything else

Starting your tax return

Before you start to fill it in, look through your tax return to make sure there is a section for all your income and claims – you may need some separate supplementary pages (see page TR 2 and the Tax Return notes).

What makes up your tax return

To make a complete return of your taxable income and gains for the year to 5 April 2020 you may need to complete some separate supplementary pages. Answer the following questions by putting 'X' in the 'Yes' or 'No' box.

1 Employment

Were you an employee, director, office holder or agency worker in the year to 5 April 2020? Please read the notes before answering. Fill in a separate 'Employment' page for each employment, directorship and so on. On each 'Employment' page you complete, enter any other payments, expenses or benefits related to that employment. Say how many 'Employment' pages you are completing in the 'Number' box below.

Yes ☐ No ☐ Number

2 Self-employment

If you worked for yourself (on your 'own account' or in self-employment) in the year to 5 April 2020, read the notes to decide if you need to fill in the 'Self-employment' pages. You may not need to if this income is up to £1,000. Do you need to fill in the 'Self-employment' pages? Fill in a separate 'Self-employment' page for each business. On each 'Self-employment' page you complete, enter any payments or expenses related to that business. Say how many businesses you had in the 'Number' box below. (Answer 'Yes' if you were a 'Name' at Lloyd's.)

Yes ☐ No ☐ Number

3 Partnership

Were you in a partnership? Fill in a separate 'Partnership' page for each partnership you were a partner in and say how many partnerships you had in the 'Number' box below.

Yes ☐ No ☐ Number

4 UK property

If you received income from UK property (including rents and other income from land you own or lease out), read the notes to decide if you need to fill in the 'UK property' pages. You may not need to if this income is up to £1,000. Do you need to fill in the 'UK property' pages?

Yes ☐ No ☐

6 Trusts etc

Did you receive, or are you treated as having received, income from a trust, settlement or the residue of a deceased person's estate? This does not include cash lump sums/transfer of assets, otherwise known as capital distributions, received under a will.

Yes ☐ No ☐

7 Capital gains summary

If you sold or disposed of any assets (for example, stocks, shares, land and property, a business), or had any chargeable gains, read the notes to decide if you have to fill in the 'Capital gains summary' page. If you do, you must also provide separate computations.

Do you need to fill in the 'Capital gains summary' page and provide computations?

Yes ☐ No ☐ Computation(s) provided ☐

8 Residence, remittance basis etc

Were you, for all or part of the year to 5 April 2020, one or more of the following:

- not resident
- not domiciled in the UK and claiming the remittance basis
- dual resident in the UK and another country?

Yes ☐ No ☐

9 Additional information

Some less common kinds of income and tax reliefs, for example Married Couple's Allowance, Life insurance gains, chargeable event gains, Seafarer's Earnings Deduction and details of disclosed tax avoidance schemes, should be returned on the 'Additional information' pages. Do you need to fill in the 'Additional information' pages?

Yes ☐ No ☐



Osbornes Law

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

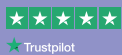
Ние специализираме в случаи на:



- 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 2: Оферта „без предразсъдъци“

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 втората стъпка при исковете за инциденти – офертата „без предразсъдъци“, т.нар. without prejudice offer.

**Снежина Янкова,
юрисконсулт,
Osbornes Solicitors**

Какво представлява офертата „без предразсъдъци“?

Офертата „без предразсъдъци“ е предложение за споразумение след първоначалното писмо към ответника относно вашето намерение да заведете дело (letter of claim, което разглеждаме в предишния брой), с което ответникът изяснява желание да приключи случая, като ви даде определена компенсация, но без да признава вината си.

Офертата се нарича оферта „без предразсъдъци“, тъй като тя не може да се използва като доказателство пред съда за това, че ответникът признава вината си. Дори нямате право да я представяте пред съда.

Ако предложението е направено, без да се използва фразата „без предразсъдъци“ (without prejudice), то може да бъде използвано пред съда като доказателство, че ответникът поема отговорност за инцидента. Ако откажете офертата „без предразсъдъци“, случаят продължава своето развитие в съда, но вие не можете да използвате офертата като доказателство, че ответникът се признава за виновен. Ако приемете офертата „без предразсъдъци“, с това вашият иск приключва. Щом офертата бъде приета, вашето потвърждение, че приемате офертата, както и самата оферта, стават доказателство, че споразумение е постигнато и че уговорената сума ще ви бъде изплатена.

Офертата „без предразсъдъци“ на практика

Пример: Вие сте пътник в кола, карана от ваш приятел. Някой ви удри на магистралата, при което и двамата получавате черепно-мозъчни травми. Дватама завеждате отделни искове срещу виновния за инцидента шофьор. След това вие получавате оферта „без предразсъдъци“ от него за компенсация в размер на £5000, а вашият приятел не получава никаква оферта. Ако приемете офертата, вие ще получите компенсацията от £5000 и това ще бъде края на вашия иск. Вашият приятел обаче не може да използва офертата, отправена към вас, като доказателство в неговото дело, че ответникът признава вината си за инцидента. Ако откажете офертата, случаят продължава в съда, където ответникът, въпреки че ви е направил предложение за споразумение, може да пледира, че е невинен.

Как да процедурате в случай, че получите изгодна оферта „без предразсъдъци“, но искате и ответникът да признае вината си?

В случаите на дела за инциденти на работното място, за разлика от наказателните дела, за добрия краен резултат не е толкова важно признанието на вината от страна на ответника, колкото вземането на добра парична компенсация. В тази ситуация, вместо да търсите възмездие в това, че съдът да го обяви за виновен и да удължавате излишно съдебния процес, по-добре ще е да приемете изгодната оферта.

Ако ответникът е признал вината си на мястото на инцидента, но въпреки това ви прави оферта „без предразсъдъци“

Ако приемете офертата, вие признавате, че нямате претенции относно вината на ответника, но в този случай вината няма голямо значение. Ако откажете тази оферта и случаят продължи в съда, не можете да използвате наличието й като доказателство, че ответникът се е признал за виновен. Наличието на офертата обаче не може да бъде използвано и от ответника, за да бъде той оневинен. Ако вие можете да докажете, че той се е признал за виновен на мястото на инцидента чрез аудиозапис или свидетелски показания, тогава съдът ще го счете за виновен.

Как може да бъде направена офертата „без предразсъдъци“?

*устно – в разговор между двете страни, като ответната страна още в началото заяви, че това е оферта „без предразсъдъци“;

* писмено – като в горната част на писмото се изпише, че то е „без предразсъдъци“ (without prejudice), или ако част от него е оферта „без предразсъдъци“ в началото й се напише without prejudice.

Какво да правите в случай, че получите оферта „без предразсъдъци“ за прекратяване на целия случай завинаги (full and final settlement)?

Full and Final Settlement на оферта „без предразсъдъци“ означава, че ако приемете офертата, няма да можете в бъдеще да предявявате допълнителни искове за компенсацията за нараняванията ви, независимо от влошаването на състоянието ви вследствие на инцидента. Не се препоръчва да приемете подобна оферта, колкото и изгодна да е тя, ако има вероятност с течение на времето симптомите ви да се влошат.

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:

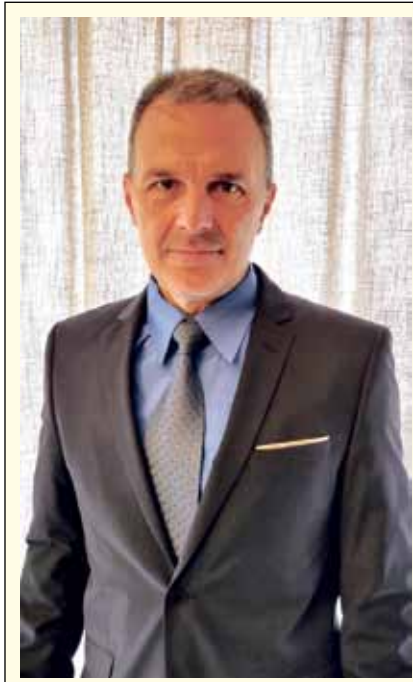
osborneslaw.com/personal-injury-solicitors/foreign-languages/bg/

Повече за Снежина Янкова:

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



Великобритания е по-големият и дългосрочно губещ от Брекзит



Светозар Гледачев е финансов анализатор. Завършил е ВИИ „Карл Маркс“ – София, сега УНСС. Специализира и квалифицира в University of Delaware и Bank of America. Бил е университетски преподавател, предприемач, директор на банка, на два холдинга и на няколко предприятия. Автор е на книгите „Добър ден, нещастнико!“, „Не си отивай, щастливце!“, „Хроника на една държава на кръстопът“.

БГ БЕН

Господин Гледачев, Великобритания вече е извън ЕС, но беше постигната в дванайсет без пет търговска сделка между Обединеното кралство и голямото семейство, какви ще са икономическите последици от този ход?

- Икономическите последици ще са дълготрайни и в лоша посока за Великобритания. Независимо че Борис Джонсън и правителството му се опитват да прехвърлят негативните резултати върху корона кризата, много е удобно това. Не само за тях, а и за много политици в света, които обясняват, че не те

са виновни, а кризата води до спад на brutния вътрешен продукт, на валутата, на работните места и т.н. Но по принцип – Брекзит е много лошо базисно положение за Великобритания в средносрочен и дългосрочен план.

Великобритания печелеше от членството си в ЕС, Джонсън отрязва клона, на който стоеше

Защо? Каква е причината?

- По принцип глобализацията от 18-19 век набира скорост и това е бъдещето

ЕС отстъпи, но от това ще спечели в бъдеще



на света. Независимо че много хора не я харесват, всички положителни неща, които са постигнати в света във всички страни, са от глобализацията, от падането на границите. Даже, ако затворим за миг очи и си представим света след 50 или 100 години, би трябвало да няма граници.

Така че този ход на отцепването на която и да е страна, дори и на най-великата, ще доведе до поражения.

Защото, когато излизаш от общото русло на света, дори и първоначално да изглежда, че е много печелившо, в средносрочен и дългосрочен план, е много губещо.

Ще обясня първо за САЩ, а после и за Великобритания. Защото Тръмп и Джонсън са върли популисти и добиха временно преимущество, но какво стана? САЩ направила търговски войни с Китай по времето на Тръмп. И след тези че-

тири години на наказания в момента Китай е единствената страна в света, която има положителен ръст на икономиката, а САЩ има отрицателен. Но това важи и за абсолютно всички други явления. В Китай официално смъртните случаи от коронавируса са 5000. Сега доколко може да се вярва на тази информация, това е отделен въпрос. Докато в САЩ те са близо 300 000, а китайците са милиард и половина, а американците са 300 милиона души. Тоест дори и с корона кризата, а и с нищо не се справят, освен това бедността в САЩ се увеличи неимоверно много спрямо предишните години. Винаги когато печелиш нещо, трябва да видиш какво губиш. И те загубиха много.

Същото направи и Джонсън. За да бъде на върха и да управлява тази велика държава, той изведе страната от ЕС и това дългосрочно ще е с лоши последици. По принцип това, от което печелеше Великобритания, беше стабилността, демокрацията, образованието, науката и т.н. - всичко беше в ред. И тя печелеше от общия пазар с ЕС. Когато една по-развита страна контактува с една по-неразвита страна, дори в ЕС, по-развитата държава винаги има предимства. И независимо че тя плащаше по-големи вноски, отколкото се връщаха по европей-

ските програми, отворените граници водеха прилив на капитали, средства и работна ръка, което е друг вид капитал в човешки фактор. И това доведе до десетки пъти по-големи ползи за Великобритания. Сега това умря. Тоест Джонсън отрязва клона, на който седеше.

Работниците от ЕС, включително от България и Румъния, допринасят в пъти повече за brutния вътрешен продукт от средния британец

Да, но Джонсън казва, че сега се отваря нова глава в националната история и че всъщност с излизането си Великобритания може да бъде едновременно европейска и суверенна държава.

- То е естествено, че така ще казва, защото никой световен политик, след като е сгрешил, няма да каже, че това е грешка, а напротив – ще казва, че това е велико нещо. Давам пример: когато идва социализмът в източните държави, 45 години всички казваха, че това е най-хубавата идеология, най-хубавата система и т.н. И накрая свърши.

Великобритания е на същото ниво. И нещо простичко, с конкретни цифри. Капиталът обича стабилната структура. Част от

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.com/sgradeuk

+44 7428662661

+44 7704521111

office@sgrade.co.uk

големите корпорации, финансови и други се изтегляха от Лондонското сити, големи заводи се закриха във Великобритания, защото всяка световна компания иска голям пазар. А вече Великобритания не е в ЕС и няма този голям пазар. Дори и само от това нещо изтекоха голяма част от капиталите, от инвестициите. Почти всички сфери ще закъсат, но не очаквайте това да стане сега, това е период от пет-десет години. Само интелигентните хора го разбират. Защото другите гласуваха за излизане от ЕС, тъй като имигрантите щели да им подядат работните места. Те не искаха да взимат полски работници, но набедиха и българи, и румънци. И никой не вярваше на световните английски учени, които са измислили политическата икономика, които казаха, че всички външни работници от ЕС, включително от България и Румъния, донасят в пъти повече пари за подобряване на brutния вътрешен продукт, отколкото средния англичанин. Това не се разбира и по тази причина се гласуваше на референдума за излизане на Великобритания от ЕС така.

В момента се заражда и другият конфликт, а именно предстоящите избори в Шотландия, която държи да е в ЕС. И Шотландия вероятно ще поиска да излезе от Великобритания. Това е като ефекта на доминото. Като бутнеш една плочка, почват да падат и другите. И популистите виждат първата плочка, но не виждат десетата, двайстата и т.н. Така че Великобритания е тотално разединена.

Нещо друго, инвестицията в човешки фактор. Никога не е било това нещо англичани да търсят гражданство в други страни. В момента част от тях се ориентират към Германия, където са на второ място от всички емигранти със 120 000 заявления за паспорти. Дори бащата на Борис Джонсън иска френски паспорт. Той в момента кандидатства за френско гражданство и гласува против Брекзит.

И на всичкото отгоре Борис Джонсън залъгва, че ще замени ЕС със сделки със САЩ и Китай, но няма нито сделка със САЩ, нито с Китай. Тоест от два стола

той сяда по средата.

Тепърва ще следват лошите новини за Великобритания, във всички направления нещата ще са зле

Има обаче сделка с Турция...

- Турция обаче е една от най-закъсалите страни. Така че тепърва ще следват лошите новини за Великобритания. Нещо повече – британското образование всяка година приема 143 000 чуждестранни студенти. И в момента, за да се издържат тези университети, таксите се вдигат, на някои места до три пъти. А това е много силен клон от отрасъл „Образование“. И САЩ, и Великобритания произвеждаха специалисти и най-добрите не напразно оставаха. Сега обаче няма да са 143 000 чуждестранни студенти, а може би ще са под 100 000. И няма да са най-умните, а ще са най-платежоспособните. Тест дългосрочно и по всички направления положението е зле. Въпросът е – колко зле ще е? Брекзит беше тотално лошо решение и на картата на историята Борис Джонсън ще бъде определен като един от най-лошите политици.

А имиграционната политика на Великобритания как ще се отрази на икономиката, като знаем, че има редица условия за гражданите на ЕС да започнат работа там?

- Вече няма да е толкова привлекателно да работиш във Великобритания, защото когато икономиката закъсва, а тя закъсва, защото изтичат капитали, производствените и други компании не се радват на използването на европейския пазар. Големи автомобилни компании затварят там производствата си и ги прехвърлят в европейската част. Тоест закриват се и работни места, дори и да има временно някаква стабилизация или слабо намаляване, то ще бъде обяснено с корона кризата, но това не е така. Обратното е. Брекзит е основната причина, а корона кризата допълнително утежнява положението. Но бъдещето ще бъде все по-лошо в много дългосрочен



план от 10, 20, 30 години.

ЕС отстъпи в търговската сделка, но дългосрочно ще е печелившата страна

А за ЕС какви ще бъдат последиците? Защото това е първата страна, която излиза от голямото семейство, а видяхме, че по време на преговорите за постигане на търговска сделка съюзът прояви много голямо търпение.

- В местните медии Великобритания се обяви победител от сделката. В европейските медии пък ЕС се обяви за такъв. Ако искаше да постави Великобритания на колене, ЕС можеше да не се съгласи с много от факторите и нямаше да има сделка. И тогава още в първите дни на тази година щяхме да станем свидетели на дългите опашки от тирове, на липсата на храна и лекарства.

Да, разигра се и мини сценарий в тази посока преди подписването на търговската сделка.

- Точно така, затова в този удобен момент се появи удобният щам на коронавируса, който в България го има от април месец, а във Великобритания от март. Появи се като нов щам, за да може да има уплаха и всичко друго, за да се обяви за виновен вирусът, а не политиката на Джонсън. Така че ЕС отстъпи, но дъл-

госрочно той ще спечели. Много е сложно, защото ЕС има други проблеми. Великобритания никога не е била истински в съюза. Британците винаги са били опърничави хора, но с ЕС договорът е подписан от Маргарет Тачър, което показва, че тя е голям държавник. Но ги вкарва с толкова много отстъпки, които не са били правени за никоя друга държава. По тази причина Великобритания от присъствието си в ЕС спечели повече, отколкото даде на съюза. И сега тя ще разбере какво е загубила. Грешките в историята обаче се разбират доста по-късно. Затова казах, че това не са повърхностни грешки, образно казано, във фасадата на сградата, а са сериозни грешки в основата на съществуването. Великобритания е по-големият и дългосрочно губещ от Брекзит. А ЕС как ще се развива, независимо от всичко, че има други тежени, евентуално други разпади и излизания, това е, защото има много бедни страни в съюза. И когато бедните страни закъсват в такава икономическа криза като сегашната, те веднага искат от ЕС помощи. Както Италия заплашваше, че ако не й се дадат средства, ще напусне както Полша и Унгария заплашват. Тоест ЕС има абсолютно други проблеми. Не трябва да се забравя обаче, че Великобритания в ЕС имаше втората по сила икономика след Германия.

Британците с излизането от съюза стават най-губещите. Ще се разбере обаче в много дълъг период от време, може би след няколко поколения.

Корона кризата налага нов икономически ред, диктуван от медицински расизъм

Да засегнем темата и за коронавируса. Започна ваксинирането в почти целия свят. Вече се прокрадват някакви информации, че само хората, които са ваксинирани, ще могат свободно да се придвижват. И то не само от гледна точка на институциите, вътре в съответната страна, но и по света. Задава ли се нов икономически ред в този контекст?

- Не само че се задава, а този нов икономически ред вече се налага. И то в момента се налага сред научните среди така нареченият медицински расизъм, тоест разделянето на ваксинирани и неваксинирани хора. И по съвсем икономически причини той ще продължи да се налага в много страни на света. Илюзорно е, че ние имаме свободния избор дали да се ваксинираме, или не. Защото ще бъдат забранени пътуванията, не се знае още коя страна първо ще направи имунизационен паспорт – можеш да пътуваш, да, няма да имаш проблеми, но ако си се ваксинирал срещу определени

заболявания. Тепърва се започва, защото дори и първата ваксина гарантира имунитет, който може да е две години, но може и да е два месеца. Което значи, че всяка година като другия грип ще трябва да се имунизирате. Дотогава ще се появят нови щамове и пак ще се имунизирате. Това означава, че обществото започва медицински да бъде управлявано – първо, имунизационни паспорти, второ, разделяне на имунизирани и неимунизирани. И трето, в много страни вече се търсят хора, които са прекарали коронавируса, на които им се увеличава заплащането между 10 и 30 процента спрямо другите. Представете си напролет, ако отворят ресторантите, в едните целият персонал е или ваксиниран, или прекарал вируса, а в другите – не. И къде ще отидат хората при този страх?

Виждале ли, че по съвсем икономически причини ще бъде наложена пълната имунизация на хората.

Какви ще са икономическите последици от ваксинацията и от тези ограничения, ако бъдат въведени?

- Тези ограничения ще бъдат въведени. Въпросът е кой първи ще ги въведе и колко страни ще ги приложат. Но при насаждането на този тотален страх най-вероятно ще има тотална ваксинация. Искам да ви кажа, че дори и при тотална ваксинация пандемията ще приключи най-рано октомври, тоест в края на годината. А в целия свят след три-четири години, защото страните от Африка и други райони на света няма да могат да бъдат ваксинирани с такива бързи темпове.

Икономически всички фармацевтични компании ще спечелят много. Медицината се поставя на ново ниво и се смята, че ще има много големи пробиви в тази сфера. В целия свят се втурнаха да търсят ваксина срещу ковид, защото това е печеливша дейност. Тази година се очакват и пробиви за рака и други сериозни заболявания.

Парите на света се хвърлят в медицината, която беше изостанала наука, защото не беше дофинансирана. Това е новото поле за развитието на света.



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


Може ли да се управлява автомобил с българска шофьорска книжка в Обединеното кралство от 2021 година?

bigstockphoto.com

За признаване на застраховка трябва да се носи зелена карта

БГ БЕН

29.12.2020 г.

Можем ли да управляваме автомобил с българска шофьорска книжка и застраховка в държава от ЕС във Великобритания от 1 януари 2021 година? Отговор на този много важен въпрос дават от Министерството на външните работи на България.

Ако посещавате страната с цел туризъм и автомобилът ви е застрахован в държава член на ЕС, Андора, Исландия, Лихтенщайн, Норвегия, Сърбия или Швейцария, трябва да носите задължително с вас зелената карта на превозното средство или друг доку-

мент, доказващ направената застраховка, а книжката ви ще бъде валидна. За да бъде приет за легитимен документът, доказващ наличието на застраховка, трябва да съдържа: името на застрахователя; номер на автомобила или други идентификационни данни за превозното средство; период на застраховката. От външно министерство препоръчват на българите да се свържат със застрахователя си, преди да предприемат пътуване.

Българските граждани, живеещи и работещи във Великобритания, трябва да заменят

шофьорската си книжка

Препоръчва се на българските граждани, които живеят, работят или учат във Великобритания и възнамеряват да управляват автомобил, да заменят своята шофьорска книжка. Процесът на замяна е следният: Трябва да изтеглите формуляр D1 от официалния сайт на правителството: <https://www.gov.uk/exchange-foreign-driving-license>, след което да го попълните и да го изпратите по пощата. За целта е необходимо да сте живели поне 185 дни на постоянен адрес във Великобритания; чуждестранната ви шофьорска

книжка да е валидна; да представите документ за самоличност, както и да заплатите такса от 43 британски лири. Целият процес

отнема приблизително три седмици.

Ако сте гражданин, навършил 68 години, притежавате валидна шофьорска книжка, издадена в страна-член на ЕС и сте станали ре-

зидент на Великобритания, имате право да шофирате 3 години до навършване на 70-годишна възраст. След изтичането на този период трябва да замените книжката си.

Отрицателен PCR тест за влизащите в България от Великобритания

От 1 януари 2021 година се изисква от всички пристигащи от Великобритания в България отрицателен PCR тест, който е направен до 72 часа преди влизането в страната. Така те няма да подлежат на задължителна карантина.

Заповедта е на българския здравен министър професор Костадин Ангелов. Причината за новата разпоредба, регламентираща новото изискване, е да не се

допуска разпространението на новия щам на коронавируса, който циркулира в Обединеното кралство.

Припомняме, че от 23 декември България възобнови полетите от Обединеното кралство и Северна Ирландия, които временно бяха спрени заради открития нов щам на COVID-19. За пристигащите оттам обаче бяха въведени задължителни антигенни тестове и 10-дневна карантина.



Истинският вкус на Българската кухня

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

Можете да поръчате за вкъщи

www.unikattakeaway.co.uk

Uber
Eats

Храна, напитки и настроение - само за ценители!

Ресторант "Sunny Beach"

8 Westbury Ave, London N22 6BN

Ресторант "Родина"

156a Seven Sisters Rd, London N7 7PL

Открийте света на кулинарните изкушения

В нашите ресторанти разнообразното меню и доброто обслужване подсилват усещането за домашен бит и уют.



Какво се променя за българите във Великобритания след Брекзит?

БГ БЕН

На 1 януари 2021 г. изтече преходният период след оттеглянето на Великобритания от ЕС. В тази връзка настъпиха и редица промени за българите, които пребивават в Обединеното кралство от началото на годината. Българското външно министерство излезе с подробни указания за техните пътувания, работа, обучение.

Пътувания

От 1 януари 2021 г. българските граждани, които нямат статут на уседналост или временен статут за уседналост, ще могат да влизат и пребивават без виза във Великобритания краткосрочно за престой до 6 месеца. В рамките на това време гражданите ще могат да влизат в страната 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.

От 1 октомври 2021 г., съгласно новите правила за влизане във Великобритания, публикувани на сайта на британското Министерство на външните работи, гражданите на ЕС, ЕИП и Швейцария (които нямат статут на уседналост или временен статут за уседналост) ще трябва да разполагат с международен паспорт.

Българските граждани, получили статут на уседналост или временен статут за уседналост, ще имат право да влизат на територията на Великобритания само с лична карта най-малко до 31 декември 2025 г. Националните лични карти ще могат да се използват за влизане във Великобритания и след това, ако отговарят на стандартите за сигурност, определени от Международната организация за гражданска авиация.

При пътуванията с цел туризъм сънародниците ни ще могат да пътуват във Великобритания с българските си шофьорски книжки.

Кандидатстване за виза

Тези български граждани, които нямат статут на уседналост или временен статут за уседналост, а възнамеряват да пребивават за период, по-дълъг от 6 месеца за работа, обучение или искат да се установят във Великобритания, ще трябва да кандидатстват за

При липса на статут на уседналост имат право да пребивават без виза в страната до 6 месеца



виза задължително. Желателно е да кандидатстват за виза могат да го направят на правителствения сайт на Великобритания: <https://www.gov.uk/browse/visas-immigration>.

Притежателите на биометрични паспорти, каквито са българските, могат да попълват молбата за виза чрез смартфон приложение. Ако не успеят или не е възможно разчитането на паспорта, ще трябва да посетят Визов център Visa Application Centre.

Успешно кандидатствалите ще получават защитен достъп до своя имиграционен статут вместо физически документ.

Обръщаме внимание, че освен такса за обработка на заявлението за виза <https://www.gov.uk/government/publications/visa-regulations-revised-table/fees-5-october>, кандидатите следва да заплатят и такса за здравеопазване, която да им осигури достъп до здравна помощ чрез Националната здравна служба: <https://www.gov.uk/healthcare-immigration-application/how-much-pay>. От такса здравеопазване ще бъдат освободени упражняващи определени професии.

За български граждани са открити следните имиграционни маршрути:

- ✓ Квалифицирани работници Skilledworker route
- ✓ 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

Статут на уседналост – временен и постоянен

Българските граждани, а и всички останали граждани на ЕС, които са придобили временен статут на уседналост във Великобритания, имат право да отсъстват от Великобритания в продължение на 2 поредни години, освен ако не искат да получат постоянен статут на уседналост.

За постоянен статут на уседналост се изисква в 5 последователни години гражданинът да не е отсъствал повече от 6 месеца във всяка от тези години от Великобритания. Затова, ако гражданин е с временен статут на уседналост и иска да получи постоянен статут на уседналост, то се изисква 5 последователни години да не отсъства повече от 6 месеца във всяка една от тях.

Трябва да се има предвид, че всеки случай се разглежда индивидуално и се допускат изключения, например при болест, раждане, държавна служба и т.н., като се допуска този срок да се надвиши веднъж, но не повече от 12

месеца.

Условия за българските студенти

Прекратяването на правото на постоянно пребиваване и правото на свободно движение на гражданите на ЕС във Великобритания от 1 януари 2021 г. води и до промяна на имиграционния статут за настоящите и бъдещите студенти от ЕС във Великобритания.

Студентите от ЕС, включително тези, записани през текущата академична 2020-2021 година, имат право да кандидатстват по Схемата за уседналост на ЕС, но само ако физически са присъствали във Великобритания преди 1 януари 2021 г. Присъстването и установяването им там преди края на преходния период е факт, който

води до запазване на правото им на достъп до неотложна помощ в страната, чрез Европейска здравноосигурителна карта (ЕЗОК) или удостоверение за временно заместване на ЕЗОК.

Правото да получат непланирано лечение - спешна и неотложна помощ посредством ЕЗОК или заместващ сертификат, е гарантирано на лицата, чийто престой е започнал преди 31 декември 2020 г. и продължава след тази дата. Максималната продължителност на престоя не е определена в закон и зависи от фактическите обстоятелства във всеки отделен случай.

За студентите престоят може да продължи до приключване на обучението им. Те може да се прибират в държавата, където е тяхното

обичайно пребиваване, за да посетят семейството си или друга държава с цел почивка.

Тези студенти от ЕС, които ще пристигнат след 1 януари 2021 година във Великобритания, за да учат, включително тези, записани в текущата академична 2020-2021 година, които не са пребивавали във Великобритания, трябва задължително да кандидатстват за студентска виза преди пристигането си.

Те няма да бъдат обхванати от правилата за координация на системите за социална сигурност, съдържащи се в Споразумението за оттегляне, и съответно няма да получават здравна помощ на базата на правата, които им дава ЕЗОК. Те ще трябва да заплащат имиграционна здравноосигурителна такса при кандидатстването за виза, която ще им даде достъп до Националната здравна служба на Обединеното кралство (NHS). Кандидатите за студентска виза ще е необходимо да заплатят имиграционна здравна такса в размер на £470 за година, освен таксата за разглеждане на заявлението им за виза.

Важно за студентските такси

Българските студенти, които започват следването си след лятото на 2021 г., ще трябва да заплащат студентски такси в пълен размер и няма да имат достъп до държавно гарантирани студентски заеми. Размерът на таксите ще се определя от отделните университети и може да варира спрямо отделните части на Великобритания – Англия, Шотландия, Уелс и Северна Ирландия.

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.MOIATA-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

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. вмчк 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. Мчк 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 – Мчк 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

СЕПТЕМВРИ

1 с – *Начало на Църковната нова година. Преп. Симеон Стълпник
2 ч – Мчк 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 – Мчк Евдоксий. Ден на Съединението на България
7 вт – Свети мъченик Созонт
8 с – † Рождество на Пресвета Богородица
9 ч – Св. праведни Иоаким 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. Мчк Трофим
20 п – Мчк 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

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 Фарисея
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

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 – Вмчк 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

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 – Мчк 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 – Мчк 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



Англия! Англия... каква е тя, за бога?



Георги Николов е роден на 29 януари 1956 година в гр. Бургас. Завършва българска филология във ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“. Дълги години работи като журналист в Бургас. От 2007 г. живее във Велико Търново, където пише на свободна практика. Като журналист и литературен историк използва псевдонимите „Сиромахов“ и „Славянски“. Печатал е в почти всички литературни издания и в сборници от научни конференции. Има публикации в изданията ни във Великобритания, Франция, Австрия, САЩ, Канада, Аржентина, Кипър и др. Превеждан на френски, испански, гръцки език. Радетел за изграждане на Център на българската книга по света и Музей на българската емиграция. Дописен член на Българска академия на науките и изкуствата.

От Георги Н. Николов

В душата на българина от всички времена хармонично битуват красиви противоположности. Сред тях е доказаната привързаност към дома и родната стряха. Съчетана с жажда за посвояване да опознава света. Или с потребността да му напомни за себе си чрез възрожденското гурбетчийство. По-късно: с емиграционните вълни и с митарствата на писателите Антон Бозуков, Стоян Христов, Борис Шивачев, Самуил Стрезов, Тодор Ценков, Стефан Кинчев, Люба Кутичева, Данаил Рувевски и пр. в различни точки на планетата. Началото на миналия век съхранява делото на забравения днес Христо Станчев Бучекчиев. Запазена е книгата му „Български пътешественик. Обиколил Европа на велосипед 9932 к. За 79 дена“. Подзаглавието допълва: „Тръгнал на 10 Юний 1901 год. през др. Румания, Русия, Филандия, Шв., Норвегия, Данния, Германия, Холандия, Англия, Португалия, Испания, Италия, Швейцария, Франция, Белгия, Пруссия, Бавария, Австрия, Унгария, Сърбия и се завърнал в България на 28 Август 1901 г.“

Независимо от кратко пребиваване на автора в споменатите държави, впечатленията му будят интерес и днес. Още повече с наблюдения, които ни удивляват с проникателността си. Лондон той определя

като „най-многолюдния град почти в целия свят“ с дължина 30 км, ширина 20 км и население 4,5 млн. жители. С възхищение споменава за посещението си в „Сент-Дженски парк“ и за историческите артефакти в музеите. За Темза с извисяващите се по бреговете й фабрични здания. За облеклото и обноските на срещаните по улиците хора от различни съсловия. Не пропуска и Плимут, който лежи на маршрута му. Но особено важен е разказът за хармонизиране на отншенията между хората на физическия труд и собствениците. При това във време, когато у нас това е социална химера: „След свършването на работа, почти всички работници се отправят в зданието за живение, което здание е направено от дружествена касата и всеки отива в определената тям стая. Тия стая са така добре уредени, като че ли са някои пансионски спални. Зданието е отделено от готварницата, в което се готвеше ястия, на много, па даже и за всички работници, която готварница се държеше до немай къде чиста. Доста големият губер, доброто кресло, няколко хубави порцеланови съдове, наредени в дъсчен дулап, няколко лика окачени по стените и най-после, голямата чистота, която съдържаше в себе си, всичко това показваше, че тук работниците живеят малко нещо по-богатичко...“



Дълго след като прахът под гумите на нашия колотач е слегнал, в Англия пристига бъдещият икономист Асен Христофоров. Студентството му в 30-те г. на XX в. ще роди „Скици из Лондон“ - С., Издателство „Хр. Г. Данов“, 1945. Книгата влиза по страниците различни жанрове. Тя е пътепис, политически и социологически размисли, опити за вникване в психологията на хората от Острова. Достатъчно е да припомним отделните кратки раздели: „Университетски порядки“, „Празнични нрави“, „Театър и публика“, „Демокрация и плутократия“, „Политика и характер“, „Чужденци в Лондон“... Център на страниците е обикновеният човек - съвременник на Христофоров. Чрез острата наблюдателност на автора можем да надникнем зад маската му на дистанцирана учтивост. Да открием, че искрено се гордее с миналото на страната си и с нейните национални герои. Че е много любознателен, добронамерен и отговорен в духа на поговорката: „Когато Бог желае някоя трудна работа да бъде извършена, Той възлага задачата на Своите англичани...“ Христофоров не идеализира образите, с които ни среща. Те са живи хора със свои пристрастия и свое отношение към реалния свят. Но са видимо сплотени около държавата - островна и колониална. И олицетворена със символите на кралската институция. На този фон българските

гости с държане на бай Ганьо, с надменно неразбиране на местните традиции, заливат Христофоров със срам. Правят го радетел дори на някои „достойни чудатости“. Имащи много подълбок подтекст от наглед видимата, уж извикваща смях причина: „Отношението на британския данъкоплатец към държавата се проявява често и по един твърде комичен от „континенталско“ гледище начин. Укривателят на част от доходите си пред държавните бирници започва да чувствуват угризение на съвестта - той е ощетил държавата с няколко лири-стерлинги, той е постъпил нечестно както спрямо държавата, така и спрямо всички останали честни данъкоплатци. И някоя утрин данъчният укривател изпраща съответното количество лири-стерлинги лично до канцлера на съкровището, като придружава сумата с една малка бележка, в смисъл, че сумата представлява „пари на съвестта“. Канцлерът на съкровището, на свой ред, е длъжен да оповести в някое тъглче на в. „Таймс“ получаването на въпросните „пари на съвестта“.

Книгата на Христофоров, писана от позицията на отминали вече години, излъчва копнеж към Англия. С осмислени впечатления, гореща емоция и надежда, че някога ще се върне отново там. Където, по думите му, и мъглите имат някаква притегателност. Произведението е илюстрация на успешно

интегриране в разнolikото съцветие на непозната среда. С хора, история, икономическа и социална динамика, културен живот. На лица и събития, неотмрели в „Скици из Лондон“. Които продължават да са четивни, интересни, любопитни, добронамерени. И частица от българското познание за света. Отпило жадно от разноликия делник на британското общество...

Нашият народ казва: „Ново време - други песни!“ Така можем да обясним книжката на някой си Ц. Брезов „Какво видях във Великобритания“, С., ДВИ, 1959. Пестеливият увод съобщава, че авторът дълго време е живял в страната. Общува бил с обикновени хора и разказва както за бита на обикновените люде, така и на управляващата върхушка. Днес оприличаваме написаното с жълт афиш върху Желязната заплата. Защото Брезов се е постарал да не види нищо хубаво. И кара читателите на XXI в. да се смеят от сърце. „Еднообразието е една от характерните черти на Лондон - тесни улици с още по-тесни тротоари без никакви дървета по тях. Чистотата и зелената на нашата столица далеч превъзхождат тази на най-големия английски град. Вниманието ни бе привлечено от коленичил на улицата брадясал художник. Отворил купчина разноцветни кредити, той рисуваше чудно хубави пейзажи по тротоара. От двете страни на картините

бе поставена по една стара шапка, в които минувачите от време на време пускаха по някоя дребна монета. В Лондон има много такива художници. По-голямата част от тях са завършили художествената академия и не намирайки друг начин на прехрана, продават своето изкуство на безценница по улиците на града“. Бездомници, отрудени докери, несвързващи двата края семейства шестват по страниците като тъжни обитатели на Дантевия „Ад“. Поквара, занемарени и затрупани с боклук квартали. Хазарт. Ужасно скъпо образование. Бизнес и незачитане на човешките права. Тъжни африканци. Гладуващи в психиатрия страдалци и надути полицаи догълват мрачната картинка. Читателят остава донякъде разочарован, че в думите за Шекспир нашенецът Брезов, няма как, смекчава тона. Пропускайки да вмъкне, че уж на пиедестала си бележитият драматург е вдигнал юмрук в протест срещу тежкото положение на трудовите хора... Платени автори се раждат във всяка епоха. Срамът е също лице на паметта. Грозновато, но много поучително...

Три заглавия от разни години. Съхранили впечатления, които възраздат представата на нашенеца за Англия в развоя на отминало вече столетие. Спомени от различен ъгъл и с различна гражданска съвест. Днес портите на българина са широко отворени за света. Но остава писаното слово и то неизменно ни връща към собствената история. Сграждански копнежи да се приобщим към европейските народи и да им бъдем равностойни. Как? С отричане на техните върхове? Или с размиване на националната ни идентичност? Разбира се, не. А с предврателна убеденост, че сме граждани на планетата, както всички други. Длъжни сме да крачим в браздите й с добра усмивка. В търсене на хармония и обществен градеж напред и нагоре. Не губят истината си думите на поета: „Ако няма какво да дадем на света, за какво сме родени?“

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

България три месеца преди избори - хвалби по време на ковид епидемия

Премиерът Борисов твърди, че финансите, икономиката и здравните мерки се управляват най-правилно в кризата

БГ БЕН

По-малко от три месеца остават до парламентарните избори в България. Време, което максимално ще се използва за кампания. Битката ще е жестока, а управляващата партия ГЕРБ вече стяга бойни редици. Българският премиер и лидер на партията Бойко Борисов няма почивен ден. Включително и по коледните и новогодишните празници той кръстосваше страната надлъж и шир.

„Ще минат месеци и ще се окаже, че България най-правилно е управлявала финансите, икономиката и здравните мерки по време на кризата“, отбеляза министър-председателят. Борисов посочи, че за разлика от първата вълна на пандемията от COVID-19 през март м.г., когато светът не знаеше пред какво се изправя, днес българските

лекари успешно се справят със заболяването, оздравяват пациенти са в пъти повече от новозаболените, а с поставянето на ваксината срещу новия вирус се доближаваме до възвръщането на нормалния ритъм на живот.

На фона на тези твърдения България остава страната в челните позиции по брой починали от коронавирус. Факт, който управляващите умело някак заобикалят.

Икономическите мерки според управляващите са добри, бизнесът ги критикува

На фона на редица критики, които се чуват от бизнеса и най-вече от ресторанти и хотелиери, че икономическите мерки за засегнатите от ковид кризата са недостатъчни, бъл-

гарският премиер обясни, че се търсят още средства от еврофондовете.

Министър-председателят Бойко Борисов посочи, че се търсят начини чрез средствата от еврофондо-

вете в кризата, причинена от COVID-19, да се подпомогнат и големите предприятия, както и малките, и средните. Премиерът напомни и за ползите за бизнеса от новоизгражда-

щата се инфраструктура в страната дори в условията на пандемия. Борисов подчерта, че активно продължава изграждането на АМ „Хемус“.

„Обещал съм на варненци „Хемус“ и тя се строи на максимални обороти“, добави министър-председателят.

Президентът Румен Радев

вече заяви, че няма да отлага насрочването на парламентарните избори заради ковид пандемията. По думите му те ще се проведат на 28 март. Това на практика означава, че предизборната риторика вече е в ход. Участниците в тях вече загряват на старта, а дали за България предстои промяна? Може би, но надали...

Здравният министър обеща ваксини за всички желаещи

БГ БЕН

Втората пратка ваксини срещу COVID-19 пристигна в България. С тях ще продължи ваксинацията на всички желаещи от първа фаза, тоест медиците на първа линия. До две седмици се очаква да стартира и вторият етап, който предвижда ваксинацията на клиентите на домовете за възрастни хора, като

общата бройка на ползвателите на тази услуга е 15 000, а на персонала, който се грижи за тях, 11 000. В момента се уточнява и броят на желаещите да се ваксинират учители, които също попадат във втора фаза на плана.

„Хубавото, което мога да кажа, е, че бройката на желаещите да се ваксинират във всички фази, както са разписани в самото

начало, се увеличава. Нека българските граждани да са спокойни, че всеки, който иска да бъде ваксиниран, ще получи безплатна ваксинация. Всичко, което е записано във ваксинационния план, ще се случи. Ще има безплатни ваксини за всеки, който доброволно е заявил, че желае“, заяви българският здравен министър професор Костадин Ангелов.

По отношение на заболяемостта в страната министър Ангелов посочи, че се наблюдава пречупване на кривата и се отчитат задоволителни резултати, което се дължи на въвеждането на противоепидемичните мерки. България вече е на 24-о място по заболяемост и на трето по смъртност от 30 страни в Европейския съюз и Европейското икономическо пространство.



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!

Мислим Вкусно!

07730748557

 Mery Sony

2020 не беше само Covid, светът получи и добри неща

БГ БЕН

Въпреки предизвикателствата, пред които бяхме изправени, не бива да забравяме, че в света се случват и хубави неща. Необичайна и много различна бе 2020 година, белязана от корона-вирус пандемията, за която никой не беше подготвен. Но както се казва, "Всяко зло за добро". Колкото и невероятно да изглежда, през 2020 година се случиха и някои добри неща, за които си струва да помислим.

COVID ваксината

"След дъжд изгрява слънце." Точно 11 месеца след като разбрахме за съществуването на новия корона-вирус, първите ваксинации в Европа срещу него вече са факт. Българите също сме сред първите ваксинирани жители на Стария континент.

Започнахме да си мием ръцете

Към това можем да прибавим и „Изкупихме тоалетната хартия“. На пръв поглед това звучи доста смешно, но се оказа жизненоважно умение, което усвоихме през 2020 г. Всички заедно (малки и големи) се върнахме в часовете по биология от 5-и клас, че дори и по-рано. До преди тази година 95% от населението не знаеха, че навсякъде около и в нас има всякакви вируси и бак-

терии. Те бяха едни митологични герои, съществуващи единствено в книгите. А за ваксините да не говорим...

Станахме по-грамотни компютърно

Онлайн обучение, работа от вкъщи... Коронавирус пандемията принуди много хора, които преди това не използваха толкова често електронни устройства (по-възрастното поколение особено в България), бързо да „влязат в крак“ с новите IT технологии.

Развитието на технологичната индустрия

Факт е, че технологичната индустрия пострада от пандемията. Спирането на производството, провалът във веригата на доставки и затварянето, макар и временно, на онлайн магазини на гиганти като Apple и Tesla повлияха на приходите на технологичните корпорации. Но монетата винаги има две страни. Коронавирусът не само ускори дигиталната трансформация на предприятията, много от тях трябваше да прехвърлят почти всички процеси онлайн, но и принуди учените да намерят нови начини да използват високите технологии за собствените си цели. Всички средства се използват за борба с коронавируса, включително изкуствен интелект и големи

данни.

Пандемията накара хората да се интересуват повече от наука

Науката едва ли някога ще се радва на популярността на религията и на футбола в масовото обществено съзнание. През отиващата си година, белязана от опита да осъзнаем какво и как се случва с човечеството в пандемията от новия корона-вирус, все повече хора по света се почувстваха изкушени от науката. Днес разговорите ни съдържат думи, които доскоро бяха част основно от речника на посветените в медицината и свързаните с нея научни области. Когато термини като социална дистанция, аерозоли, безсимптомно, клъстерно и дифузно разпространение станаха част от речника, много хора започнаха да се заслушват и дори сами да търсят информация за тестове, разработване на ваксини и изпитания на лекарства.

Въздухът стана по-чист

Заради пандемията хората в много страни по света останаха затворени по домовете си, а множество индустриални производства бяха преустановени. По улиците се движат по-малко автомобили и автобуси, в небето

летят по-малко самолети. Всичко това подобри рязко качеството на въздуха по цял свят.

Настъпи повече спокойствие за животните

Оттеглянето на хората действа благоприятно на някои животински видове. Диви животни започнаха да се радват на рядката възможност да живеят в резерватите и парковете живот без туристи, а животните в градските райони изследват празни улици, водоеми и пътища.

Много хора започнаха да се хранят здравословно

Епидемията от корона-вирус ни накара да обърнем повече внимание на начина си на живот. Помогна ни да осъзнаем колко важни са хранителните ни навици и физическата активност, за да изградим силен имунитет и да бъдем здрави цялото-дишно.

ООН избра българска компания за провеждане на виртуални дискусии

Промяната в начина на правене на бизнес срещи и събития е факт. Наред с това се промени и спецификата на работното място, учебният процес и много други. Българският стартап The Virtual.Show направи 75-го-



Пижамата се оказа последната модна тенденция на „Зима – Пролет 2021“ година.

дишната среща на ООН възможна, благодарение на софтуерната си платформа за виртуализация на събития.

Международната медия Forbes определи TheVirtual.Show като една от най-инновативните платформи за виртуални събития в света.

Китай стана 3-та държава в света с проби от Луната

Китайският спускаем модул на космическия апарат „Чанъе-5“, който беше изстрелян на 23 ноември, пренесе 2 килограма проби, взети от Луната. Успешната мисия на „Чанъе-5“ постави страната на трето място след САЩ и Русия, донесла на Земята лунен материал. Успешната мисия е първата от над 40 години насам. Предстои донесената лунна почва да бъде изследвана на нашата планета.

За първи път частна компания изпрати хора в Космоса

През май се осъществи историческият полет на NASA до МКС. За първи път от почти десетилетие компанията на Илън Мъск

SpaceX изпрати двама астронавти до Международната космическа станция с американска ракета. Целта бе да се поднови извеждане на „американски астронавти с американски ракети и от американска територия“.

Хамилтън стана по-бърз от Шумахер

Британският пилот от Формула 1 Луис Хамилтън подобри рекорда от победи в Гран при, държан от Михаел Шумахер. През ноември в Турция той спечели 94-ия си трофей. Хамилтън сега се изравнява с митичния Шуми по брой на световни титли със седем световни шампионски титли.

По-бързо, по-високо

В леката атлетика имаше вълна от рекорди през годината. Угандецът Джошуа Чептегей стана най-бързият на 10 000 метра, които пробяга за 26 минути и 11 секунди през октомври във Валенсия. А състезателят в овчарски скок – шведът Арманд Дуплантис, изпревари украинската легенда Сергей Бубка, като скочи на 6,15 метра през септември в Рим.

Източници: www.vesti.bg, <http://www.10te.bg>

ЛЮБОПИТНО, ИНТЕРЕСНО...

Организацията на обединените нации обяви 2021 година за:

* *Международна година на мира и доверието.* Общото събрание поставя като цел да се насърчават мирът и доверието между държавите на основата на политическия диалог, взаимното разбирателство и сътрудничеството.

* *Международна година на творческата икономика за устойчиво развитие,*

* *Международна година на плодовете и зеленчуците.* Целта е да се повиши осведомеността на хората относно ползите от консумацията на плодове и зеленчуци и тяхната роля за разнообразното, балансирано и здравословно хранене. Другата цел е да се насърчи намаляването на загубите и разхищението на плодове и зеленчуци в световен мащаб.

* *Международна година за премахване на детския труд.* Целта е да се насърчи прилагането на ефективни мерки за премахване на детския труд, включително съвременното робство, трафика на деца и използването им във въоръжени конфликти. Надеждата е до 2025 г. да се ликвидира детският труд във всичките му форми.

Европейската комисия обяви 2021 г. за Европейска година на железопътния транспорт.

През 2021 г. е планирано да се проведат повечето големи събития, които първоначално бяха насрочени за 2020 г., като Евровизия, Европейското първенство по футбол 2020, Летните олимпийски игри 2020 и Експо 2020, но бяха отложени или отменени заради пандемията от Covid-19.

Източник: <https://bg.wikipedia.org>

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

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Снежинките не са единствената форма на снега. Снегът може да падне под формата на т. нар. мека градушка или суграшица.

Американски град се опитва да обяви снега за незаконен. Американският град Сиракуз, който се намира в щата Ню Йорк, се смята за един от най-снежните в страната. През 1992 г. кметството опитва нов трик, за да контролира стихията. Управата на града приема постановление, според което снегът преди Бъдни вечер е незаконен. Както се оказва, майката природа не се съобразява със законите – сняг пада само два дни по-късно.

Мит е, че няма две абсолютно еднакви снежинки.

През 1988 г. учен открива два еднакви кристала сняг. Те идват от буря в Уисконсин.

Най-голямата снежинка в света е с широчина от близо 40 см.

Според някои източници, най-големите снежинки, наблюдавани някога, са паднали по време на снежна буря през януари 1887 г. в Монтана.

Снегът е полупрозрачен, а не бял.

Снегът, като частиците лед, от които е съставен, всъщност е безцветен. Светлината, отразена от фасетираната повърхност на снежинките, създава белия му



цвят.

В действителност снегът невинаги изглежда бял.

Дълбокият сняг често може да изглежда син. Снегът във високите алпийски райони и крайбрежните полярни региони съдържа водорасли, които имат червен пигмент и му придават розов цвят.

Всяка зима в САЩ падат най-малко 1 септилион ледени кристали. Това е 1 000 000 000 000 000 000 000 - 24 нули.

Рекордът за най-много снежни ангели е поставен в американския град Бисмарк на 17 февруари 2007 г. Две училища обединяват сили, за да създадат 8962 снежни ангели. Така те събират десетки хиляди долара, за да подпомогнат осигуряването на чиста питейна вода за коренното население в Етиопия.

Източник: <https://www.dunavmost.com>

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

Aida



Aida
Aida Supermarket

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

КЪДЕТО И ДА СЕ НАМИРАМЕ, ВСЕ ЩЕ СЕ СЪБИРАМЕ

След Коледа Голям Сечко ни развеселява със светли празници

БГ БЕН

„Като заваля, та цяла неделя...“ Така започва един разказ на Елин Пелин, но, образно казано, това изречение може да важи и за имените дни през първия месец на годината. Като се започне от първи, та почти до края на януари все има кой да черпи около нас. Затова и мнозина обичат да се шегуват, че новогодишните празници започват с Христовите и свършват с Григоровите, тоест цял месец. Не вярвате ли? Ето доказателствата.

В България е прието на всеки християнски празник, посветен на рождението или смъртта на някой светец, хората, носещи името на светеца, да празнуват личен празник – имен ден. Почти няма българско име, което да не е свързано или производно на името на някой християнски светец. Църковният календар е богат на такива празници, като най-много те са съсредоточени в зимните месеци. Народът ни почита светците си и днес спазва някои ритуали и обреди.

Първият месец на годината – януари, или както е известен в народната традиция като Голям Сечко, ни радва с много светли празнични дни. Не всички са известни и широко разпространени, макар че календарът ни буквално блика от именици. На първи беше Васильовден, последваха го по-малко познатите Тихомир и Горан. С много настроение отминаха едни от най-познатите на всички ни Йордановден и Ивановден. Идва ред на Татяните, които ще вдигнат чаша вино за здраве на 12, ще ги последват Антонов- и Атанасовден, а на 20 е Евтимовден, който по стар български обичай е известен и като Петльовден.

**Света мъченица
Татяна, 12 януари**



Света мъченица Татяна се родила в Рим от знатни родители. Баща ѝ, който три пъти бил консул, бил таен християнин и се отличавал с богобоязливост. Той възпитал дъщеря си в благочестие и страх Божий и я научил на Божественото писание. Когато св. Татяна достигнала пълнолетие, тя пожелала да прекара живота си в девство и целомъдрие. Така станала невеста на Христа, горейки от любов към Него и на Него Единия служела ден и нощ с молитва и пост, умъртвявайки плътта си, поробвайки я на духа. Заради добродетелния си живот тя приела да служи на църквата. И Христос Господ увенчал невестата Си с мъченически венец. В светския календар 12 януари у нас е обявен за Празник на военното разузнаване, въведен от 1996 година.

**Южници-верижници,
16 януари**

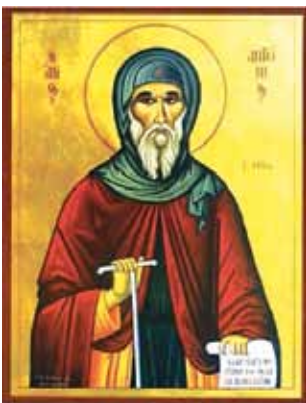
Празникът Южници-верижници е първият от комплекса Антоновден – Атанасовден (16-17-18 януари) и е подготовка за другите два празника. Този празник, наричан още „Св. Вериги“, „Вериги на ап. Петър“, е известен предимно в Северна България и в старопланинските райони. Празнува се за здраве на добитъка. В Русенско денят Свети Вериги се празнуват три дни (16, 17 и 18 януари) за здраве на стоката и на хората. Той е свързан със забраната да се работи по време на този празник.

Това е първият от празниците, посветени на гръмотевицата, за която се смята, че е небесна стрела. Удареният от нея е грешен човек, той е наказан по Божия воля и не бива да бъде погребан в общите гробища.

На този ден стопанките месят пита-колач и го раздават по съседските къщи, за да се предпазят от гръм. Забранено е да се работи, не се плете, тъче, шие. Ако

човек носи дреха, ушита на празника, през лятото може да го удари гръм. Забранено е да се впряга добитък, защото на този ден може да се подхлъзне.

**„От Бога повече не се боя - обичам го!“
Антоновден,
17 януари**



Свети Антоний Велики е роден през III век в Египет в семейство на заможни и благочестиви родители. Когато станал на 20 години, родителите му починали и той раздал имота си на бедните и станал отшелник. Отначало живял в стара египетска гробница, а след време се преселил в планината в пълно усамотение. Св. Антоний имал дар за чудотворство и прозорливост, затова хората го търсели дори и там. След 20 години подвижничество той се върнал сред народа и повел борба за вярата. По време на житийския си път светецът успял да убеди много езичници да приемат християнството. Починал на 105 години на 17 януари 356 година. Приживе светецът станал Авва, тоест отец на множество монаси.

В своя дълъг живот на общуване с Бога светецът стигнал до извода, че единствено обичта към ближния може да победи демоните в нас и около нас. И заявил: „От Бога повече не се боя - обичам го!“

Народните традиции в чест на светеца

В народните обредни обичаи Антон и Атанас (чества се на следващия ден, 18) са двама братя ковачи, които първи изобретили ковашките клещи. Затова са обявени за покровители на ковачи, железари, ножари, налбанти (хората, които подковават коне), точилари и други занаятчии. Освен като покровител на ковачите и налбантите, св. Антоний Велики се приема

и като патрон на кошничарите (плетачите на кошници). Има исторически свидетелства, че той изкарвал прехраната си и чрез ръчна работа, като плетял от палмови клони кошници, които разменял за хляб. В същото време бил и лечител, прогонвал болестите.

Според народните вярвания, Антоновден е един от лошите, тежки празници, защото на този ден светецът гони лудостта, но често не успява да я хване и затова люто се сърди. Денят е определен за предпазване от болести, ето защо жените не бива да предат, да плетат, да варят боб или леща, за да не разсърдят чумата, шарката или синята пъпка. Специално омесени за празника содени питки, намазани с петмез, се раздават на близки и съседи за здраве, а една от тях се оставя на тавана за „белята, за лелята“, т.е. за чумата.

Какво включва обредната трапеза

Тъй като Антоновден се пада в средата на Голям Сечко, още повече и в средата на „свинския месец“, за празника на именика задължително на трапезата трябва да има печено свинско, свински ребра със зеле, луканка и обредните ястия: варено жито, баница, орехи, мед и др. Празникът се отбелязва от имениците: Антон (от гр. ез. „ценен“, или „който увеличава цената“), Андон, Андонко, Анто, Анко, Анчо, Тоню, Тончо, Доне, Донко, Дончо; както и жените с имена Антонка, Антония, Тона, Тонка, Дона, Донка и др.

**„Иди си, зимо,
идвай, лято!“
Атанасовден,
18 януари**



И този зимен празник е свързан с новогодишните обичаи. В народните

вярвания свети Атанас е представен като властелин на снеговете и ледовете. Облечен с копринена риза, той отива в планината на своя бял кон и се провиква: „Иди си, зимо, идвай, лято!“. Затова празникът е известен и като Среди зима. Почита се, както и Антоновден, като патронен празник от ковачи, железари, ножари и налбанти, а заедно с това и като празник в чест на чумата и шарката. За омилостибяване на болестта се пекат питки, които се надупчват с вилица, за да не се надупчат децата от шарка. Жените спазват същите забрани, които характеризират Антоновден. На Атанасовден се заколва черно пиле или кокошка, което се приготвя с ориз, и се раздава на комшии и близки против болести. Перата се запазват, защото се вярва, че притежават лечебна сила.

На този ден православната църква почита свети Атанасий Велики (293/298-373). Едва на 23 г. той взима участие във Вселенския събор в Никея, а по-късно става архиепископ на град Александрия. Прозвището Велик Атанасий придобива в борбата си срещу учението на свещеника Арий, отричащ единосъщността на Бога - Отец и Бога - Син. Затова Александрийският епископ е наречен баща на православията. Обредната трапеза на празника включва пиле, пита с мед, свинско с бамя. Денят се отбелязва от имениците: Атанас, Атанаска, Танас, Насо, Нася.

**Свети Евтимий,
20 януари**

Православната църква почита на този ден преподобни Евтимий Велики и паметта на българския патриарх Евтимий Търновски



название Евтимовден почти не е регистрирано за сметка на неговите производни – Ихтим, Ихтима, Петльовден, Петеларовден или Петларовден. Последните три названия са свързани с основната обредна практика – жертвоприношение на петел във всяка къща с момчета. В онези домове, където има момиченца, стопаните колят ярки за тяхно здраве. Краката на птицата се хвърлят на покрива на къщата, а перата ѝ се запазват. С тях бабите кадят болни или урочасани деца.

Петльовден е приеман като мъжки празник за стимулиране на плодовитостта на момчетата. На някои места е разглеждан и като мъжки аналог на обичая Бабинден, а според някои изследователи е наследник на древен славянски празник в чест на лова и пчеларството, на който се приема новата генерация ловци. По стар стил се празнува на 2 февруари.

В Странджанския край, където народният култ към св. Евтимий е особено развит, всяка жена коли за здравето на своите деца черен петел. Според местните вярвания св. Евтимий е господар на детските болести и той предпазва от „детешката“ и „вънкашната болест“ (детски паралич и епилепсия).

В Пловдивско денят е известен под името Черна или Църън ден. Тук, освен принасянето в жертва на черен петел (или кокошка), се спазват и редица забрани. Не се върши женска работа, не се къпят, не правят сватби, за да не „църнеят“, т.е. да не желят починал.

**На всички именици –
ЧЕСТИТО!
Бъдете здрави!**

Източник: Български традиции и обичаи

„Ръченица“ - картина, създадена с любов към България

БГ БЕН

Българският дух е вплетен в нашия фолклор, в народните ни песни, хора и танци. А ръченицата е нашата най-обичана игра, без която не минава ни веселба, ни сватба! Нейният завладяващ неравноделен ритъм в такт 7/8 кипи в кръвта на всеки от нас. Този ритъм кара сърцата ни да затуптят неударно, да литват в небесата! Магията на този народен танц е толкова силна, че превзема българите от 5 до 105 години. И всички попадат в шеметата на танца, заиграват по двойки или поединично и сякаш изпадат в транс - понасят се с балканския вятър, спускат се с бързея на планинската река, сливат се с вълните на житата и морето. Танцьорите ситнят с нозете си, тропат като диви кончета, а лицата им се озарени от жажда за обич и любов. Неслучайно танцьорите на ръченицата в очите ни изглеждат като богини и богове.

Завладяващата сила на българската ръченица е показана в картината „Ръченица“ на Иван Мърквичка. Още преди много години историята на тази картина доказва, че хората се обединяват от общите си чувства

за радост от мирния живот и няма европейски и държавни граници за човешката искреност и красота.

Подвластни на магията на българската ръченица стават и многото чуждестранни гости на България. Сред тях попадат и стотиците европейски специалисти, поканени от българските държавници веднага след Освобождението ни от турско, за да помогнат на младата ни държава да стъпи на краката си, да организира своя обществен и културен живот.

С тази цел, по покана на правителството на Източна Румелия, у нас идва и чешкият художник Ян (Иван) Мърквичка (1856-1938), получил образованието си в две академии - Пражката и Мюнхенската. В новоосвободеното ни отечество след време той се превръща в класик на българската живопис. Основава Първото сдружение на българските художници, учредява Българско художествено училище, става негов директор и е най-дългогодишният ректор на Държавното рисуващо училище, днес Национална художествена галерия.

Отначало Мърквичка е учител по рисуване в Най-

ден-Геровото училище - гимназията „Св. св. Кирил и Методий“, известно като Жълтото училище в Пловдив, където залюбва първо града, а после и цяла България. Пленен от красивия Филипопол, от пъстрите му хора и шарените пазари, Иван Мърквичка ги избразява в своите картини: „Пловдивски пазар“, „Сакаджии“, „Циганска веселба“, „Птицепродавец“, „Пазар в Пловдив“ и др.

От 1896 г. Мърквичка живее и работи в София, като многократно се връща в любимия Пловдив. Той е авторът на официалния плакат за Първото земеделско-промишлено изложение - Пловдивският панаир (1894), където излага и 15 свои картини. Чехът Мърквичка е илюстраторът на първото издание на романа „Под игото“ на Иван Вазов и е съавтор (с Вацлав Добруски) на герба на България.

В 1918 г. става дописен член (член-кореспондент) на Българска академия на науките. През 1921 г. художникът се прибира в Чехословакия. Но често си идва в България - неговата втора родина, за да запали свещ на гробовете на синовете си, един от които загива през Първата световна война като български офицер. Големият живописец, педагог и обществен деец умира в Прага на 16 май 1938 г.

В София Иван Мърквичка активно другарува с другите чужденци, дошли в България, приели нейната кауза и залюбил хубавата балканска страна. Сред приятелите му е и британският журналист Джеймс Баучер



Художник Иван Мърквичка

(1850-1920) - кореспондент на вестник „Таймс“. Той е роден в Дъблин, в зелена Ирландия, наричана Изумруденият остров. И Баучер, като Мърквичка и другите чужденци, е пленен от красивата ни страна, от сърдечността на българите. Затова България остава в сърцето и душата му завинаги.

Със солидното си хуманитарно и музикално образование Баучер става преподавател в престижния английски колеж „Итън“ и работи там десет години. Проблеми със слуха го отвеждат на журналистическото поприще, което той смята за „прозорец към света“. От 1892 до 1915 г. Баучер е в България, живее в софийския хотел „България“ като „репортер от мястото на събитието“. Много бързо той се превръща в страстен почитател на всичко българско, в упорит защитник на националната ни кауза и става приятел, довереник и съветник на цар Фердинанд.

Баучер е съмишленик на българите, приятел, другар и почитател на фолклора ни. Влюбен е в нашите песни, носии, хора, обича толкова България, че се облича в народни носии, завива се с ямурлук, яде лук, пие люта ракия и тропаше нашите хора и ръченици. Сетне си купува къща в София и живее в родината си и у нас. Често прекарва почивките си в любимия Рилски манастир,

където пожелава да бъде погребан. И когато на 30.XII. 1920 г. затваря очи, волята му е изпълнена - опят е с царски почести в катедралата „Александър Невски“, а тялото му намира покой в Рилската обител.

В картината „Ръченица“ на Мърквичка е изобразена селска кръчма в с. Бистрица, откъдето е фойтонджията на Баучер. Там се е събрала весела тайфа: Баучер тропаше ръченица в центъра, а наоколо са местни селяни, сред които е и един от братята на Иван Вазов. Неповторимият Мърквичка ги е пренесъл на платното!

Годината е 1894-а, когато художникът прави първия вариант на „Ръченица“, а през 1906 г. изработва втори вариант, който е продаден в чужбина за 75 хиляди лева.

Днес можем да се любуваме на „Ръченица“, създадена с любов към България от

двамата чужденци, в Националната художествена галерия.

Иван Мърквичка оставя ярка следа в многообразната картина на зараждащия се художествен живот на следосвободенската българска култура. Най-значителни са художествените му достижения в битовия жанр: народни празненства, обичаи, делници.

Източници:
<https://www.10te.bg>,
<https://bulgarianhistory.org>



„Автоморптем“

„Шопскохоро“



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)

BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Работим и по заявка на клиента

Боза, айран и много други



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

Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки

Памет

Уникалните старобългарски имена на месеците в календара

БГ БЕН

Старобългарските (и оттам народни) имена за дванадесетте месеца са коренно различни от латинските наименования. Тяхното използване се разпространява основно в народната литература и фолклор, макар и там да е силно ограничено. Не се използват и от Българската православна църква, която си служи с имената от латинския произход. Те са родствени с народните наименования на месеците у някои други славяни - хървати, чехи, поляци, украинци, беларуси, използвани и до днес от тях.

Произходът на славянските имена на годишните месеци е широко свързан с аграрно-културните дейности, които се извършват във или асоциират с определения месец, или с климатичните промени в дадения период. Някои имена в определени региони на България са различни. Използването на новите латински наименования от

българите започва в края на 19-ото столетие, като причината за това е напредването на образованието в България.

Най-разпространеното име за първия месец от годината е ГОЛЕМИН, наричан още Големил, Големия, Голям сечко, Ивановския, Коложег, Сечен, а в прабългарския календар - Алем. Наречен е така не само защото има 31 дни, но и защото поради студеното време изглежда още по-дълъг.

Вторият месец е СЕЧЕН, тъй като студът „сече, посича“. Наричан е още Сечко, Малкия, Малкошил, Малък сечко, Малкошан, защото има само 28 дни.

Третият месец се нарича с малко имена - Кожодер, Малта, Баба Марта и е единствен, чието латинско-гръцко име рано измества българските имена. В прабългарския календар е ВЕЧЕМ.

През четвъртия месец - ТРАВЕН, Лъжльо, Лъжитрав, Гергьовски, Лъжунек, растенията понякога

са излъгвани да разцъфтят от хубавото време, което обаче още не е трайно. В прабългарския календар е Тутум.

ЦВЕТНИК е най-разпространеното име на петия месец, но също и Цветен, Черешар, Костадиновския, по копан на гълъбица [царевица] време, копане на кукуруз, Спасовски. Природата вече се е събудила след зимния сън и е разцъфтяла навсякъде.

През шестия месец КОСЕН или още Косач, Срапаре, Сарапей, Петровски, започва усилената работа на полето, но имена като Еньовски и Русалски подчертават мистичния характер на това време на годината. В прабългарския календар - Алтом.

Усилената полска работа продължава и през седмия месец на годината - СЪРПЕН, наричан още Горещник, Петровски, Еленския, по жътва време, Илийнски, Червен, жътвар.

ЗАРЕВ, Богородичен, Ягус, Пресуширеки, Секновенъе е осмият месец. Пър-

вото име е получено поради факта, че тогава, в края на лятото, елените започват да реват, когато се загонват.

Произходът на най-разпространеното име на деветия месец - РУЕН (среща се още през 1275 г.), трябва да се потърси както в индоевропейската дума за червен цвят (природата се покрива с червените цветове на есенните цветя и листа), така преосмислено по цвета на виното, което започва да се прави именно тогава. Наричат го още Кръстовденски, Симеонски. В прабългарския календар е Твирем.

Десетият месец е ЛИС-ТОПАД - след като се е променил цветът на листата на дърветата, те логично опадат. Наричан е още Ди-

митровския, по грозде време, бране кукуруз, кратун месец, кратунков.

ГРУДЕН е единайстият месец, когато земята е вече на грудки, стегната от студа, Никулскио, Рангеловски, Архангелски. В прабългарския календар - ЕЛНЕМ.

Последният месец е КОЛОЖЕГ, но също Никулденски, Божичев, Мал голем месец, а старобългарското име е Студен, Божич (българското име на християнския празник Коледа). Името е разпространено преди всичко в западните български земи. Обикновено се обяснява като време, през което е толкова студено, че се налага да се изгорят даже колелата на колите, за да се получи топлина в домовете. Днес малко българи си

спомнят старите народни имена на месеците. Още по-малко са тези, които ги използват. Забравени са дори част от селскостопанските дейности, отразени в тях. Ако се подберат най-подходящите български имена на месеците, най-благозвучните, най-запомнящите се, вероятно е възможно част от тези красиви старинни думи да се спасят от пълна забравя и да се върнат към нов живот. Не знам как могат да бъдат преборени страшните чуждици, навлезли в езика ни през последните 30 години, но знам, че можем да започнем със забравените стари красиви думи. Така дори е по-лесно.

Източници:

<https://bg.wikipedia.org><http://www.highviewart.com>

БГ БЕН

За прогонването на болестите, мислени в народния мироглед като зли сили, се практикуват множество ритуали. Някои от тях са словесни - наричания, клетви, благословии и др. Сред езиковите начини да се предпазим от болести, е и изборът на име за новороденото. Много лични имена имат защитна функция. Тази практика у нас е стара. Имена с предпазващ характер откриваме и в османски данъчни документи от XVI в.

Най-честите имена в тях са с корен *-стой-* със значение *„да стои, да не умре детето“* - Стоян, Стойко, Стоил, Стоин.

Пожелание да трае, да живее дълго новият човек съдържат имената Траян, Трайо, Траяно. Разпространени са и имената с корен

Кои лични имена ни пазят от зли сили

вълк-. При тях защитната функция на името се крие в представата, че вълкът побеждава нечистите сили. Засвидетелствани са много варианти: Вълкан, Вълчо, Вълко, Вълка, Вълчан.

Имената извършват имитативна магия, като свързват хората, които ги носят, с много здрави и устойчиви предмети - Камен с твърдия камък; Желязко с издържачото на огън и студ желязо; Церо с могъщото дърво цер; Мосто с непадащия мост. В традиционната българска култура са познати и други начини да се отблъснат болестите. На новородените се дават съвсем целенасочено имена, които означават

нещо грозно, неприятно, за да бъдат накарани болестотворните духове, щом чуят името, да избягат. Такива имена са Калчо от кал, Грозе, Грузе, Грозьо от грозен. Уникалното име Недро е изтълкувано от Йордан Заимов като защитно име от прилагателното недраг, защото недрагото дете и болестта не го иска. В единичен случай е засвидетелствано лично име Дабижив - от съчетание *да би (бил) жив*. И днес, ако кръстим новороденото с това позабравено име, ще се опитаме да му гарантираме изпълнен със здраве живот.

Източник:

<https://ibl.bas.bg>

Романът „Времеубежище“ на Георги Господинов се оказа най-продаваното четиво през изминалата 2020 година в Книжния център „Гринуич“. По думите на автора историята в книгата не е писана за ковид пандемията, но стана знакова за нея, защото засяга темата



за запазване на спомена за миналото, къде, кога и защо човек се чувства най-добре.

Сред водещите имена в Книжния център се нареждат и други български автори, сред които Мария Лалева, Петя Банкова, Рачко Попов, Светлозар Желев и др.

Кратки литературни съчинения, останали в историята

БГ БЕН

Веднъж Ърнест Хемингуей се хванал на бас, че ще напише разказ, способен да трогне всеки читател, само от шест думи. Писателят спечелил баса със следното съчинение: „Продават се детски обувчици. Неносени.“ (For sale: baby shoes, never used.)

Фредерик Браун съчинил най-късия разказ на ужасите на всички времена:

„Последният човек на Земята седеше в стаята си. Изведнъж на вратата се почука...“

О.Хенри спечелил конкурс за най-кратък разказ, който обаче има всички основни съставки на тра-

диционния разказ: завръзка, кулминация и развързка:

„Шофьорът запали цигара и се наведе над резервоара, за да види останал ли е в него бензин. Покойникът беше на 23 години.“

Англичаните също организирали конкурс за най-кратък разказ. Този път условията на конкурса били в съчинението да се споменава кралицата, Бог, секс и някаква мистерия. Първо място печели авторът на разказа, който впоследствие се превръща в популярен виц:

„О, Боже - възкликна кралицата. - Бременна съм. От кого ли?“

Най-класическият пример за прословутата ла-

коничност на древните спартанци е отговорът на писмото, изпратено от македонския цар Филип II, завоювал много гръцки градове:

„Съветвам ви веднага да се предадете, защото, ако армията ми влезе в земите ви, ще унищожа вашите градини, ще поробя хората и ще разруша града.“

На което спартанските ефори отговорили писмено: „Ако“.

Виктор Юго изпратил на издателя си ръкописа на романа „Клетниците“ със съпровождащо писмо:

„?“
На което получил отговор: „!“

Източник: <https://www.manager.bg>

Петър Анастасов е първият носител на наградата „Валери Петров“

БГ БЕН

Съюзът на българските писатели учреди награда на името на Валери Петров - поета, който беше изключен от редиците на СБП през 1970 г. заради отказа си да подпише протестна телеграма до Нобеловия комитет за награждаването на Александър Солженицин.

Първият носител на приза е поетът Петър Анастасов.

Илко Минев, писател и меценат, който живее в Бразилия, пое финансовата част на наградата. Плакетът и грамотата са дело на внучката на Стефан Продев, Невена.

Петър Анастасов е на 78 години. Роден е на 27 октомври 1942 г. в плодвиското село Марково. Автор е на осем стихосбирки и шест пиеси, а по негови сценарии са заснети

три телевизионни филма. Сценарист е на 12-сериен телевизионен филм „Църква за вълци“ по мотиви от едноименната му пиеса. Бил е директор на издателствата „Христо Г. Данов“ и „Български писател“, главен редактор на издателство „Христо Ботев“. Носител е на национални награди за поезия и драматургия. Почетен гражданин на Пловдив.

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 сиropyстна. 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



Змийският остров Св. Тома - природното съкровище на Ропотамо



БГ БЕН

Този малко познат у нас остров е разположен в залива Алепу, на около 200 м от най-близката точка на брега. Намира се между градовете Созопол и Приморско, на около 2,3 км северозападно от устието на река Ропотамо и на около 500 м северно от левия край на плажа Аркутино. От 1962 г. островът е включен в територията на резерват „Ропотамо“ и пребиваването на него, както и всяка човешка дейност, са строго забранени.

Островът с площ 12 декара и височина около 15 м над водата в миналото е бил известен с името Фидониси, а сега официално носи името на Свети Тома. Преданията твърдят, че биб-

лейският светец е живял известно време тук и островът е едно от местата, свързани със светеца. За почитта към него напомнят руините от вече разрушен параклис, който е носел името му. Разказват се легенди, че на острова е съществувал и друг параклис, посветен на Света Троица. Мястото от древни времена е било едно от християнските места на вярата.

Съществуват и други легенди, които разказват, че от незапомнени времена Змийският остров Свети Тома е бил любимо пиратско скривалище. Тук пиратите скривали заграбените несметни съкровища в подводните пещери, намиращи се под острова. Според познавачи обаче в скалите тук няма

нито една пещера.

Според български езотерици Змийският остров е древно, изкуствено построено, мегалитно светилище съоръжение за задоволяване на духовните, здравните и материалните потребности на местното тракийско население. Древният духовен комплекс бил захранван енергийно от Слънцето, Луната и необятния простор на Черно море, като олтарът е бил разположен в източната страна на острова.

Обитателите

На това отдалечено от сушата място и във водите наоколо има много змии - както сухоземни, така и водни. Затова е известен и като Змийския остров. По-старите хора разказвали, че тук живеят царят и царицата на змиите, гнездят и много редки морски птици. През пролетта и есента, когато е масовият прелет на птиците по Виа Понтика, Змийският остров се превръща в истинско птиче царство. Островът е

забележителен и с голямата популация на мишевидния гризач Понтерова полевка - изключително рядък вид за българската фауна.

До средата на XX век бреговете на острова са били едно от местата, обитавани от тюлена монах. За съжаление той вече е изчезнал. В морето обаче може да се види играта на делфините. Друга особеност на Змийския остров е това, че тук няма нито един извор със сладка вода и може би поради тази причина той не е бил постоянен населеност. Според архивите, цар Борис III е обичал да отдъхва на скалите при ловни походи в околността. Той и свитата му акостирали с лодки, за да се наслаждават на живописната гледка, която се открива във всички посоки. Островът е и едно от мес-

тата с диворастящи кактуси у нас. Принос за това има царският ботаник Иван Буреш, който през 1933 г. ги донесъл от Ботаническата градина на Братислава. Кактусите са от вида Опунция (Opuntia) и през месеците май-юни обикновено цъфтят с разкошни, сладникаво ухаещи, жълти и червени цветове.

Плодовете им са известни като бодлива круша. Във вътрешността си този екзотичен плод е тъмночервен, плътен и изпълен с малки ядливи семена. Вкусът му е сладък, а ароматът - свеж, напомнящ на диня. Плодът има ниско съдържание на калории и натрий. Една средно голяма бодлива круша съдържа около 40 калории и е отличен източник на витамин С и фибри. Тя доказано помага за регулиране

Ricco's
Заповядайте!

Кафе Ricco's
Едно любимо място за срещи на българите в Walthamstow

Адрес: 64 High Street, Walthamstow, London, E17

на нивата на кръвната захар, както и като диуретик и антихеморагично средство. Преди появата на антибиотиците и ваксините този плод е използван за лечение и на вирусни инфекции.

Източници:

<https://bg.wikipedia.org>
www.nasamnatam.com

В златния фонд на Троянския манастир има вековна ракия

Еликсирът се прави само за гости, опитали са го много височайши политици

БГ БЕН

Преди десетилетия в Троянския манастир са се произвеждали тонове ракия. Вълшебната течност се добивала от ферментирани сливи, които се събирали от многобройните дръвчета, с които Троянският край отдавна е прочут и известен дори зад пределите на родината. Тази дейност носела много добър приход за духовната обител. За съжаление в наши дни производството на троянската сливова е паднало до 150 литра.

Специалната ракия с 21 билки има своите ревностни ценители не само у нас.

Но рецептата ѝ е строго пазена, както тази на американската напитка Кока-кола. Никакви молби и увещания не склоняват днешния игумен на манастира да разкрие тайната на вълшебното питие. Казва, че тя се предава от игумен на игумен с обещанието да не се разкриват никакви тайни и подробности в приготвянето. „Това е един вид скъпо наследство, за да се знае какви са били производителите през годините. Най-старата, предадена му от предишния стопанин на Троянския манастир, е с дата 1921 година - истинско съкровище на обителта.

Стари майстори казват,

че от билките, които събирали в близката местност Зелениковец, се правела плътна бала, която после слагали под чучура на казана. И точно през нея минавала огнената течност след изкисването на билките. Те имали свойството да отнемат метиловия спирт, като придават неповторимия аромат на ракията. После във всяка бутилка се слагал стрък риган.

„За останалите билки не ме питайте - не са чужди, наши са, от близките поляни, но няма да ги разкрива“, остава верен на традицията епископ Сионий.

Източник:

<https://pateshestvenik.com>

Природен парк „Сините камъни“ навърши 40 години

БГ БЕН

Природен парк „Сините камъни“ е обявен в края на 1980 г. с цел опазване на природните екосистеми, на специфичния ландшафт, на скалните образувания за нуждите на науката, отдиха и туризма. Попада в Сливенската планина, която е част от главната старопланинска верига. Обхваща обособена орографска единица с площ 7094,1 ха, разположена сред южните склонове на Източна Стара планина.

Проучванията върху най-старата история по неоспорим начин доказват, че на територията на парка е имало заселници още през новокаменната епоха. На десетки места по Сините камъни могат да се видят руини от стари крепости, манастири, древни пътища. В мест. Хисарлъка се намира археологическият резерват „Туида“ - римска крепост от III - V век, а по поречието на р. Манастирска има останки от един от 24-те манастири, строени през XIII - XIV век, известни като Сливенската малка

Света гора.

Природният парк е известен с чистия въздух, специфичния горски климат, с разнообразните ландшафти - горски, ливаден, аквален.

Сивосините до виолетово върхове Голяма и Малка Чаталка, Кутелка, Българка - най-високият в Източна Стара планина (1181 м), скалните феномени Халката, Кумините, Куклите, Еньова булка, Калоянови кул, езерото в мест. Карандила с неописуемите му есенно златисто-зелени багри са чудеса, които може да изгради само природата.

В пределите на Природния парк „Сините камъни“ може да се открие изключително биоразнообразие. Растителните видове са над 700, от които 27 са включени в Червената книга на България. Животинските са над 200, 36 от които са защитени. С най-голямо природозащитно значение са грабливите дневни и нощни птици - египетски лешояд, скален орел, белоопашат мишелов, бухал и др.

Масивът „Сините камъни“, наречен през 1702 година от кримския султан

Селим Герей Сливенските Алпи, описан по-късно от немския географ Хамер, е най-голямото находище на кварц-порфир в България. Отвесните скали са чудесно място за любители на силни усещания и за тези, които обичат да се катерят.

По своето местоположение и релефни форми Природен парк „Сините камъни“ е район, откъдето се разкриват великолепни гледки. От местн. Прозореца, намираща се на северната граница, може да се надникне към Котленската планина, Дунавската равнина и Лудогорието. От Слънчева поляна и връх Кулата се вижда целият град, а далече на юг се долавят контурите на Странджа и Манастирските възвишения. Откритата въжена линия, близостта до село Ичера, Котел, архитектурния резерват „Жеравна“, почивните бази в Карандила, Даула, специализираните пътеки „Пътека на здравето“ и „Образователно-екологична пътека“ са отлична предпоставка за туризъм в различни форми.

Източник: <https://parks.bg>

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

В старата българска столица Велико Търново се намира най-известната крепост у нас - Царевец. Тя е и най-посещаваната и заради излъчвания спектакъл „Звук и светлина“.

Светлинното шоу може да бъде наблюдавано и от самия вход на крепостта. „Звук и светлина“ е дело на колектив от българи и чехи.

За пръв път шоуто е излъчено през 1985 г. във връзка с 800-годишнина от обявяването на Велико Търново за столица на Втората българска държава.

Прожекторите, които се използват по време на 20-минутното шоу, са 2400, като са групирани в четири цвята - червен,

зелен, син и жълт. Те имат много голяма мощност - от 1000 до 2000 вата.

На крепостта Царевец има 6 камбани, които се управляват софтуерно. Използва се и специализирана лазерна система с над 140 светкавици.

На територията на Царевец има разположени повече от 6000 км захранващи и управляващи кабели.

„Звук и светлина“ се излъчва няколко пъти в годината и по време на национални празници - 3 март, 6 септември, 22 септември и около нова година. В последно време много младоженци си го поръчват и като подарък към своите гости.

Източник: <https://www.peika.bg>

Как да запазим зрението си в пандемията

БГ БЕН

Тази година всички повече отвсякога сме „закачени“ за компютърния екран. И сигурно вече имате чувството, че нещо става със зрението ви – в случая не сте сами. Скорошно изследване показва, че 22% от хората във Великобритания смятат, че зрението им е пострадало в епидемията. Причината за това е очевидна – почти през цялото време, докато са отворени, очите ни са приковани в някакво дигитално устройство. Дори и в тези случаи има няколко прости правила, с които, ако ги

спазваме, очите ни няма да се уморяват толкова лесно. Разположете монитора си на разстояние от 40 до 76 см от очите. Екранът трябва да бъде наклонен в обратна посока на вас под 10-20 градуса ъгъл, а горната му част трябва да е на нивото на очите. Мониторът трябва да е разположен така, че да има минимум отблясъци и отражения. Ако работите с допълнителни документи, те трябва да са на същото ниво като екрана, за да можете да превключите от едното на другото без необходимост от смяна на фокуса.

Ако работите с таблет или телефон, дръжте го в скута с лакти под приблизително 90 градуса ъгъл, сякаш четете книга. Човек е изкушен да си полегне на дивана и да вдига таблета над главата. Това обаче е ужасно за очите, защото очните мускули се напругат повече, когато трябва да гледате право напред, отколкото когато погледът е сведен леко надолу. При дълъг престой пред екрана обикновено така се отнасяме, че въобще не откъстваме поглед встрани. Взираме се на 40-45 см за дълги периоди от време, което не е естествено. Нашите

очи обаче не са създадени за такава работа, смятат офталмолозите. Затова те препоръчват да се спазва правилото 20-20-20 – на всеки двадесет минути да се става от компютъра и да се вираме в продължение на 20 секунди в нещо, което е по-отдалечено от нас поне на 6 м. Това е важна почивка за очите ни. Много хора имат конкретни предпочитания колко

голям да бъде текстът, който четат – ситният текст изморява бързо очите, затова най-добре е да увеличим размера на текста на 120-150% – това ще пощади зрението ни. Не забравяйте да мигате. Когато гледаме екран, ние мигаем по-рядко, което води до неприятна сухота в очите. Ако усетите умора в очите, мигайте интензивно – това е едно съвсем безплатно и органично лекарство за очи-

те. Същата сухота може да се получи – колкото и странно да звучи, и от носенето на маска, макар че е трудно да се каже дали в случая става дума за стрес от все още непривичното за много хора усещане. И накрая, за да не страдате от безсъние – офталмолозите препоръчват да не се ползват компютърни устройства поне час преди лягане. *Източник: <https://fakti.bg>*

Меню за здраве, младост и красота

БГ БЕН

Заедно с искрящите и празнични фойерверки, бележещи настъпването на Новата година, всички мислено си пожелаваме да сме здрави, жизнени и бодрни, за да се радваме на живота колкото се може повече. Какво още можем да направим, за да осъществим тези свои мечти – прочетете в следващите редове. * Уважавайте храната и благодарете за нея, когато сядате на масата. * Наслаждавайте се на ястията бавно и спокойно. Това е от изключителна важност за правилния храносмилателен процес. Дъвчете достатъчно дълго, за да може храната да се обработи добре още в устата ви, преди да премине към стомаха. * Хранете се само когато

сте със спокоен ум. Когато сме ядосани или изнервени, тялото ни отделя специфични токсини и отрови, които се смесват с кръвта. * Избягвайте комбинацията от много и различни храни. Идеалният вариант е да се храним с едно-единствено ястие в количество около 300–350 грама в зависимост от съдържанието му. * Приемът на вода е препоръчително да става преди хранене и да се изчаква поне час преди да се приемат отново течности. Когато пием вода непосредствено след хранене, тя се смесва с храната и стомашните сокове и забавя процеса на храносмилане. Заедно с това носи и неприятно чувство за тежест. * Пийте повече течности и вода сутрин. Чаша или две топла вода на гладно

след ставане от сън действат чудесно на стомаха и помагат за неговото облекчаване от натрупаните отпадъци, преди да стартираме деня. * Чаша прясно изцеден плод или зеленчуков сок, допълнен с чаша чай с мед, е истинска енергийна бомба и със сигурност ще ви зареди с повече енергия от обичайното сутрешно кафе. * Хранете се с умерено топла храна – добре е тя да не бъде нито твърде гореща, нито твърде студена. * Старайте се да употребявате храни, които наистина харесвате и които ви носят наслада. Те са тези, от които има нужда тялото ви. * И не на последно, но много важно условие е солта на трапезата да се намали до минимум. **Бъдете здрави!**

Какво да хапнем, преди да пийнем

БГ БЕН

По време на зимните празнични дни посягането към любимите ни вина, коктейли и най-разнообразни алкохолни комбинации често се съпътства от силно главоболие, умора, дехидратация, стомашни неразположения. За да се предпазите от неприятния махмурлук, има два начина: или да ограничите количеството на пиетието, или да хапвате някои от предложените храни. *Бадеми* – това са част от онези чудесни ядки, които консумираме, когато посягаме към чашката. Според специалистите, ако си хапнем от тях преди консумацията на алкохол или по време на нея, те ще ни помогнат да преодолеем по-лесно неприятното усещане за слабост и отпадналост. *Зеленчуковият сок* – най-лесното нещо, при това със силен ефект, е да си направите зеленчуков сок със спанак, авокадо, краставица, магданоз, целина и

т.н. с предпочитани от вас зеленелистни продукти. Освен че ще се почувствате заредени с енергия, те ще доставят необходимото количество витамини и микроелементи на организма ви. Освен това сокът ще ви помогне да избегнете дехидратацията на тялото. *Чаша прясно мляко* – отдавна се знае, че пиенето на чаша прясно мляко преди употребата на алкохол спомага за образуването на защитен слой на черния дроб, който значително забавя влиянието на алкохола върху организма. *Кисели краставички* – един чудесен избор за преодоляване на махмурлука. Те обаче спокойно може да се хапват и преди пийването. Алкохолът отнема част от електролитите в нашето тяло, докато саламурените храни, част от които са киселите краставички, спомагат за тяхното бързо възстановяване. *Аспержи* – този все още недостатъчно употребяван у нас зеленчук съдържа

аминокиселини, които защитават черния дроб от увреждане, което – без съмнение, алкохолът нанася върху организма ни. *Яйцата* са много добър източник на цистеин – аминокиселина, която има свойството да предотвратява значителна част от токсините, съдържащи се в алкохола. За предпочитане е да ги приемате леко сварени, рохки или най-добре сурови. *Круши* – този плод рядко се споменава от диетолозите като полезен хранителен продукт, макар че напоследък мненията за него се променят. Анализите показват, че в крушата се съдържат огромни количества флавоноиди, антиоксиданти и целулоза, които подпомагат работата на стомаха. Целулозата е нужна за добрата функция на цялата храносмилателна система, което от своя страна премахва главоболието, лошото настроение и депресията. *Източник: gotvach.bg*

БГ БЕН

Годжи бери, семена от чия, киноа, амарант... Като че ли всеки ден се ражда нова супер храна, която обещава да ни пазят от най-различни болести, дарявайки ни със здраве и дълголетие. Но какво точно е супер храна и дали всички номинирани са действително това, за което претендират. През 2014 г. Европейският съюз въведе забрана да се използва терминът върху опаковки, освен ако претенцията не е подкрепена с доказани научни резултати. Целта на забраната е да се предпазят потребителите от маркетинг инструментите. Да разгледаме някои от тях. **Кейл** В последните няколко години това листно зеле навлезе в нашата кухня с претенциите си за силна витаминозна бомба, носеща изобилие от калций, желязо

Супер ли са супер храните, или са плод на маркетинг

и други важни за организма ни вещества. У нас някои хора започнаха да го отглеждат и в градините си. Манията да се добавя кейл във всяка салата и зеленелистно смути означава включване в режима на голямо количество вещества, познати като глюкозинолати. При някои хора те могат да повлияят на щитовидната жлеза, ако се взимат високи дози. А тя, както знаем, оказва контрол върху много от човешките състояния – от умора до раздразнение, до покачване на килограми. Ако все пак много ви допада вкусът на кейл, по-добре леко го задушете, за да отстраните проблема с глюкозинолатите. Другият вариант е да си приготвяте само по едно смути на ден.

Годжи бери От столетия малките червени плодчета са част от традиционната китайска медицина. У нас те се предлагат изсушени и се счита, че укрепват имунната система, помагат за бърза и ясна мисъл, влияят благотворно върху сърдечносъдовата система и удължават живота при злокачествени заболявания. Някои научни изследвания посочват, че 10 стандартни порции сок от годжи бери (по 100 грама) имат същото количество антиоксиданти, колкото се съдържа в една чиста, необработена с химикали, червена ябълка с кората. Съветът на диетолозите и специалистите по хранене е тези плодове да се заменят с типични за географското разположение като малини,

боровинки, къпини, ягоди, които са също много богати на антиоксиданти, а и имат много по-приятен за небцето вкус. **Кокосова вода** И тази т.нар. супер храна набра голяма скорост в последните години сред желаещите да живеят и се хранят здравословно. Кокосовата вода се получава чрез извличане на течността от вътрешността на зеления кокосов орех. В нея се съдържа много важните за организма ни калий и магнезий. Това, което обаче не бива да забравяме, е, че кокосовата вода има много захар – една доза например напълно покрива нуждите на тялото ни за деня. Установено е, че кокосовата вода и изворната хидратиращ

организма ни еднакво добре особено след спорт. **Чия** Дребните семенца на ментоподобното растение, което расте в Латинска Америка, също спада към супер храните на нашето време. При равен грамаж чия и съомга семената имат 8 пъти повече от полезните омега-3 мастни киселини, съдържат много протеини, минерали и антиоксиданти. Тези черни семенца са предпочитани от хората, които искат да намалят теглото си, тъй като създават усещане за ситост при това няколко часа. Не трябва да се подценява фактът, че семенцата в стомаха ни се превръщат в желатиноподобна маса, която при някои организми може да предизвика стомашни

болки, подуване или присвиване на корема. Чията има високо съдържание на фитати – съединения, които имат свойството да потискат усвояването на някои минерали. А и цената ѝ не е за пренебрегване. **Киноа** И киноата е семе, което идва от Южна Америка – съдържа повече от 18% повече протеини от зърнените култури и много аминокиселини, които подпомагат работата на мускулите и съединителната тъкан в тялото ни. Предимството на киноата е, че няма глутен и има нисък гликемичен индекс. Медалът обаче има и обратна страна – киноата съдържа дразнещи червата сапонини и лектини. При някои хора могат да се появят газове, подуване на корема, което се дължи на високото съдържание на фибри. *Източник: uspelite.bg*

Какво ни нашепват звездите за 2021 година?

БГ БЕН

Според астролозите 2021 година ще бъде много по-добра, по-лека и приятна от 2020. И тъй като в живота не всичко върви по мед и масло, зодиакалните знаци ще трябва да се подготвят и за някои настъпващи промени в техния живот.

ОВЕН

Тази година е основна за вашия любовен живот, но само ако не драматизирате ситуацията. Тъй като светът започва да се лекува от болките през 2020 г., трябва да се откажете от всички навици, които може да са се развили, но които вече не ви служат. Настоящата година носи възможности за великолепна любов, стига да не я развалилите с гнева на Овена.

ТЕЛЕЦ

Изминалата година ви остави достатъчно време да мислите, затова през тази трябва да действате според вашите желания, защото си заслужава. Това най-вероятно ще се прояви в професионалния ви живот, така че не се изненадвайте, ако оставите една работа за нещо по-голямо и добро, което изпълва душата ви. Не забравяйте за секунда стойността си, иначе бихте могли да пропуснете възможността, създадена



СТРЕЛЕЦ

За вас изминалата година, макар и трудна, беше добра. Като огнен знак, който обича живота, си дадохте сметка какъв е смисълът на всичко това. Тази година отново ще намерите добра цел и възможност за реализация. Дайте приоритет на здравето си както физическо, така и емоционално. Ще се почувствате по-добре, ако започнете да се грижите за вашите нужди.

КОЗИРОГ

2021 година ще постави парите и кариерата ви в центъра на вашите дейности. Освен това ще правите това, което най-много обичате и от което се интересувате дълго време. Тази година ще рискувате и спечелите във финансов план.

ВОДОЛЕЙ

Събитията през 2020 г. ви ангажираха повече от очакваното, така че вие се превърнахте в основния човек на вашето семейство и организатор на Zoom празници. Това обаче ви накарало да забравите за вашите собствени нужди, на които трябва да обърнете внимание през 2021 година.

РИБИ

Вашите психически и емоционални способности са това, което ви прави толкова значими и желани във всяка компания, но тежестта на 2020 година стана твърде голяма за вас. Тази година ви предлага повече възможности за срещи и контакти с близки и приятели. Очакват се положителни промени в приятелския ви кръг.

Източник: actualno.com

за вас.

БЛИЗНАЦИ

След икономическия хаос през 2020 тази година ви предлага много възможности за възстановяване и професионално израстване. Усилената работа, която сте положили през изминалата година, ще започне да се отплаща, но ще трябва да поддържате инерцията. Вашият знак носи изблик на неочаквани новини и допълнително насърчава личния ви стремеж за успехи.

РАК

През миналата година бяхте толкова заети, че започнахте да ходите в кръг. Вие сте доказан експерт по отношение на грижите и състраданието за другите хора. Сега обаче е необходимо да оставите близките ви да се погрижат за вас. Това може би е трудно да се осъществи, но се отнася за вашето здраве и щастие.

ЛЪВ

Вие сте управлявани от

слънцето, така че сте родени да бъдете в светлината на прожекторите. Социалното дистанциране се оказа трудно за всички, но най-много повлия на вашия знак, оставяйки ви да проявите креативност. Светът започва да се лекува от пандемията и вие ще се почувствате като лъв, който излиза от клетката на свобода. Затова ще казвате ДА на всяка среща и възможност. Вашата мисия е да проявявате търпение и да бъдете проникателни.

ДЕВА

За Девите 2020 година се оказва емоционално изтощителна. Тази година е добре да преодолеете травмата, която сте преживели, с помощта на психотерапевт, или просто да си отделите време за по-дълги разходки. Правете неща, които ви карат да се

чувствате спокойни и уравновесени, за да осъществите по-дълготрайни взаимоотношения.

ВЕЗНИ

Вие сте знакът за партньорство и баланс, а 2021 година ви предлага шанс за здрава, стабилна и дълготрайна любов, за която трябва да държите очите и сърцето си отворени.

СКОРПИОН

Скорпионът не е супер злодей, макар че през 2020 вдигнахте жилото си няколко пъти, за да водите битки с най-близките си. Това носи и положителен ефект – ако последната година ви е научила на нещо, то е, че животът е труден и заслужаваме малко повече благодат. Не се поддавайте на прекалено агресивни тенденции.

Къде и защо по света НЕ настъпи 2021 година

БГ БЕН

Много страни по света ползват Григорианския календар, според който настъпи 2021 г. Има държави обаче, които следват друг вид летоброене.

В Тайланд, например, посрещнаха 2564 г. според будисткия лунен календар, в който хронологията започва от момента, когато Буда е осъществил нирвана.

В Етиопия настъпи 2014 г. - там календарът

е с няколко години назад от Григорианския и има 13 месеца.

В Израел отпразнуваха настъпването на 5781 г. според еврейския календар.

В Пакистан дойде 1442 г. според ислямския календар.

В Иран дойде 1399 г. по летоброенето на персийския календар. Него следва и Афганистан.

В Индия посрещнаха 1942 г. според националния индийски календар,

приет не толкова отдавна (1957 г.) и базиран на древна хронология. Някои малцинства и племена в страната обаче следват други, собствени календари.

В Китай, Камбоджа, Монголия, Виетнам използват китайския календар, според който там настъпи 4719 г.

В Северна Корея посрещнаха 110 г. Годишните се отбелязват от рождения на комунистическия лидер Ким Ир Сен.

Източник: Expert.bg

Д-р Мирена Василева

ПСИХОТЕРАПЕВТ

- Семейни и брачни консултации
- Проблеми на детското съзряване
- Деца със специални нужди
- Страхове 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

Във Великобритания при всеки удобен случай не пропускат да се пошегуват с тъщата.

- Джеймс, утре пристига майката на лейди Уолдорф и Ви моля да отрежете опашката на кучето.

- Но защо, сър? - недоумява икономът.

- Искam нищо в къщата да не подсказва, че визитата й е повод за радост...

Преди време чиновниците в Лондон се притеснили, че част от мултинационалното население на града може да не разбере прословутото английско чувство за хумор. Управниците от района Барнет от северната част на столицата дори издали брошура, наречена „Културни различия: основни проблеми“. В нея се отбелязва, че шегите за тъщите в никакъв случай

не бива да се възприемат като обида към възрастното поколение, защото англичаните всъщност изпитват голямо уважение към родителите - своите и на жената също.

В швейцарска банка клиент шепне тихо на служителката:

- Извинете, може ли да внеса един милион?

- Разбира се, господине! Но не е нужно да шепнете! Не е срамно да си беден...

- Били ли сте по-рано в затвор? - любезно пита съдията.

- Никога, Ваша светлост! - залива се в сълзи подсъдимият.

- Не плачете, млади човекче! - утешава го съдията.

- Този път ще попаднете.

- Докторе, как са нещата

при мен?

- Ами как да ви кажа... може да вземете кредит.

- Но аз няма как да го погасявам!

- Няма и да ви се наложи...

Сър Джеймс и сър Джон си говорят на чаша уиски пред камината:

- Джон, Коледите са хубаво нещо!

- Аз мисля, че сексът е по-хубаво нещо.

След половин час размисъл сър Джеймс отговаря:

- Да, но Коледите са често...

Сър Джон към прислужника си:

- Питър, вчера те пратих до болницата да се поинтересуваш за здравето на сър Алфред. Отиде ли?

- Да, милорд.

- Добре, свободен си.



**Екипът на Rock Arena Ви пожелава
здраве, възшебни мигове и
благополучие през следващите 365 дни!**

Пламен Траянов „Percy“: „Музиката ме прави щастлив. За мен това е постижение“

Photographer:
Hughes Timmermans



За истинските ценители рокът е изкуство, стил и начин на мислене. Безспорен фактор за вдъхновението на няколко поколения фенове е и това, че твърдата музика се прави от талантиливи и начетени хора, с висок естетически вкус. От тази рядка „порода“ е и днешният ни гост, басистът на „Madame Mayhem“ и „The Dirty Pearls“ -

Пламен Траянов „Percy“, един от малкото преуспяващи и известни български музиканти в чужбина, чиято кариера стартира в края на 80-те с група „Огнен звук“ малко преди да замине за САЩ. От Кравай до Ню Йорк... път, пропит с много труд, харизма и професионализъм, който води до заслужени успехи и световна сцена.

Интервю на ToniRock

Някога „Кравай“ беше култово място за срещи на рокери, метъли, пънкари и хипари. Именно там през далечната 1991 година решаваши да заминеш за Щатите, какво си спомняш от това време?

- От житейска гледна точка мога да кажа, че до днес запазих приятелства, създадени преди повече от 35 години именно на „Кравай“. Бях само на 19 години, когато заминах за Щатите. Отдаде ми се възможност и за мен нямаше връщане на-

зад. В началото всичко беше един голям шок и трябваше бързо да се пренастроя. Трябваше възможно бързо да се променя, особено идвайки от онази България в края на 80-те. Защото това, на което бях свикнал в родината, тук, в Америка, изобщо не съществува и съответно обратното. Независимо колко филми или снимки може да изгледа човек за Щатите, докато не отиде на място, няма как реално да придобие представа за нещата там. Знаех, че няма да е лесно и че ще е различно, но си дадох шанс. Е, не очаквах, че ще отнеме

толкова време...

Преди да заминеш, ти си част от група „Огнен звук“, която по онова време е на върха в България. Поддържате ли връзка с музикантите?

- Да, поддържаме контакт, все пак това са хора, с които съм израснал. Дори преди няколко години правих ремикс на китариста Петър Главанов на един солов албум. Всъщност, след като заминах за Щатите, малко по-късно пристигнаха и останалите музиканти от „Огнен звук“. Всичко се

От Кравай до Ню Йорк... път, пропит с много труд, харизма и професионализъм, който води до заслужени успехи и световна сцена

Photographer:
Орлин Николов



случваше като на магия. Имахме шанса няколко месеца да свирим на места, за които само бяхме чели. И това беше наистина страхотно! След това реалността започна да „драска по стените“, което ни показва, че всъщност ние няхаме реална представа за много от нещата там, че това не е за всеки. Така всеки от нас взе решение как да продължи напред и кое е най-правилното за него. Не упреквам никого. Всеки има право на личен избор.

Често се казва, че за всяко начало освен талант са

нужни още добри контакти и шанс... Трудно ли ти беше да създадеш контакти в Америка?

- Абсолютно вярно. В моя случай огромен плюс беше качественото образование, което бях получил от музикалното училище и от родителите ми. Завърших музикалното училище с пияно и след това продължих в Консерваторията с бас китара, но там успях да изкарам само един семестър, понеже заминах. Сега нещата са доста по-различни. Тогава беше изключително трудно поради факта, че съм чужденец

и не бях част от еднo-кой си 'кръг', но пък имах щастието да срещна правилните хора в точното време. Въпреки това има и доста случаи на тотални разочарования. Примерно - първото място, на което отидох, беше Лос Анжелес. За мен това е едно от местата, на които не може да се вярва на нищо и никого. Това е личното ми впечатление и опит. След това се преместих в Ню Йорк, където се чувствам добре и, според мен, животът е някак по-реален. Тук никой няма да залитне в различни

Продължава на стр. 26

Продължение от стр. 25

посоки само за да ти спести истината, а просто ще ти я кажат директно в очите, без да се интересуват дали това ти харесва, или не. По този начин се спестяват ненужни глупави ходове и много време...

От дете ли знаеше, че искаш точно с музика да се занимаваш?

- Да, както споменах, идвам от семейство на музиканти - баща ми беше човек с две висши музикални образования, беше преподавател в музикалното училище и в Консерваторията. И примерно, ако искаш да бъдеш подготвен да кандидатстваш в музикалното училище, той беше човекът, който можеше да те подготви за солфедж и елементарна теория. Майка ми също е завършила Консерваторията с виола и паралелно с това беше музикален оформител в телевизията. Така че за мен нямаше друг път, освен да стана музикант. Целта ми е да съм щастлив с това, което правя. И аз съм. За мен това е постижение. Музиката ме прави щастлив.

Работиш в различни проекти с някои от големите имена на световната музикална сцена, но като басист в Madame Mayhem по-специално ли е отношението ти към тази банда?

- Въпреки че не спирам да работя и по други проекти, определено бих могъл да кажа, че Madame Mayhem ми е номер едно по важност група. През 2008 година

Photographer:
Орлин Николов



започнах да свиря заедно с Acey Slade, който беше в няколко банди, между които Murderdolls, Dope и Amen, а понастоящем е в Misfits. С него свирехме заедно няколко години и поради връзката му с групата Dope, чийто китарист по едно време свиреше и с Madame Mayhem, се получи контактът ми с тях. Един ден той ми се обади и попита дали имам планове за следващия месец, след което уточни, че иде реч за турне с тях. След седмица ме представи на Mayhem и директно ме поканиха да свиря с тях. Направихме само една репетиция и тръгнахме на турне с Дороти. По-късно той ми благодари, че един вид съм защитил името му, понеже тук, в Щатите, както предполагам и навсякъде другаде, за подобни ангажименти музикантите не се търсят по обяви, а се

препоръчват помежду си. Разбира се, има и случаи, когато препоръчаните хора не си вършат добре работата и след това повече не те вземат насериозно нито този, който е заложил името си, нито препоръчаният.

Madame Mayhem - War You Started - <https://www.youtube.com/watch?v=6p9Ba1YCe54>

Разкажи ни и за другата ти банда - The Dirty Pearls...

- С The Dirty Pearls се познавах от доста време. Имах един доста странен период от време, в който, примерно, свирех с около четири-пет артиста, но нищо от това не вземах присърце. И точно тогава се случи нещо, което някак ми отвори очите. Видях се с мой приятел, който беше дошъл с негов познат, също музикант, и представяйки ни, той ме попита

как се казва бандата, в която свиря. Нямаше какво да отговоря. И в този момент просто осъзнах, че аз нямам собствена група. Това беше такъв шамар за мен, че просто реших да съкратя ангажиментите и да разчистя музикалния си тезгях с това, с което се занимавах, за да се фокусирам върху нещо по-смислено. Точно тогава пък The Dirty Pearls бяха останали без басиста си, който се преместил в отдалечен щат и беше приключил с музикалната си дейност. Групата ме покани да разговаряме, после направихме няколко репетиции и решиха, че точно аз съм техният човек. Така започнахме да работим заедно. Последните две години обаче The Dirty Pearls са в застой поради много причини.

Преди няколко години в медиите нашумя една интересна история... Как се случи така, че рок банда като The Dirty Pearls заби на една сцена с поп икона като Лейди Гага?

- Лейди Гага е голям фено на рока и фактът, че е поп изпълнител и има издадени два джаз албума, не я ограничава стилово. Тя е близка на групата от доста години, още преди аз да се присъединя към тях, а с вокалиста ни Tommy London са стари приятели. Бандата свири и на всички официални афтер партита за турнето на Лейди Гага - "Born This Way Ball - 2013". А относно случая, за който ти попита, случи се през 2015-а, когато с The Dirty Pearls имахме концерт в Gramercy Theatre в Ню Йорк и никой от нас не знаеше, че Лейди Гага ще дойде на това наше събитие. Още докато забивахме първото парче, успях да я видя в една от ложите близо до сцената. Тече си сетът, всичко си върви супер, когато на едно от популярните ни парчета я чувам зад мен, обръщам се и виждам Гага до нас и

пее песента ни. Остана на сцената около 20 минути и беше просто страхотно! И сега, като се замисля, ако медиите не бяха раздули този случай, едва ли някой би ми повярвал... :)

The Dirty Pearls & Lady Gaga - 'Panama': https://www.youtube.com/watch?v=68pArASqrqw&feature=emb_title

Според теб, каква е разликата между времето от 90-те и сега, какво се промени през твоя поглед?

- Огромна е разликата между времето от 80-те - 90-те и днес. Музиката се промени, музикалният бизнес се промени, отношението към самата музика също се промени... И за съжаление левтата от това много падна. От друга страна, разбирам това, че всеки окуражава всеки да свири, което е напълно правилно, но трябва да има някакъв критерий, който в случая почти липсва. Според мен, е много важно не само как свириш, но и колко добре се сработваш с хората около себе си. Това е изключително важно. С времето кръгът се стеснява, хората стават по-близки и именно това са тези хора, на които можеш да вярваш или да разчиташ на тях.

Живял си по-дълго в Щатите, отколкото в България, мислил ли си какъв би бил животът ти, ако не беше заминал?

- При всички положения щеше да ми бъде доста по-различно и нямаше да имам понятие за много от нещата. Всички преживявания и целият ми музикантски опит от гледна точка на креативност, интереси и култура, които придобих в Щатите, нямаше как да ги получа в България. Примерно, там имаме страхотни музиканти просто защото школата в България е на едно много добро ниво, или поне

беше такава. И ако даден китарист каже, че може перфектно да изсвири едно соло или песен, нещата не спират дотам. Изискванията непрекъснато растат - дали ще се приспособиш към дадена група, в какво състояние ще си след 50 - 60 поредни концерта в различни градове, а след това ще бъдеш ли адекватен, когато рано сутрин в 8.30 часа имаш радиоинтервюта. Нищо не спира само със свирене. Това е пример за част от нещата, които от музикална гледна точка никога не бих осъзнал, ако бях останал в България.

Освен с музика с какво друго се занимаваш?

- Желателно е да имам странични занимания, просто защото музиката ще е до време. От няколко години се занимавам и с графичен дизайн и всяка свободна минута съм на лаптопа, когато сме на турне. В музикалния бизнес нищо не е гарантирано, въпреки че последните няколко години ми бяха изпълнени с доста ангажименти. Времето доказва, че, примерно, има години и като изминалата... И ако не се занимавах с нещо странично, при така създамата се ситуация в световен мащаб определено щях да имам затруднения.

Каква беше изминалата година за теб?

- От гледна точка на бизнеса тук, в Щатите, положението е доста сериозно. Законите са различни както във всеки щат, така и във всяка държава. Много компании и клубове фалираха, а Бродуей едва ли ще бъде отворен преди юни месец. Междувременно трябваше да обърнем внимание на неща, за които в забързаното ежедневие никак нямаше време, както и да се приспособим към един друг, по-различен начин на живот. Както за мен, така и за доста други колеги музиканти много от концертите и фестивалите през изминалата година по разбираеми причини бяха отменени. Примерно, през 2019-а аз имах 116 концерта, а през 2020-а - само 11. Надявам се изминалата година повече никога да не се повтаря.

Благодаря за отделеното време, Пърси. Няколко думи към българите на Острова?

- Бъдете здрави и добри един към друг! Всичко останало ще се оправи. Вярвам, че 2021 година ще бъде много по-благодатна!

Редактор: Toni Rock

The Dirty Pearls and Lady Gaga -
Личен архив



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 поддържаща 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

- 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 во-

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, премаване 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

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

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 Ве-
ликобритания - онлайн уро-
ци на тел.: +359899 126 106.

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

- Курсове за багеристи, фа-
дромисти и мотокаристи,
тел. 07552442855, Илиян

- Уроци по англий-
ски 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.MOIATA-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.

КОРЕЙСКО БОИНО ИЗКУСТВО	▷	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „SUZUKI“ /1983-2003/ ДИЛОГИЯ ОТ В. БОЖИЛОВА И Е. ТАНЕВА	▷	ЧАСТ ОТ ЧОВЕШКОТО ТЯЛО	▷	АНСАМБЪЛ ОТ ДВАМА ИЗПЪЛНИТЕЛИ	▷	ВИД СЪПА ДЪРВЕСИНА ЗА МЕБЕЛИ	▷	ПРИМИТИВНО ПЛАВАТЕЛНО СРЕДСТВО	▷	ВТОРИЯТ МЕСЕЦ ОТ ЛЯТОТО	▷	ИЗВЛЕК ОТ БИЛКА ЧРЕЗ ЗАПАРВАНЕ	▷	МОРСКИ РАЗБОЙНИК	▷	МАРШРУТ, НАПРАВЛЕНИЕ НА ДВИЖЕНИЕ	▷	ПРЕПАРАТ ЗА ЛЪСКАВИНА, ПОЛИТУРА
▷		▷		▷		US ФИЛМ /1995/ С МАТ МАКОЙ И ДАНИ НУЧИ	▷			▷					▷					▷
СТОЛИЦА НА ШРИ ЛАНКА ДО 1982 ГОДИНА	▷							ОБШИРЕН ПРОСТОРЕН МАГАЗИН	▷					ВИД ТЪНКА ПУРА ОТ МЕКТЮТЮН	▷					
▷						ПРЕДПАЗНА МАСКА НА ФЕХТУВАЧ		ГОЛЯМ ДЕНК ЗА ПРЕВОЗ; ВЪРЗОП	▷				ПЛЕМЕНЕН ЖРЕЦ ИЛИ МАГЬОСНИК	▷					ВРЕМЕ, КОГАТО НЕ СЕ ЯДЕ БЛАЖНО	
НАПРЕЖЕНИЕ НА ИЗОПИНАТА СТРУНА, ЖИЦА	▷				ВЪЗРИВНИЯТ ЗАРЯД НА ЕДНА РАКЕТА	▷	▷			ИЗРАСТЪК НА НЕРВНА КЛЕТКА	▷							МАЛКА МЪЖКА ЧАНТА, ПОДОБНА НА ПОРТФЕЙЛ	▷	ЖИТЕЛИ НА БАЛКАНСКА СТОЛИЦА
▷					КОПРИНЕНА ПОКРИВКА НА АНТИМИНС	▷	▷			ВИД МАЛКА МЕКА ШАПКА	▷						ВИД ГОЛЯМА НЕОТРОВНА ЗМИЯ	▷	▷	
					МЕТОД НА РАБОТА НА ЕДНО ЛИЦЕ					ГОЛЯМ ТЕЧАЩ ЕСТЕСТВЕН ВОДОЕМ							ВИД ЧЕРНОМОРСКА РИБА			
ЕДИН ОТ САЩ НАСЕЛЕН ПРЕДИМНО С МОРИМОНИ		МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „PORSCHE“		СПЕЦИАЛЕН УДАР ПРИ ТЕНИСА НА КОРТ	▷	▷		ПЬЕСА ОТ АЛЕКСАНДЪР КОРНЕЙЧУК	▷	МОДЕЛ ПИКАПИ НА „SEAT“ /1987-1996/	▷					ОТГОВОРНА ДЛЪЖНОСТ; ЧИН	▷	▷		
▷				ОСНОВА НА СГРАДА	▷			ГИПСОВА ПРЕВЪРЪЗКА ЗА КОСТ /МЕД./	▷	СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	▷					US ПОП ПЕВИЦА И АКТРИСА „ЛУНАТИЦИ“	▷	▷		
СТАРА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА	▷				▷			ВАРИАЦИИ /1810/ ОТ НИКОЛО ПАГАНИНИ	▷					ФЕРМЕНТ В СЪСТАВА НА СТОМАШНИЯ СОК	▷					
▷								ВДЛЪБАТИНА В СТЕНА	▷					ПЕСЕН НА ЛИЛИ ИВАНОВА	▷					КОЛЕКЦИЯ, СБИРКА ОТ ПРОИЗВЕДЕНИЯ НА ИЗКУСТВОТО
АВСТРИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	▷				ДРЕВНОРИМСКА МЕТАТЕЛНА МАШИНА	▷	▷					ВИД ЛОСТ ПРИ НЯКОИ ВИДОВЕ АЕРОБИКА /СПОРТ./	▷		АРМЕНСКА БОГИНЯ НА ПЛОДОРОДИЕТО		МЕТАНОВ ВЪГЛЕВОДОРОД, ГОРИВО /ХИМ./	▷	▷	
▷					ВИД японско хладно оръжие			МОДЕЛ НА „FIAT“ /2003-2005/	▷			ОПЕРА ОТ СТАНИСЛАВ МОИШУШКО	▷					МОДЕЛ ГЕРМАНСКИ КИНО- И ВИДЕОКАМЕРИ	▷	
ПИСМЕН ДОГОВОР В БИЗНЕСА		US ФИЛМ С ДЖОНИ ДЕП И ХЕДЪР ГРЕЙМ		НЕПОТРЕБНИ ВЕЩИ ЗА ИЗХВЪРЛЯНЕ	▷		▷			ЧОВЕК, С КОЙТО НЯКОИ МИА РОДСТВО	▷							КРАТЪК ЖУРНАЛИСТИЧЕСКИ МАТЕРИАЛ		СТОЛИЦА И НАЙ-ГОЛЯМ ГРАД НА ВЕНЕСУЕЛА
▷					НЯКОГАШНА СЕДЯНКА /НАР./					МЪДРЕЦ, МИСЛИТЕЛ			ЛИБИЙСКАТА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ	▷				ПРИСТАНИЩНО СЪОРЪЖЕНИЕ ЗА РЕМОНТИ	▷	▷
													ЛЕК МОТОЦИКЛЕТ С ПЕДАЛИ					НАЕМОДАТЕЛИ НА ЖИЛИЩЕ		
ПРОСТА КОНСКА КОЛА /НАРОДНО/	▷									СЪПРУЗИ БЕЗ ДЕЦА ИЛИ С ДЕЦАТА СИ	▷						БРЪЗ ИСПАНСКИ ТАНЦ ПО ДВОЙКИ	▷	▷	
▷																МОРСКИ РАЗБОЙНИК				
ПОРТУГАЛСКИ ФУТБОЛИСТ /1977/, ЕВРООВ	▷							ВИД ЧЕРНА ПОЙНА ПТИЦА; ЧЕРЕН ДРОЗД	▷				ДРЕВНА ДЪРЖАВА В ГРУЗИЯ /2-6 ВЕК/	▷						
МАРКА РУСКИ ЛЕКИ КОЛИ					РОДНОТО МЯСТО НА ХРИСТО БОТЕВ	▷	▷						ЧИСЛО, РАВНО НА ХИЛЯДА МИЛИОНА	▷		ПРОЧУТ ДИАМАНТ, 43,4 КАРАТА	▷	▷		
																ГОЛЯМА ДОСАДА ОТЕГЧЕНИЕ	▷	▷		
ЕЖЕГОДНИ US НАГРАДИ ЗА ЛАТИНОФИЛМИ		ЗАСАДЕНО И ОФОРМЕНО МЯСТО В ГРАДИНА		ОБИЧАШ ДА СИ СЕДИ ВКЪЩИ МЪЖ /РАЗГ./	▷		▷					ВЪРВАЩ В ТАЙНСТВЕНИ СИЛИ ЧОВЕК	▷							ДЪРВЕН ДУХОВ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ
▷					ГРАБЛИВА ДНЕВНА ПТИЦА	▷	▷					ВИД АМЕРИКАНСКИ КАКТУСИ	▷					US ПЪМП-РОК ГРУПА ОТ 1979 ГОД.	▷	▷
УПОЙВАЩА ТЕЧНОСТ В МЕДИЦИНАТА	▷				ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИ ТАНЦ	▷	▷													
▷					ШУПЛЕСТА ВАРОВИТА СКАЛА	▷				НЕБРЕЖНО ИЗВЪРШЕНА РАБОТА /РАЗГ./	▷									СТАРИНЕН ИСПАНСКИ НАРОДЕН ТАНЦ
ВИСШ АНГЕЛ В ХРИСТИЯНСКАТА РЕЛИГИЯ	▷				НАШЕ КНИГОИЗДАТЕЛСТВО	▷	▷													
▷										НАВИТА ЖИЦА НА КОТЛОН	▷							ЕДИНИЦА ЗА ЕЛМОЩНОСТ	▷	▷
																		УРЕД ЗА РАЗВИВАНЕ НА МУСКУЛИ		
ЛЕГЕНДАРЕН ШВЕДСКИ ПОПКВАРТЕТ	▷									СРЕДСТВО ЗА ПРИВЛИЧАНЕ НА КУПУВАЧИ	▷							МНОЖЕСТВО ДЪРВЕТА НА ГОЛЯМА ПЛОЩ	▷	▷
▷										ИЗПЪЛНЕНИЕ ПО ЖЕЛАНЕ НА ПУБЛИКА	▷							АВТОРЪТ НА „АЙДА“ И „РИГОЛЕТО“	▷	
МИТИЧЕН ОСНОВАТЕЛ НА РИМ								БОГАТАШ В ОСМАНСКАТА ИМПЕРИЯ	▷				ПОРОДА КЛИНОПАШАЩИ ПАПАГАЛИ	▷			ПРИСПОСОБЛЕНИЕ КЪМ ФОТОАПАРАТ	▷	▷	
▷								РАБОТНИК, ОТЛИВАЩ МЕТАЛИ	▷			ТАЕН ЕЗИК НА НЯКОЕ СЪСЛОВИЕ	▷				ПРЪЧКА ПРИ ИГРА НА ХОКЕИ	▷	▷	
					БИВШАТА СТОЛИЦА НА ГЕРМАНИЯ	▷	▷			ДРАМА ОТ Л. ПИРАНДЕЛО	▷					МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „NISSAN“	▷	▷		
								ВЕРИГА ОТ ПОДВОДНИ МОРСКИ СКАЛИ	▷			ЗИМЕН КУРТОР В ЮИ ФРАНЦИЯ	▷			ВИД ТЕЧНА ПРИПРАВКА КЪМ ЯСТИЯ	▷	▷		
КОСТЕН ИЗРАСТЪК В УСТАТА	▷				▷															
▷					ПОВТОРНО ПУСКАНЕ НА УСТРОЙСТВО /ТЕХН./	▷	▷							ВЕЩ ПЪЛКОВОДЕЦ; ТАКТИК	▷					
										ПОСРЕБРЕНА СПЛАВ ОТ МЕД, НИКЕЛ И ЦИНК	▷							БАЛКАНСКА ИНФОРМАЦИОННА АГЕНЦИЯ	▷	
▷																				
ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	▷				РЕЛЕФНО ПАНО НАД ВХОД НА СГРАДА	▷	▷													
				</																



Важни телефонни номера и адреси

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

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

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

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

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

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

**Construction Industry
Scheme (CIS)**
Общи справки и регистра-
ция: 0300 200 3210

**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 кон-
султация 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/

**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](http://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

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

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

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

1/2
454.00 кв. см

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

1/4
226 кв. см

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

1/8
113.00 кв. см

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

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

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

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

Предпечат
Павел Иванов
pavel2asi2@gmail.com

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

Координатор
Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

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

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

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

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

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



Англия **България** **Румъния** **Гърция**

Доставка до всяко населено място

Покупки **Багаж** **Товари** **Машини**

07477808860



07477818116

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

Адреси за изпращане/получаване

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

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

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

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

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

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

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

www.empresamail.co.uk



Счетоводство и Бизнес Консултации

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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

020 8555 5143 **079 1614 3282** **077 8698 8558**

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



Молим да уговорите предварително час за среща и справки

