



### Темите на броя:

**Българският посланик: Всички заедно ще излезем от този драматичен период** на стр. 3

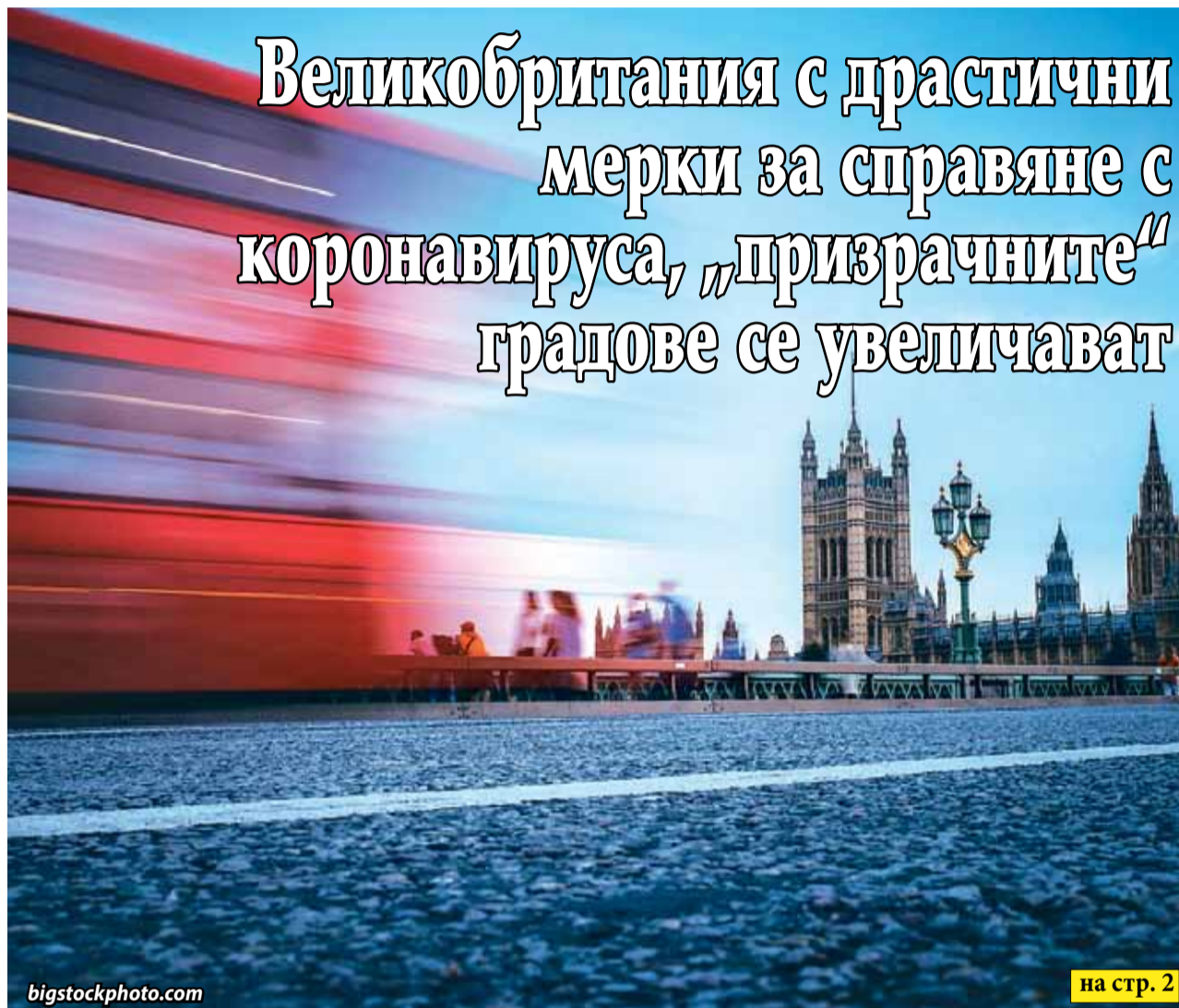
**Заплахата от епидемия - в центъра на новия британски бюджет** на стр. 4

**Задържат данъчните реформи на IR35 за една година** на стр. 5

**COVID-19 води до емоционална епидемия, която обслужва непознати за нас интереси** на стр. 8-9

**Мисията ни е да живеем за другите хора, ефективната полезност е в основата на успеха** на стр. 10-11

**„Бягайте змии и гущери, че иде Благовец!“** на стр. 21



## Великобритания с драстични мерки за справяне с коронавируса, „призрачните“ градове се увеличават

[bigstockphoto.com](http://bigstockphoto.com)

на стр. 2

**PLAZZA**  
CAFE & BAR на стр. 8

Истинският вкус на Българската кухня  
07766373447 на стр. 10

**RIO CAFE**

Да слеем  
геня и нощта  
в „Rio“ на стр. 32

**RIO**

**Aida**  
СУПЕРМАРКЕТ на стр. 17

Най-добрият начин да изпратим пари и да кажем „Обичам те!“  
Бързи, лесни и сигурни парични преводи до България  
Само за £3 Обслужване на български език на 02072337771 Мобилно приложение 15 години опит  
**Opal TRANSFER**

**SAFE ADVICE**  
Счетоводство и Бизнес Консултации  
Регистрация на Self-Employed & Ltd RTI  
Accounts Payroll Tax Returns  
Годишно счетоводно приключване  
CIS Returns VAT Returns  
020 8555 5143 079 1614 3282 077 8698 8558

**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](http://www.oceanairaccountants.co.uk)  
Конфиденциалност  
Професионализъм  
VAT  
Payroll  
Tax Returns  
Penalty Appeals

**Адвокатска кантора**  
Осborne | Law<sup>o</sup>  
Специалисти с безспорна репутация в сферата на иски за обезщетения при злоупотреби и инциденти.  
Обадете се и говорете на български със  
Снежина Янкова 07516 441 448/020 7681 9013  
Елида Димитрова 07843 349 633/020 7681 8675  
THE LEGAL 500  
RANKED IN Chambers UK 2019  
THE SUNDAY TIMES Best Law Firms 2019



**Български продукти**  
**Готвени ястия**  
**Поръчки Кетъринг**

**www.bakerynaslada.co.uk**

**078 4102 9577**  
**60 Main avenue**  
**Enfield EN1 1DH**

**Заповядайте в сладкарница Desi's Cake!**  
**На Българската улица в Лондон**

**Desi's Cake**  
**Вкусни български торти и изкушения. Имаме специален детски кът!**

**Адрес: Desi's Cake, 67 High St, Walthamstow, London E17 7DB**

**Заповядайте на Българска Хоротека в Лондон, в нощен клуб „Рио“!**

Веднъж месечно, в събота от 16.00 до 20.00 ч. в нощен клуб „Рио“, Wood Green. Хоротеката е за всички - можещи и неможещи, както и за тези които харесват фолклорните ритми, но не могат да танцуват

**Rio Night Club presents**  
**НА ХОР ТЕКА**  
**ХОРА ЗА ХОРАТА**  
**за мъже и жени**

**Новата ни хоротека е на 25 април!**

**Вход: 5 паунда**

**Нашата цел е да се забавяваме, общуваме и поддържаме българските традиции живи**

**Д-р Антонина Траянова**

**Leytonstone Dental Centre**

**Специализиран стоматологичен кабинет**

- Всички услуги по вашето заболяване
- Изработка и слагане на протези
- Собствена лаборатория за изработка на протези
- Професионално изваждане на зъби
- Ремонт на зъбни протези

**Тел. 020 8558 8656**

**Адрес: 489 High Road Leytonstone, London, E11 4PG**

# Великобритания с драстични мерки за справяне с коронавируса, „призрачните“ градове се увеличават

БГ БЕН

Обединеното кралство се превръща в „призрачно“ след обявените драстични мерки за спиране на разпространението на коронавируса. По улиците на големите градове има все по-малко хора, а присъствието на военнослужещите става все по-осезаемо. Най-драстично това се усеща в Лондон, където не е изключено в следващите дни да се наложат по-строги мерки. Там се наблюдава отлив на пътници в обществен транспорт, затварят се и част от станциите на метротото.

Въвеждането на по-строгите мерки във Великобритания става на фона на продължаващо нарастване на заболелите от COVID-19. До редакционното приключване на броя болните бяха приблизително 2700 души, а смъртните случаи 137. Предполага се обаче, че заразата е стигнала до 55 000 британци.



Една от мерките е затваряне на всички училища. Решението беше дългоочаквано, тъй като много родители масово недоволстваха, че учебните занятия не бяха прекратени още с констатиране на първите случаи на коронавирус във Великобритания.

Социалният живот в Обединеното кралство с всеки ден замира, а неизвестността води до бързо изкупуване на стоки от първа необходимост. Гледката на празни щандове вече не е прецедент

## 20 000 военни следят стриктно за спазването им, затварят се училищата

Междувременно стана ясно, че Министерството на отбраната е привело в готовност 20 000 военнослужещи, които да следят стриктно за спазване на разпоредбите при въвеждане на още по-строги мерки. Сформирана е специална част, която ще подпомага борбата с COVID-19.



Изравен пред сериозна критика, че страната не предприема драстични мерки, каквито са в сила в други държави като Италия, Франция и Испания, британският премиер Борис Джонсън затегна режима и това неминуемо блокира социалния живот. Най-уязвимите хора, които са на възраст над 70 години и имат здравословни проблеми, трябва да се изолират за 12 седмици.

Премиерът Джонсън каза, че Обединеното кралство може да промени тенденцията за увеличаване на броя на болните в рамките на 12 седмици. Той помоли обществото стриктно да спазва съветите, които правителството е дало, тъй като е „абсолютно жизненоважно“.

Всички домакинства, в които има хора със симптоми на COVID-19, трябва да предприемат самоизолация за 14 дни, гласи една от мерките. Препоръчва се на всички граждани „социално дистанциране“ и работа от домовете, а целта е да се избегне ненужното пъту-



ване. Спират се и масовите събирания, включително и спортни. Предвижда се да се увеличи капацитетът за тестване на населението и той да бъде увеличен до близо 25 000 теста дневно.

По-драстичните мерки не се приемат еднозначно от обществото. Сериозни са опасенията на бизнеса, а водещи икономисти вече прогнозирали масови фалити и увеличаване на безработицата, независимо от оповестените от управляващите действия за подкрепа на фирмите. Голяма част от хората във Великобритания смятат, че COVID-19 е сериозно предизвикателство пред страната, но те не спестяват и критиките си, че по-драстичните мерки за ограничение на заразата са закъснели.

Пенка Владова, българка на 75 години, която живее във Великобритания, споделя, че членовете на нейното семейство още преди две

седмици са си наложили самоизолация и работят от дома си, защото реакцията на правителството изостава.

Сега нищо друго няма значение, освен това да останем живи. Да спасим себе си, близките си и живота на земята – това е голямото изпитание, през което трябва да преминем, казва достолепната дама. Сега, когато правителството на Обединеното кралство призова възрастните хора да останат в пълна изолация по домовете си за 12 седмици, съм уверена, че те ще изтърпят това изпитание с помощта на социалните служби, съседи, приятели, споделя Пенка Владова.

Искаме или не, коронавирусът променя ежедневието ни за месеци напред. Предизвикателство, което трябва да преодолеем заедно. Защото става въпрос за оцеляване не само физическо, но и душевно.

**И НАСРЕД ПАРКА ... БЪЛГАРСКО КАФЕ!**

**MANOR PARK CAFE**

**MANOR PARK COFFEE SUTTON**

**ЗАПОВЯДАЙТЕ В НОВОТО БЪЛГАРСКО КАФЕНЕ В ЮЖЕН ЛОНДОН**

**АДРЕС: THROWLEY WAY, MANOR PARK, SUTTON, SM1 4BF**

**ВАШЕТО МЯСТО ЗА СРЕЩИ С ПРИЯТЕЛИ И РАЗПУСКАНЕ ПО НАШЕНСКИ ЗА КОМФОРТА НА БГ МАМИТЕ - СПЕЦИАЛЕН ВЪТРЕШЕН ДЕТСКИ КЪТ**

# Българският посланик: Всички заедно ще излезем от този драматичен период

## Марин Райков излезе със специално обръщение към българите във Великобритания

### БГ БЕН

Посланик Марин Райков призовава за запазване на спокойствието и стриктно спазване на препоръките на британските медицински власти, на Посолството на Република България в Лондон и на Националния кризисен щаб в България.

В тежката ситуация, в която се намираме, нашите мисли и загриженост следва да бъдат за най-уязвимите и най-застрашените, подчертава Марин Райков.

Той припомня, че всяко подценяване на опасността и липсата на дисциплина поставя на риск здравето и живота на семействата и близките ни.

Всички българи заедно ще излезем от този драматичен период, убеден е българският посланик във Великобритания.

При създамата се кризисна ситуация всяка проява на паника създава допълнителни рискове. Призовавам ви да умножите усилията си за



системна комуникация помежду си и за поддържане на контакт при необходимост с дипломатическата мисия на Република България в Лондон. Ние сме тук заради вас, каза Марин Райков.

Той припомни, че Посолството на България във Великобритания е в непрекъснат контакт с българските институции и предприема временни мерки, които периодично ще бъдат актуализирани.

Пълния текст на обръщението и предприетите вече мерки можете да прочетете на страница 12.

Вестник БГ БЕН ще ви информира своевременно за актуализацията им.

Изгледете новия брой  
на вестник БГ БЕН онлайн!

[www.bgben.co.uk](http://www.bgben.co.uk)

Горещи новини и репортажи  
Актуални обяви  
Архив

Можете да изпращате вашите безплатни обяви на:

[reklama@bgben.co.uk](mailto:reklama@bgben.co.uk)



Специалисти по иски 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.

Свържете се с нас и говорете на български на:

**Снежина Янкова**  
07516 441 448/020 7681 9013  
[Snezhina.yankova@osborneslaw.com](mailto:Snezhina.yankova@osborneslaw.com)

**Елида Димитрова**  
07843 349 633/020 7681 8675  
[Elida.dimitrova@osborneslaw.com](mailto:Elida.dimitrova@osborneslaw.com)



Вие им помагате,  
ние ви помагаме

Парични преводи до България само за £3



[www.opaltransfer.com/bg](http://www.opaltransfer.com/bg)  
020 7233 7771   
на български език  
Мобилно приложение





## БГ БЕН

Прогнозите са, че след последиците от коронавируса икономическият ръст ще бъде от 1,1% през 2020 г., а през следващите години между 1,3 и 1,4%. Заемите на страната ще достигнат 2,1% от БВП тази година, а през следващите ще нараснат с около 1%. Бюджетният дефицит се очаква да нарасне до 40,2 млрд. паунда през тази и следващата година.

Правителството обаче представи амбициозен план, а именно – до три години дефицитът да стане 33,3 милиарда паунда.

Растежът се очаква да бъде средно само 1,4% годишно до 2024 г.

Неизвестните над Обединеното кралство стоят с пълна сила. Не само заради предизвикателствата, свързани с COVID-19, но и заради Брекзит. Очакванията са, че след изтичане на преходния период в края на тази година разходите на Великобритания ще се повишат още повече. И най-вече, ако не се постигне търговска сделка с Европейския съюз. Не е изключено новата ситуация да наложи и удължаване на преходния период, твърдят анализатори.

### Специално внимание в новия бюджет на Великобритания се отделя за последиците от коронавируса

„Това, което всеки трябва да знае, е, че правим всичко възможно, за да поддържаме хората си здрави. Това е наднартичен проблем“, заяви новият британски финансов министър Риши Сунак, който подчерта, че всички заедно ще преодолеят това

# Заплахата COVID-19 в центъра на новия бюджет на Великобритания

## Правителството предложи най-голямото фискално разхлабване след предизборния бюджет от март 1992 г.

предизвикателство.

Сунак е категоричен, че новата финансова рамка на Великобритания осигурява промяна.

Бюджетът също така предприема действия за подкрепа на фирми от всякакъв мащаб и ускорява напредъка на Обединеното кралство към по-зелена икономика. Изчерпателният преглед на разходите, който ще определи подробните планове на правителството за разходите, вече стартира и се очаква да приключи през месец юли.

Министърът подчерта, че страната е в началото на нова ера, като допълни: „Имаме свободата и ресурса да решаваме собственото си бъдеще“.

### Великобритания отделя най-много средства за справяне с коронавируса

Първоначално правителството обяви, че отделя 30 милиарда британски лири за конкретни мерки, свързани с ограничаване разпространението на коронавируса и справяне с икономическите последици. От тях 7 милиарда британски лири ще получат фирмите и гражданите. Пет милиарда се отделят за здравеопазване.

Финансовият министър подчерта, че Великобритания отделя най-много

средства за справяне с коронавируса, от която и да е друга държава. Той смята, че епидемията от COVID-19 ще има значителен ефект върху икономиката на Обединеното кралство, но очакваните затруднения са напълно преодолими.

Прогнозира се, че милиони самоосигуряващи се ще се нуждаят също от помощ. Заложена е и специална подкрепа за всеки, който реши да се подложи на доброволна карантина. Правителството обещава по-бърз и лесен достъп до обезщетения, а социалните плащания за неработоспособност ще се изплащат от първия ден, а не от осмия. Очаква се да се премахне изискването за посещение на място в бюрата по труда, а всичко ще се осъществява по телефон или онлайн.

### Безпрецедентни мерки в подкрепа на развитието на бизнеса и работниците

Дни след като беше представена новата финансова рамка Риши Сунак обяви безпрецедентна подкрепа за бизнеса и работниците, а целта е да бъдат защитени при извънредни ситуации, причинени от разпространението на коронавируса.

Това включва неограничени заеми и гаранции за подпомагане на фирмите,

което ще ги подкрепи да управляват паричните потоци през периода, в който те ще бъдат потърпевши от ситуацията, свързана с коронавируса. Предвижда се кредитните гаранции да бъдат в размер на 330 милиарда лири - еквивалент на 15% от БВП на Обединеното кралство. Още 20 милиарда лири се предоставят под формата на данъчни отстъпки, грантове и други видове помощ за бизнеса, потърпевш от новата ситуация.

Финансовият министър Риши Сунак повтори обещанието си да направи каквото е необходимо, за да помогне на всички сектори - от продажби на дребно и барове до летища, които почти напълно спряха работа.

„Сега не е време за идеологии и правоверство“, каза вчера Сунак. „Време е да бъдем смели, време е за кураж“, допълни той.

Предвижда се подкрепа за ликвидността на големите фирми чрез заеми, които ще бъдат отпуснати от Банката на Англия, а целта е да им помогне да преодолеят сътресенията, които възникват вследствие на COVID-19.

Увеличава се и сумата, която предприятията могат да заемат чрез схемата. Общо тя става 5 милиона британски лири. Бизнесът се освобождава от лихви за първите шест месеца, а за този период те ще се покриват от прави-

телството. Предвижда се и ново законодателство, което да позволи да се предприемат допълнителни мерки за финансова подкрепа, ако тя е наложителна за бизнеса.

Специални мерки се предвиждат и за най-засегнатите от COVID-19 фирми, включително безвъзмездни средства за малки предприятия, които отговарят на условията за облекчение на малкия бизнес.

Ипотечните кредитори се споразумяха, че ще подкрепят клиентите, които изпитват проблеми с техните финанси в резултат на последиците от Covid-19, включително чрез ваканция на плащанията до 3 месеца. Това ще предостави на хората необходимото време за възстановяване и ще гарантира, че през този период те не трябва да плащат нито стотинка от ипотеката си.

Сунак е категоричен, че новите мерки ще помогнат на предприятията от всякакъв мащаб, за да могат те да продължат да работят в тези безпрецедентни времена.

Новият бюджет предвижда още замразяване на митническите ставки за бира, сайдер и спиртни напитки. Финансовият министър каза, че митата за горивата ще останат същите и през следващата година.

### Повече средства за инфраструктура и научни изследвания

Правителството инвестира рекордни суми в пътища, железопътни линии, ширококоловозен достъп, жилища и научни изследвания на Великобритания - през следващите пет години публичният сектор ще инвестира повече от половин трилион

паунда (640 милиарда британски лири).

27 милиарда британски лири се отделят за подобряване на стратегически пътища, а 2,5 милиарда британски лири ще се изразходват за ремонт на пътни настилки. Над 500 милиона британски лири се отпускат за разширяване на 4G мобилното покритие, което да обхване 95% от Обединеното кралство.

След последните наводнения, които опустошиха части от Обединеното кралство, идва обещанието за рекордните 5,2 милиарда британски лири /за шест години/ за защита от наводнения.

Правителствените разходи за научноизследователска и развойна дейност ще нараснат до 22 милиарда британски лири до 2024/2025, което е най-голямото и най-бързо увеличение на инвестициите.

### Повече средства за Шотландия, Уелс и Северна Ирландия

Бюджетът предвижда увеличение на финансирането за Шотландия в размер на 640 милиона британски лири. Изпълнявайки първия си бюджет, Риши Сунак очерта допълнителното финансиране за шотландското правителство, което ще позволи то да изпълнява приоритетите на шотландския народ.

Правителството на Уелс получава увеличение на финансирането в размер на 210 милиона лева.

Предвиждат се и допълнителни средства за туширане на последиците от разпространението на коронавируса.

≈ VAT

≈ TAX RETURNS

≈ PAYROLL

## OCEANAIR

Chartered Certified Accountants

### Нашето счетоводство - решение за Вашия бизнес

020 8530 6929

Ocean Air House  
Suite 200, Floor 1,  
750-760 High Road Leytonstone  
London E11 3AW  
[www.oceanairaccountants.co.uk](http://www.oceanairaccountants.co.uk)

# Увеличават се праговете на националното осигуряване, милиони семейства ще разполагат с повече пари за харчене

От Северино  
Кожухаров, БГ БЕН

Милиони семейства ще имат повече пари за харчене благодарение на намаляване на осигурителната тежест чрез увеличаване на праговете за национално осигуряване и увеличаване на паричните средства към националната жизнена заплата. Това стана ясно при представяне на новия бюджет на Великобритания.

Персоналният необлагаем минимум за плащане на данък общ доход остава 12 500 паунда.

Въпреки това с повече средства ще разполагат около 31 милиона работещи, тъй като праговете за национално осигуряване се увеличават от £ 8,632 до £ 9,500. На практика това означава, че за финансовата 2020/2021 година необлагаемият доход, върху който няма да се плащат осигуровки Клас 1, става 9 500 паунда на година. Съответно - за месец 792 паунда, а за седмица 183 паунда.

Правителството казва, че това ще спести на средния работник 108 паунда на година. Или за стандартно домакинство, което има две деца, това ще са около

## Очаква се промяната да засегне 31 милиона работещи в Обединеното кралство

£ 240 на година, заедно с tax credits и детските добавки.

Изчисленията на независими икономисти сочат, че на практика след 6 април 2020 година 500 000 души вече няма да трябва да плащат този данък.

Масовата практика е директорите на частни фирми, които искат да спестят плащане на висок данък печалба, да предпочетат да бъдат наети на минимална работна заплата в размер на 792 паунда на месец. На практика това спестява разходите за осигуровки по клас 1 както за фирмата, така и за личната осигурителна тежест.

Тук обаче трябва да отбележим, че новият лимит за осигурителната ставка, плащана от работодателя, е £ 8,788 на година. Това означава, че работодателят ще дължи 13,8% над 169 паунда седмично, или 732 паунда месечно. Но това няма да рефлектира върху малките компании, които ползват отстъпка върху работодателските осигуровки, или Employer Allowance до 4000 паунда на година.

От 1 април национално-

то минимално заплащане става 8.72 на час за хората, които са на възраст над 25 години. До 6 април тази година то е 8,21 паунда.

Клас 2 осигуровки, или минималната ставка за едноличен търговец, или за самоосигуряващите се увеличават от 3 паунда на 3.05 паунда на седмица или 158 паунда на година. Преди две години имаше идея клас 2 да отпадне, но новото правителство се отказа от нея.

## Коронавирусът и личните финанси

Част от мерките, които се предприемат за неутрализиране на последиците от разпространението на коронавируса, засягат малките предприятия. По този начин защитават някои работни места. Това е в резонанс и с намаляването на лихвите, обявено от Bank of England.

Финансовият министър подчерта, че всеки, който трябва да се самоизолира заради COVID-19, ще получи задължително заплащане, но ако отговаря на изискванията. Те ще полу-

чават болнични от първия ден, а така се очаква да се задържи разпространението на болестта. Разходите се поемат от работодателите, но фирмите с по-малко от 250 служители ще могат да възстановят сумите за болнични, които са изплатили на своите служители за 14-дневна изолация.

От 6 април 2020 година повече от двойно се увеличава допустимата сума, която може да се внася годишно по детските спестовни влогове, и от 4368 паунда тя става 9000 паунда. Сумите по тези сметки са освободени от данък върху лихвата.

## Добри новини за електронните книги и

## вестници

От 1 декември 2020 г. ще се прилага нулева ставка на ДДС, което означава, че електронните книги, електронните вестници и електронните списания ще имат същото третиране с ДДС като физическите версии. От правителството коментираха, че очакват тази промяна да се усети и от крайните потребители.

## Чужденците ще плащат по-висок налог при покупка на жилища

С 2% се увеличава еднократната такса, която се заплаща при покупка на имот /stamp duty/. По-високата ставка важи само за

чужденците, които желаят да закупят имоти в Англия и Северна Ирландия. Това ще бъде фиксирана данъчна ставка, начислена върху цялата стойност на имота. Този налог ще се прилага от 1 април 2021 г. Той ще е в допълнение на 3% допълнителна такса, ако това не е вашият единствен имот.

## Побързайте, ако сте решили да продавате бизнеса си

Облекчението, когато продавате целия или част от собствения си бизнес, беше с лимит от 10 милиона лири на човек през целия му живот. От 6 април 2020 година то се намалява с близо 90% и става 1 милион лири.

## Задържат данъчните реформи на IR35 за една година

COVID-19 променя намерението на правителството, печелят най-вече строителните работници

БГ БЕН

Усложнената икономическа обстановка, вследствие на разпространението на коронавируса, ще окаже влияние и върху намеренията на британското пра-

вителство за осъществяването на данъчни реформи. Тази новина касае най-вече хората, които се занимават със строителство, тъй като промяната вече е в сила за IT специалисти и медиците.

Засега е ясно, че правителството отлага за една година промените, идващи от IR35, тоест за хората, които не получават заплати, а имат собствени компании. Отсрочката е в сила от 6 април 2020 г. до 6 април 2021 г.

Продължава на стр. 14

## 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

Care Quality 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



# Човечност по време на криза

**Здравка Владова-Момчева**

Когато министър-председателят на Обединеното кралство отправя послание към своята нация „да продължава напред с нормалния си начин на живот“ в условия на световна пандемия от Ковид 19, стъписването на обществото се ограничава с учтиви предупреждения в медиите какви биха били последиците от тази „нормалност“.

Когато официалните информационни източници на Великобритания сочат прогресивното нарастване на заболялите от вируса и трупашите се смъртни случаи от януари насам, дисциплинираните граждани на Острова стоически се опитват да приемат фактите само като статистика.

А когато училищата и университетите на Албиона остават отворени и стоици ученици и студенти ги посещават, успокоявани от всеобщото убеждение, че болестта не засяга младите хора, бодростта и оптимизмът би трябвало да озарят всички желаещи да повярват, че опасността не е толкова страшна.

## Объркването и страхът са неминуеми

През последните месеци се натрупаха твърде много окуражаващи съвети в медийното пространство, а усещането за изоставане от динамиката на случващото се пред очите ни е тревожно, несигурно и болезнено. Истината е, че до началото на

## COVID-19 идва да ни напомни, че можем да оцелеем само ако сме заедно



2020 година никой, никога и по никакъв начин не си е представял това, което в момента завладява света по-агресивно от войната и по-безмилостно от проклятие. Объркването и страхът са неминуеми, а паниката пронизва всеки, прикрил зад маската на учтивостта постоянния стрес от зараза, загуба на работа, недостиг на средства и продукти по магазините.

Англичаните не са изключение в тази световно-жестокото-подобна ситуация. Голяма част от тях обитават тихи, уредени квартали на средната класа, където в продължение на години спокойствието и сигурността, граничещи донякъде със скука, владееха живота и навичките им. Днес картината е много различна,

а всичко, буквално всичко, определящо запазената марка „британски начин на живот“, може да се окаже щастлив спомен от близкото минало. Само отпреди няколко месеца назад във времето, когато да планираш холитеите в годината по дати от януари до декември, беше абсолютно правило в илюзорно неразбиваемия свят на уреденото им, самодостатъчно общество. Самодостатъчно, но допреди две седмици, когато натрупаното напрежение започна да изразява всеобщия страх от „продължаването напред с нормалния начин на живот“. И тогава да изблъскаш някого от автобуса само защото е китаец, съвсем недоказано потенциален носител на вируса, или да си закупиш 70 рула тоалет-

на хартия, защото съседът преди теб е платил за 50, означава единствено и само, че министър-председателите невини дават най-добрите съвети. Че нещо с нормалността изобщо не е наред. И тогава настъпва страшна, неестествена тишина, която надвисва като въпрос над всеки, изправен пред дилемата доколко може да остане човечен сред нарушения поток на доскоршната сладка, егоистична рутина.

## Можем да оцелеем заедно, „невидимите“ доброволци го доказват

Защото в разломното време, което ни изправя пред огромното изпитание да оцелеем, за щастие има хора, които вярват, че единствена-

# Brigadiri

Лицензирана агенция за работа във Великобритания

„Бригадири“ предлага работа във ферми за плодове и зеленчуци

☎ 07859859859

www.brigadiri.bg

та алтернатива е да оцелеем заедно. Говоря не за изчезващ земен вид, а за реални членове на отчужденото ни общество. Наричат се доброволци. Онези твърде незабележими в ежедневието индивиди, които не блещат с особена показност и не дават съвети на държавата си как да демонстрира непукизъм пред злото, което методично я превзема.

Тук, на Острова, те действат невидимо за големите медии в своите кротки зелени квартали, населени с хора, често останали сами и болни поради стечения на обстоятелствата в личните им съдби. Във Великобритания ги наричат квартални наблюдатели и от техния добронамерен поглед често зависят животите на мнозина. Всичко, абсолютно всичко, от пазаруването на хранителни продукти, изпълнението на рецепти с лекарства и постоянният онлайн контакт по имейл с техните възрастни съседни, ляга върху плещите на доброволците, които също

имат своя работа, семейства, проблеми и огромна несигурност в предстоящите дни.

На фона на необичайно опразнените и пусти супермаркети, замлъкналите улици и спуснатите пердетата на кокетните къщи, системата на човечността действа като антидот срещу болестта на отчуждението, по-страшна от новия вирус, която би била неспасяема, ако липсваха хората, които имат сърце и за ближния.

Техните имейли до всички обитатели на кварталите пристигат всеки ден във виртуалните пощенски кутии. Напомнят. Призовават. Настояват. Предизвикват страха и засрамяват егоизма. Носят надежда и трупат добро. Стъпка по стъпка и ден по ден. Може би това е продължаване напред с нормалния начин на живот? Може би досега просто не сме живели нормално?

Защото да битуваш в удобната рутина от холитеите до заплаща се оказва само инерция на съществуването, планирано вторачване в собствената карантина на самотата, толкова комфортна и прелъстителна, че с времето единствената грижа, която ти е останала, е да я обслужваш.

„Когато не знаеш в коя посока да поемеш и когато се колебаеш на кого да дадеш, попитай сърцето си и то ще те посъветва да дадеш на човека до теб.“

Прочитях тази китайска мъдрост всеки път, когато прекривах прага на любимия си магазин за чай, стусен в улица на средната класа в добрата стара Англия в ерата на щастливите правила. Беше отпечатана върху малка златиста табелка на стената. Тогава не осъзнавах, че е било пророчество към всички нас, сътворени със свободен избор и добра воля. Напомняне за човечност и идея за истинската нормалност по време на криза. Единствената ефективна система, чрез която е възможно да оцелеем заедно.

## Quantity Surveyor - Construction

### Квалифициран

Изготвяне на оферти и договори за строителство  
Контролиране на финансовата част на проекта  
Посещаване на строителните обекти  
Организиране на месечни и финални плащания  
(Valuations and Final Accounts)

### Опит

### Сигурност

### Професионализъм

За контакти:

**07593237270**

onesitelimited@gmail.com



**krasSAT**  
Доставка и монтаж на комплекти БУЛСАТКОМ  
Доставка и монтаж на видеонаблюдателни системи  
**IPTV Интернет телевизия**  
Доставка и монтаж на алармени системи  
Гаранция 12 месеца, следгаранционен сервиз  
**www.krassat.co.uk тел. 07756 539296**

**Accounts Control UK**  
Професионално счетоводство на достъпни цени  
Self-Employed - откриване и закриване, връщане на данъци  
Ltd компании - откриване, закриване, годишно счетоводство, tax return, VAT return, Payroll  
**30% отстъпка за всички клиенти, свързали се с нас чрез тази обява в БГ БЕН!**  
Калоян Стойчев (АСРА) - сертифициран счетоводител  
stoychev@accounts-control.uk  
www.accounts-control.uk **Тел. 07557513373**



Osbornes | Law<sup>o</sup>

## БЪЛГАРСКИ АДВОКАТИ В АНГЛИЯ

Животът и работата в Англия са безопасни, но ако все пак претърпите инцидент който не е по ваша вина, ние от адвокати Осборнс ще ви помогнем да предявите иск за обезщетение.

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



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



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

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

**Снежина Янкова,**  
**юрисконсулт,**  
**Osbornes Solicitors**

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

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

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

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

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

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

Ако сте потърсили медицинска помощ след инцидента, но ви е било казано, че нараняването е леко, но впоследствие развиете заболяване, свързано с

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

### Особени правила за давност при конкретни типове персонални иски

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

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

#### Искове за физическо нападение на работното място

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

#### Искове за тежки увреждания

За такива се считат наранявания или заболявания, при които жертвата без чужда помощ не може да се справи с предявяването на иск. Тогава давността е

отново 3 години, считано от датата на настъпването на инцидента, ако последствията от него са настъпили мигновено или три години от разбирането за заболяването от пострадалия.

#### Искове при инциденти с фатален край

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

#### Изключения при 3-годишната давност за предявяване на персонални иски

##### 1. Лица под 18-годишна възраст

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

##### 2. Лица с умствени увреждания

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

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

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](mailto:snezhinayankova@osbornes.net)

Повече за нашите услуги за българи:

[osborneslaw.com/personal-injury-solicitors/foreign-languages/bg/](http://osborneslaw.com/personal-injury-solicitors/foreign-languages/bg/)

Повече за Снежина Янкова:

[osborneslaw.com/teams/snezhina-yankova/?team=personal-injury-team](http://osborneslaw.com/teams/snezhina-yankova/?team=personal-injury-team)



# COVID-19 води до емоционална епидемия, която обслужва непознати за нас интереси

Академик проф. д-р Дроздстой Стоянов е вицепрезидент на Европейското дружество за личност-центрирана медицина (2013), зам.-председател на специализираната група по философия в Кралския колеж на психиатрите, Лондон (2012); член на секцията по философия и хуманитарни науки на Световната психиатрична асоциация (от 2008), български делегат в секцията по психиатрия на Европейския съюз на медицинските специалисти (от 2018).

Дроздстой Стоянов е завършил Медицинския университет в София. Специализирал е в Университета в Питсбърг, САЩ, университетите в Оксфорд и Централен Ланкашир, Великобритания, и Университета в Базел, Швейцария. Научен сътрудник в Центъра за ценност - основана практика в здравеопазването и социалните грижи, Колеж Сейнт Кейтрин, Оксфорд. Гост-лектор в университетите в Копенхаген (2015), Виена (2017) и Берген (2018).

Има над 160 публикации, сред които шест монографии и три учебника за студенти, с повече от 600 положителни цитирания.

## БГ БЕН

**В извънредни ситуации първичният ни инстинкт като че ли е да защитим себе си, семейството си и приятелите си. Това понякога обаче граничи с паниката. Сега, при тази ситуация с разпространението на коронавируса, какви рискове крие за нормално-**

**то психическо състояние на хората по света?**

- За мен проблемът има няколко плоскости, в които може да бъде разглеждан. Еднага, за която вие ме питате, мисля, че е очевиден. И тя е прекомерното хипохондрично фокусиране на конкретния, индивидуалния потребител на тази инфор-

## Икономическите и политически измерения ще са големи, става въпрос за огромна по мащаб манипулация

мация. И една промяна в стила на функциониране на отделните хора, която е движена през паниката, през хистеричното отреагиране и през ирационалния страх.

**А защо, според Вас, възниква този страх, свързан с коронавируса?**

- Това е базисен инстинкт за оцеляване. Но за мен истински интересните плоскости на анализ са други.

**Кои хора попадат в рисковите контингенти, ако можем така да ги наречем, в тази сложна не само епидемична, но и психологическа ситуация?**

- В тесния смисъл на думата, контингенти, които да са уязвими от психологическа гледна точка - няма. На практика всички сме експонирани на този по същество вреден информационен по-

ток. И никой от нас не е имунизиран срещу неговите токсични въздействия на фона на нашето индивидуално взимане на решения.

Връщайки се върху това, върху което исках да поставя акцента, аз считам, че основните проблеми се простират в плоскостта на обществените интереси и процеси, взимане на решения от гледна точка на определени аспекти на обществения живот - правни, регулаторни и т.н. И третият важен момент е свързан с политическите последици. Или политическите причини за тази емоционална епидемия.

**А защо е важно да останем психически устойчиви в този сложен за света момент?**

- Защото това по същество е манипулация. Както казах преди малко - касае

се за една емоционална епидемия, която по всяка вероятност обслужва интереси, които ние не познаваме. И в ръцете на които сме просто някакви неодошевени марионетки. Колкото повече ние допускаме на микро-, макро- и мезониво да ни оказва въздействие този мощен емоционален натиск, толкова в по-голяма степен ние обслужваме въпросните интереси.

**Единствено изолирането може да ни предпази от паниката, но това е трудно осъществимо**

**А как можем да се справим с една такава паника? Част от учените казват, че освен профилактичните мерки (да си мием ръцете, да не докосваме лицето си, да кашляме в кърпички, да си останем вкъщи, ако сме болни), трябва да сме**

**психически устойчиви, за да преодолеем този труден момент.**

- Отговорът на този въпрос е много повече песимистичен, отколкото вие можете да си представите. Защото, за да не се поддадете на това системно въздействие, вие трябва да се изолирате. Те точно това искат като краен резултат и може би е целесъобразно да бъде търсен. С други думи, вие трябва да се покриете в някакво затънтено селище, в което нямате достъп до средства за масова информация (в електронен и физически вариант) и да се отдадете на медитация. И след две седмици или може би два месеца животът ви ще бъде същият както преди. Но тъй като никой от нас не е способен на такова решение, ние практически не можем да го направим. Защото в първия момент, в

## НОВ БЪЛГАРСКИ РЕСТОРАНТ „PLAZZA“ В СЕВЕРЕН ЛОНДОН

**PLAZZA**  
CAFE & BAR

**СКЪПИ СЪНАРОДНИЦИ, ЗАПОВЯДАЙТЕ В НОВИЯ БЪЛГАРСКИ РЕСТОРАНТ „PLAZZA“, В СЕВЕРЕН ЛОНДОН!**

**ТУК ЩЕ СЕ НАСЛАДИТЕ НА ТРАДИЦИОННИТЕ БЪЛГАРСКИ ЯСТΙΑ И ЩЕ ОТКРИЕТЕ ОНЗИ ВКУС, КОЙТО ПОМНИТЕ - ПЪРЛЕНКИ, КАТМИ, СУПИ, ГОТВЕНИ ЯСТΙΑ И МНОГО СПЕЦИАЛИТЕТИ. ОПИТАЙТЕ ВКУСНИТЕ НИ ГОЗБИ, СЪЧЕТАНИ С КАЧЕСТВЕНИ БЪЛГАРСКИ ВИНА, БОГАТ ИЗБОР НА НАПИТКИ, ПЛЮС МНОГО НАСТРОЕНИЕ, С ЖИВА МУЗИКА И ВЕЧНИТЕ БЪЛГАРСКИ ХИТОВЕ.**



**РАБОТНО ВРЕМЕ: 8.00 - 23.00 (НЕДЕЛЯ - ЧЕТВЪРТЪК) / 8.00 - 02.00 (ПЕТЪК И СЪБОТА)**  
**АДРЕС: 373 HIGH ROAD, TOTTENHAM HALE, N17 6QN**



който в съзнанието ни нахлува разумна мисъл - като например, че поведението на един лекар в условията на усложнена пневмония поради грип тип Б и поведението срещу коронавируса са абсолютно идентични, смъртността е абсолютно идентична и не става ясно откъде е този целият страх, който се насажда в обществото. И за 30-40 минути осъзнаваш безумието на случващото се. Но по някаква причина решаваш да влезеш в социалните мрежи, да включиш своя телевизор и веднага теб те връхлита целият този информационен поток.

Ще си позволя да ви опиша механизма на това въздействие, като припомня това, което извършва министърът на пропагандата и просвещението, доктор Паул Йозеф Гьобелс в Третия райх - купува на всички семейства радиостанции. Много щедро, нали? И от тези радиостанции започва да говори един и същи глас, да се дере и да обяснява, че трябва да се воюва с целия свят. И в момента се случва същото. Да, никой не ни е купил телефони, но в крайна сметка ние имаме достъп до една сравнително приемлива за средната класа цена за този вид услуги и този вид устройство и от тях към нас непрекъснато постъпва една и съща информация. И вие се оказвате в капана на едно заучено поведение. Защото в момента, в който се опитате да си изместите тематиката към нещо по-градивно, по-адаптивно, по-смислено от блуждаещата непрекъснато проблематика за коронавируса, в същия този момент във вас се задейства един дълбоко автоматизиран механизъм да чуе последните новини от пресконференцията. Това е търсено. И за мен тук е голямото разковниче на тази ситуация.

### Икономически цели стоят зад емоционалната епидемия

**Добре, но целият свят е в паника от коронавируса, това не са отделни държави. Ако говорим за някакъв вид манипулация, то защо тя е толкова успешна в този случай и обхваща толкова много страни, целия свят на практика?**

- Нека да цитирам отново доктор Гьобелс: една лъжа, която е повторена хиляда пъти, става истина. Знаете ли, когато свърши епидемията, а тя ще свърши след около три месеца, ние с вас и държавите, в които живеем, ще се окажем с огромни задължения. И някой ще трябва да ги събира. Някой ще трябва да ни дава назаем.

**Тоест, смятате, че на**

**практика икономическа е целта...**

- Естествено! И здравият разум отстъпва пред нея. Защото е много добре моделирана спрямо дълбоките и нерационални инстинкти на човека и на човешката природа.

**Имахме и други такива чисто медицински ситуации, свързани с разпространението на свински грип, птичи грип, ебола и др. Защо те нямаха такъв голям психологически ефект върху населението?**

- Защото те не бяха по този начин моделирани. Разбирате ли? Много е важен начинът, по който се формулира един информационен продукт, и до коя функция на човешката природа, а и на човешкия мозък, може да стигне. Начинът, по който бяха формулирани еболата, свинският и птичий грип, беше такъв, че се простираше до зоната на рационалното, зоната на дебат, дискусия, на научни аргументи. Начинът, по който беше формулиран проблемът за коронавируса след 15-16 февруари, е дълбоко ирационален. И той е моделиран от изключително опитни социални психолози. Хората се разнасят в костюми за борба с биотероризъм, разбирате ли? Така се изпраща едно много инстинктивно послание към потребителя, а именно - че това е биотерористична атака. Не се казва по този начин, но посланието е такова.

### Паниката от COVID-19 е изключително добре отиграна психологическа атака

**Излизат непрекъснато нови и нови информации, които създават още по-голямо колебание от гледна точка на това - колко опасен е коронавирусът. И като че ли тези информации изместват доказаните медицински научни твърдения, че този вирус е подобен на другите грипни вируси.**

- То е така. Когато поради лични причини ми се наложи да направя консултация във връзка със заболяване с дихателна симптоматика на член от моето семейство,



съмнението за коронавируса беше отхвърлено. Но когато се обърнахме за помощ към специалист и го попитахме как ще различите коронавируса от другия грип, той ни отговори: „Ами не ги различаваме“. За какво тогава е всичко това? Кому е нужно?

Пак се връщам към предишната ми хипотеза. Първо, изключително добре отиграна психологическа атака. Имайте предвид, че когато съюзниците бомбардират Дрезден, войната почти е свършила. Доктор Гьобелс урежда в независими медии в Швейцария и Швеция, които са неутрални държави, да се публикуват разрушенията от Дрезден. И той, който е министър на пропагандата на една страна, която е на ръба на капитулацията, успява да обърне общественото мнение с едни снимки от разрушения град. И вие си представете - този човек е успял да осъществи една огромна манипулация, и то на нивото на практически изгубена военна кампания, на нивото на това, че той е имал достъп само до дватри медийни канала.

А хората, които сега организират всички тези постановки с биотерористичните бели костюми, с маските,

каските, обеззаразителите, с пациентите на дихателна вентилация, които са обърнати по корем, разполагат с много по-голям ресурс. Те не са държава, която губи световна война след три месеца. Това са хора, които управляват света. И те нито си подбират средствата, нито се налага да пестят от ресурси за това да убедят населението във възможно най-безумни сценарии. Използвайки основно това, че хората не са запознати.

Връщайки се към това, за което ме питахте - за предишните инфекции с подобна характеристика, смъртност и разпространение. Да, може и за тях да са пускани в медиите и социалните мрежи някакви изображения подобни, но това е било част от мозайката. В крайна сметка нещата, които са движили разсъжденията на хората по това време, са били много по-разумни и основани на научни доказателства, доводи и аргументи. Всичко това в момента е изоставено, защото лайтмотивът, това, което доминира общественото и медийното пространство, са ирационалните сигнали. На всяко едно ниво - от международни организации до правителства, а

също и кризисни щабове по места. Единственото, което те правят, е със зловещи траурни физиономии да съобщават по медиите броя на новите болни. И това се гарнира с кадри на хора, които обикалят да обеззаразяват и да събират биологичен материал. А до подсъзнанието на хората стига информация за някакъв абсолютно безпрецедентен риск, безпрецедентен страх. И вече като си задействал тази инстинктивна, животинска, доеволюционна фаза на функционирането на съзнанието - всичко, което вкараш след това като разумни доводи, то се пречупва като през криво огледало. Защото самото възприятие на човека вече е изкривено. И повредено. Той не може от там нататък да мисли вече в категорията на основанията и на доказателствата. Той мисли, дори бих казал, неефективно. Той мисли импулсивно, единствено на принципа - борба или бягство, избирам бягството.

**Възможно ли е паниката да рефлектира по някакъв начин върху имунната система? Тоест, ако сме паникьосани в този кризисен момент, това прави ли ни**

**по-податливи по някакъв начин на заразяване с коронавируса?**

- По принцип депресията, тревожността и паническите разстройства са асоциирани с изменения в имунитета. И това е известно от поне 10-20 години. Някои от тези състояния се лекуват с пробиотици, с имуностимулатори, и то доста успешно. Разбира се, като допълнение към психофармакологичната терапия. Но тази паника, за която вие ме питате, не е болестна в тесния смисъл на думата. Тоест тя не е болестна от гледна точка на психично нарушение или психично разстройство на равнището на отделния индивид, на отделния човек. Това е някакво масово състояние, което няма как да бъде описано или разбрано през такива биологични механизми - имам предвид компрометиран имунитет. С абсолютна сигурност мога да кажа, че под въздействието на тази масова паника увреденият денонощен ритъм, и в частност - скъсяването на съня, има доказан ефект върху компрометирането на имунитета. Под осем часа сън намаляват имунитета.

**След три месеца, когато се очаква да отишуми епидемията - психологически как ще бъдем променени ние и светът?**

- Трудно ми е да предскажа, защото няма как да оценим щетите.

**Това социално разделение, към което непрекъснато ни приканват, тази социална дистанция, която сме принудени да осъществяваме?**

- Едва ли... Не можеш да промениш стила на комуникация на хората, който е изграждан с години. Не може да се промени това за три месеца. Тази криза трябва да продължи с години, за да се промени стилът на общуване на хората. А дали хората ще останат отчуждени - аз не очаквам в този аспект да има промени. За мен промените ще настъпят, когато започнем да консумираме последствията от икономическата криза, която ще възникне през лятото.

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



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

**Д-р Мирена Василева**  
ПСИХОТЕРАПЕВТ

**Индивидуални консултации**

- Семейни и брачни консултации
- Проблеми на детското съзряване
- Деца със специални нужди
- Страхове и панически състояния
- Групова психотерапия за деца и възрастни
- Тревожни и депресивни състояния
- Зависимости (алкохолна, наркотична, хазартна и др.)

Тел. 07999334778 Email: mirenaavasileva@gmail.com

# Мисията ни е да живеем за другите хора

Филантропът д-р Милен Врабевски бе избран за мъж на 2019 година. Наградите бяха връчени по време на ежегодната церемония, организирана от Дарик радио. Номинацията, която той получи от Академия "Мъж на годината", е за цялостната му народолюбива дейност. Тя събра и най-много гласове на официалната страница на конкурса - "Man of the Year".

За доктор Врабевски може да се говори много, но най-важното е, че той активно е ангажиран с благотворителната дейност и с редица инициативи, които утвърждават националната ни идентичност.

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

Доктор Милен Врабевски е създател и на Intelligent Music Project. В европейското турне, което премина при изключителен успех, се включиха световноизвестни музиканти: барабанист номер 1 Саймън Филипс, уникалният вокалист на Rainbow Рони Ромеро и прогресивният вокал от Лондон Ричард Грисман (River Hounds).



## Ефективната полезност е в основата на успеха, казва един от най-успешните иноватори у нас доктор Милен Врабевски

**БГ БЕН**

**Доктор Врабевски, кой е най-хубавият момент от деня за Вас?**

- Рано сутрин, когато успявам да се концентрирам върху това с какво този ден, за пореден път, ще бъде полезен за мен и за хората около мен. Ефективната полезност е в основата на успеха заедно с вярата в собствените възможности, добрите намерения и желанието да направиш разлика между вегетация и живот с мисия. А мисията е много просто нещо, тя е една за всички хора по света, а именно – да живеят за другите хора. И когато се събудиш с тръпката от вече изживян успех, нещо като визуализация, но вътре през душевното, през това усещане за божествено вътре в теб, което ти дава възможност да изпълняваш

функцията си на този свят – да си в резонансна чистота с вселенските закони. И това, което излъчваш, да е това, което получаваш. При такава констелация няма как да не се получи някакъв формат на успех. Като възможностите много често са извън човешката логика. Идват под формата на магия, спускат се отгоре. По простата причина, че ние, хората, с твърде ограничените си възможности както за перцепция, така и за мислене използваме само 4-5% от мозъка си. А можем да използваме много повече, ако се научим да си въздействаме с Вселената и нейните закони по-пълноценно.

**Трябва да се научим да мислим различно и да започнем промяната от себе си**

**Говорите сега като лекар...**

- Да, разбира се. Защото това е в основата на всичко. Казват, че лекарят е дялан камък. И където и да го сложите, би трябвало да стои добре. Нямам предвид това, че правим хубава музика и че във фондация „Българска памет“ сме ефективни за държавата ни, или че изследователската ми кариера е много успешна. Имам предвид, че има много млади хора, които е добре, ако сметнат кариерата ми за успешна, да се вгледат малко по-надълбоко – какво я прави такава, въпреки че по медиите се говори, че държавата ни е бедна. Напротив – има страхотни възможности. Нека просто да се научим да мислим различно, да бъдем промяната и да я започнем от себе си. Защото промяната включва

нашето въздействие върху средата около нас. С цел да я форматираме по начин, по който вътрешно силно го желаем.

Благонадеждността на една благородна инициатива започва със способността да изслушваме, с приятелски жестове, със способността да предаваме благословия и добра дума на хората, с които сме в непрекъсната връзка. И оттам на сетне започват да се случват неща, които са в наша полза. Много често те са извън нашата логика, но тогава вече сме в четвъртото измерение, в измерението на вълшебството – даване на път на божественото вътре в нас. Затова рано сутрин един ден за мен винаги започва с усещането за поредния ден на ефективна полезност от живот, който е концентриран върху национални приоритети. Не казвам, че всички трябва да мислят за тях. Но аз си ги формулирам сам и си правя собствена инвестиционна програма, със собствени инвестиции



## Истинският вкус на Българската кухня

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

За вашето вечерно настроение ще се погрижат нашите музиканти и изпълнители



Всеки Четвъртък - RETRO PARTY

Очакваме ви! Заповядайте.

За резервации:

07766373447

**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.



и собствена отговорност на фона на това, което считам, че съм способен да направя в четири посоки: битка с демографската криза, европейска реинтеграция на българската диаспора, образование и кариерно развитие за младите хора и културно-историческото наследство, както и ползата от него за родолюбиво възпитание на младото поколение.

### Защо решихте да се занимавате с всички тези благородни каузи?

- За да не съм пасивен свидетел на нелепостите в обществото. Ако нещо не ми харесва, при мен оплакването не работи. Предпочитам да взимам мерки самостоятелно, да видя къде мога да се намеся, да видя кои са нишите, които могат да бъдат интересни за мен по посока на конструктивизъм, позитивно мислене, търсене на работещи решения, практики и полезността. Нищо да не запомните от една комуникация с хора като мен, а да запомним само думата полезност, това решава 90% от казусите в ежедневието. Премахва дори стреса. А за мен стресът е това, което имаме в главата си, ако нямаме нищо по-полезно там. Тоест, ако се научим да живеем с мисия и да живеем пълноценно, като махнем страха, защото човек не може да живее в страх и лъжа, остава талантът ни да бъдем полезни на хората около нас. Следвайте таланта си, вътрешния си глас, вътрешните сигнали и вибрации, интуицията. Всичко това е информативно за собственото ви битие и просперитет. Защото дава информация за това къде вие се чувствате най-добре под егидата на вдъхновението. Това е духът вътре във вас, на който трябва да дадете път. Това е толкова просто, но никой не мисли в тази посока. Затова много често се налага под формата на беседи или на музиката, която правя, да споделям тази психология на успеха. За да стане много ясно, че успехът не е цел. Цел е нещо, което те прави способен да извършиш един път, който за теб е голямо удоволствие, защото е път на полезност спрямо това, което правиш всеки ден в полза на хората около себе си.

### Трябва да възпитаваме родолюбивата инициатива в душите на децата

До каква степен семейната Ви традиция и предците Ви са допринесли за това мислене?

- Богатата ми семейна традиция също допринася да имам такова мислене и да се включвам активно с

добавена стойност към развитието на обществото си. Имам искрено желание да го правя. Аз живея за държавата си. Но без никой да е длъжен да бъде като мен, просто тази настройка на съзнанието за полза спрямо обществото отваря много вратички за всеки един, който желае да бъде успешен. Затова се стреснаха много, когато направих паметника на Самуил.

### Кой се стресна?

- Хората, които не желаят България да просперира. Ясно е, че няма как да са щастливи от нещо, което връща вярата в собствените възможности. Един такъв знаков обект, в центъра на София, показва величие, показва цивилизационен ценз. Много често съм казал, че България е държава, която е с експортен продукт – просвета, наука, култура от хилядолетия. И като донор на цивилизация е редно най-малкото нейното население да бъде информирано за досегашното й величие. Моята фондация, която изпълнява програмите ми за корпоративно-социална отговорност, се нарича „Българска памет“ не защото се ровим в миналото и живеем там, а защото имаме голям хард диск. И в него има място за всичкото младо население на България, което иска да просперира. Дори и на семинарите ми аз поставям акцентите върху образователните програми, които водят до директен прогрес както на обществото, така и на самите млади хора в кариерното им развитие – кибернетика, информационни технологии, езици, финансова грамотност. Всичко това, което можем да преподаваме тук, да даваме на младите хора като добри практики, трябва непременно да стигне до ушите им. Защото в тази информационна заблуда, в която сме потънали заради медийната среда – с всичките й плюсове и минуси, младите хора остават често пъти недобре информирани за това, че нишите тук са много повече за растеж, отколкото на Запад. Аз имам в огромната си научноизследователска организация, която покрива 28 държави, 12 млади хора, с добро образование и добра начална кариера, които се върнаха в България, защото условията при мен са много по-добри. И едно кариерно развитие в научноизследователска организация в България те прави автоматично част от каймака на обществото. Защото България има нужда от науката и тази наука движи всяко едно общество напред, включително и нашето.

Защо не се концентрираме върху това?

Аз затворих образовател-

ния цикъл с построяване на едно частно училище и две детски градини, тъй като искам от много малки децата да виждат моя пример, да имат финансова грамотност, предприемачески умения и да умеят да работят в екип. Да имат тази родолюбива инициатива вътре в душите, която те кара да останеш в България и да оставиш таланта си в родината, да участват в растежа на обществото.

### Какво е ежедневието Ви извън големия бизнес?



- Ставам рано. Но това е деловият ден на човек с ангажименти, които обаче са такива, че нямам нужда да излизам в отпуск, за да си почивам от тях. Аз си почивам, докато ги правя. Защото това е моята мисия. И обичам всичко, което правя. Аз изпитвам духовно удовлетворение от това всеки ден, усещайки се полезен, да разбираш, че животът ти дава шансове именно заради това – защото мислиш за хората около себе си.

Наред с музиката, която правя, наскоро приключи европейското турне на Intelligent Music с участието на Саймън Филипс, Рони Ромеро и Ричард Грисман и други звезди, които пеят мои песни от последните ми два албума. Преди няколко седмици от България си тръгнаха 20 деца от Делчево, Република Северна Македония. Това са отличници от социално неравностойни семейства, които дойдоха в България като награден фонд с мое финансиране. Постояха малко в столицата, тръгнаха си с много подаръци. До девето коляно се разбира там, защото всеки месец имам подобно събитие, че България е фактор в техния живот, че тук нещата са доста по-устроени, че някой оценява техните усилия да бъдат старателни в училище, дори и когато ги учат, че ние сме канибали. Защото ние не ги учим да бъдат каквито и да било, ние ги учим да бъдат хора. Това стряска изключително много. Първо, защото децата от двете страни на границата са заедно, а това връща генната памет в правилната посока. От друга страна, показва добрите практики

на евроинтеграция и дава възможност за лекуване на раните от миналото. Тоест, вместо да се ровим в тях и да плачем за неуспехите си, ние просто инвестираме в настоящето и даваме възможност на младите хора да се развиват. Отделно инвестирам в паралелки с преподаване на български език в българската част на Албания.

### Ако искаме да имаме деца, трябва да инвестираме в тях



### А какво мислите за съвременния патриотизъм?

Аз няма да бъда съдник на никой. За мен е важно да свърша нещата, които ме правят добрия пример. Защото позитивната енергия е зареждаща и заразна.

### Вие подпомагате многодетни семейства с три и повече деца, защо?

- Това е битката ми с демографската криза. Аз съм инвестирал в 48 семейства за асистирана репродукция и се родиха 35 деца. Тези деца за мен са голяма гордост. И виждам обаче, че да родиш едно дете не е най-голямото геройство. Голямото геройство идва от това – да отгледаш това дете и да го направиш нормален гражданин на нашето общество. Всички ценности, с които бихме могли да възпитаем това дете, ако махнем всички битовизми от главата си и оставим само безусловната обич, ни показва една

правилна посока, която ще изгради скоро едно здраво общество. Нямаме нужда от книги по философия, а имаме нужда само да обичаме децата. Ако ние искаме да имаме деца, нека да инвестираме в тях. Да възприемем всички деца на България като наши и да работим за тях. Защото нашето утре е тяхното сега.

Тоест, на мен не ми е хрумвало случайно да подпомагам многодетни семейства. „Голямото семейство“ е една инициатива, която подпомага семействата да живеят



добре и да е геройство да бъдеш многодетно семейство, а не да бъде нещо странно и да ги гледат като селския луд. След като си стъпят на краката, тези семейства транслират тази енергия и започват да подпомагат други семейства. И се получава едно изключително полезно колабориране на чисто духовно ниво между хора, които дори с немного големи финансови възможности се научават да транслират енергия, която носи позитиви.

Ако се върна към собствената ми програма, след 6 март открихме в най-голямото училище в Струмица музикален кабинет, който беше дооборудван с мои средства, а също и компютърна зала с 20 компютри. Всичко е по стандартите на високотехнологичния 21 век, дошло от България. Това пак не е държавата, нали разбирате? В очите на тези хора обаче, тъй като аз навсякъде тръбях, че и аз съм държавата, е жест

някакъв от страна на България. И който говори срещу България – изглежда евтин, изглежда миниатюрен. До такава степен, че гротеската неутрализира негативните кампании и тенденции. Така че колкото и да им се иска да бъдат против нас на определено ниво, толкова по-достойна алтернатива ние сме длъжни да бъдем със собственото си душевно извисяване по посока на това на „ползу роду“ да сме готови да направим всичко. Дори и заради това, че е включено във формулата на успеха и прави самите нас по-успешни.

Всичко това се включва в една много внимателно планирана стратегия, която се прави в паралел на липсата на държавата в определени сектори. Примерно, политиката за българите в чужбина я правя аз, без да имам претенции за това. Аз дори не ходя до Парламента. Ходил съм няколко пъти и като видя, че няма смисъл, си правя нещата сам. Или къде да отида? В Държавната агенция за българите в чужбина? Дори не мога да го формулирам това, толкова несъществуваща е тази организация, с такива жалки средства, с такова жалко присъствие на много места. Но моята роля не е да плюя държавата, не бива да се деноминира нещо легендаризирано. Напротив – трябва да се работи в посока на това, че ние сме общество, което също прави държавата. И провалите на една политическа класа, чиято функция много често не е да ви прави щастливи, не означава, че вас ви няма и че не сте достойна алтернатива. Просто трябва да присъствате навсякъде, да сте добавена стойност към тази държава, тя има нужда от това. А и животът на една нация, стара като нашата и носеща цивилизационен ценз в себе си, се улеснява точно от тази заедност. От това усещане за принадлежност, което, ако имаме всички и съвсем искрено го изпълняваме, с някакви понякога много елементарни жестове към обществото, то тръгваме напред и нагоре.

## БЪЛГАРСКИ ЗЪБОЛЕКАР



### UK Smiles DENTAL PRACTICE

uksmiles.com

• ОБЩИ СТОМАТОЛОГИЧНИ УСЛУГИ  
• КОЗМЕТИЧНА СТОМАТОЛОГИЯ • ИМПЛАНТИ • ОРТОДОНТИЯ • БОТОКС

123A SOUTH STREET - ROMFORD - LONDON - RM1 1NX TEL: 07955 866991

# Българският посланик Марин Райков с обръщение към сънародниците ни във Великобритания

БГ БЕН

Вестник БГ БЕН публикува пълния текст на обръщението на посланик Марин Райков към българите във Великобритания, което съдържа важна информация за предприетите мерки и указания как да се реагира в кризисна ситуация. Последната информация е, че от 23 март се затваря Консулската служба в Посолството.

Ето и пълния текст на обръщението на посланик Марин Райков:

Уважаеми сънародници,  
Страната ни е изправена пред най-тежката санитарна криза, с която се сблъсква българският народ от десетилетия насам. Тя ще постави на изпитание както организационните способности да реагираме хладнокръвно и отговорно в условия, застрашаващи здравето и живота на българите в Обединеното кралство, така също и ценностната ни система – нашата солидарност, отговорността ни към близките и към околните. Независимо от огромната ни тревога, следва да запазим спокойствие и най-вече способността рационално и без емоции да предприемем действия в съответствие с препоръките на британските медицински власти, на Посолството на Република България в Лондон и на Националния кризисен щаб в България. В тежката ситуация, в която се намираме, нашите мисли и загриженост следва да бъдат за най-уязвимите и най-заплашените – нашите възрастни. Всяко подценяване на опасността, всяка липса на дисциплина поставя на риск здравето и живота на семействата ни и на близките ни. Отговорностите



се носят от всеки от нас, но поединично спасение е невъзможно. Всички българи заедно ще излезем от този драматичен период.

При създамата се кризисна ситуация всяка проява на паника създава допълнителни рискове. Призовавам Ви да умножите усилията си за системна комуникация помежду си и за поддържане на контакт при необходимост с дипломатическата мисия на Република България в Лондон. Ние сме тук заради Вас. Посолството е в непрекъснат контакт с българските институции и предприема следните временни мерки, които периодично ще бъдат актуализирани, казва в обръщението си посланик Марин Райков.

## Мерки с временен характер във връзка с пандемията от коронавирус

1. Временно се отменят учебните занятия в Българското училище „Иван Станчов“ към Посолството на Република България в Лондон. Препоръчва се същата мярка за всички български неделни училища.
  2. Временно се преустановява провеждането на инициативи и събития в салоните на Посолството на Република България в Лондон.
  3. Временно се отменят всички събития и инициативи на Българския културен институт към Посолството на Република България в Лондон, които са свързани със събиране на хора както в сградата, така и извън нея.
  4. Българската православна църква към Посолството на Република България в Лондон се задължава да провежда засилени хигиенизиращи действия преди и след всяка църковна служба.
- Всички български граждани, завръщащи се на територията на Република България от Обединеното кралство, ще бъдат подложени на задължителна 14-дневна карантина! Съветваме българските

граждани да останат на територията на Обединеното кралство, като препоръчваме да бъдат отменени всички предстоящи пътувания.

## От 23 март затваря Консулската служба на Посолството

Във връзка с динамичната промяна на ситуацията и с предприетите мерки от местните власти за противодействие на разпространението на пандемията от COVID-19 в Обединеното кралство Великобритания и Северна Ирландия от 00:00 ч. на 23 март 2020 г. (понеделник) Консулската служба на Посолството в Лондон временно преустановява редовния прием на граждани, в това число, и на лица с предварително записани дата и час за подаване на заявления за български лични документи и временни паспорти. За лицата с вече записани дата и час за подаване на заявления за български лични документи след възстановяване на работата на консулска служба ще бъдат предоставени служебно нови часове за подаване на заявления.

Консулска служба ще продължи да предоставя информация на граждани по спешни въпроси в работни дни на следните телефони:

- От 08:00 часа до 13:30 часа на телефон 020 75813144, като граждани нът се свързва с оператор, който го пренасочва към съответния служител;
  - От 13:30 часа до 16:00 часа на телефон 020 7581 3144, като избира опция 2 за консулски услуги;
  - Информация, свързана с COVID-19, се предоставя на телефон 07771112905 в работни дни от 09:00 часа до 17:00 часа;
  - Запитвания за консулски въпроси могат да се изпращат и на e-mail: consular@bulgarianembassy.org.uk
- Новоиздадени, но все още неподлучени лични карти и паспорти могат да бъдат отменени само в четвъртък, в часовия диапазон от 14:00 до 16:00 ч. в Консулската служба на български граждани, които:**

- Имат потвърждение от Консулската служба, че документите им са пристигнали;
  - Имат и ползват лични предпазни маски за лице, ръкавици и собствен химикал;
  - Нямаат хрема, настинка, температура, кашлица и други симптоми за вирусна инфекция;
  - Спазват минимална дистанция от най-малко 2 метра между посетителите.
- Завеждащият Консулска служба има право да взема решения за издаване на временен паспорт при спешна необходимост от пътуване или за заверка на документи в хуманитарни случаи. Заплащането на консулските услуги се извършва единствено по електронен път с дебитна или кредитна карта, като не се приема заплащане с банкноти.

Посолството се надява скоро да се върне към нормалния си ритъм на работа.

## Допълнителни препоръки към българските граждани, които се намират на територията на Обединеното кралство

1. Обръщаме се с молба към българските граждани

да не търсят Посолството за хигиенни материали и предпазни средства.

2. В случай че се нуждаете от медицинска помощ, следва да се обърнете към местните медицински власти. Можете да потърсите медицински съвет, като позвъните на телефон 111. На сайта на посолството сме поместили в превод указания на британските власти.

3. Призоваваме българските граждани внимателно да следят съобщенията на Националния кризисен щаб и епидемиологичната ситуация с оглед на решения за прибиране в България.

4. Препоръчваме да се избягват пътувания от България до Обединеното кралство на близки и роднини.

5. Препоръчваме на българските граждани да напускат своите домове само при крайна необходимост - в случаите, когато отиват на работа или посещават магазин, банка, аптека или лечебно заведение. Оставете си вкъщи и следете сайта на Посолството.

## Полезни връзки във връзка с пандемията от коронавирус

Сайт на британското правителство:  
<https://www.gov.uk/government/topical-events/coronavirus-covid-19-uk-government-response>

Сайт на британската здравна служба:  
<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

**При проява на симптоми за коронавирус, моля да потърсите медицинска консултация на 111.**

Скъпи сънародници  
Обръщам се към Вас с молба за самообладание и мобилизация и готовност за взаимопомощ! Няма място за униние!

Всяка Ваша съществена информация за положението в районите с концентрация на българска общност е добре дошла на посочените телефони в Посолството.

Желая на всички нас здраве.

Посланик Марин Райков

### Quantity Surveyor - Construction

#### Квалифициран

Изготвяне на оферти и договори за строителство  
Контролиране на финансовата част на проекта  
Посещаване на строителните обекти  
Организиране на месечни и финални плащания (Valuations and Final Accounts)

Опит  
Сигурност  
Професионализъм

За контакти:  
**07593237270**  
onesitelimited@gmail.com



БГ  БЕН

BREXIT



**Рекламата при нас не е разход, а инвестиция!**

**Условия:**

1. Рекламата трябва да бъде изготвена и платена до 30/04/2020 г. 2. Максимална продължителност 12 месеца от датата на плащане. 3. Важи само за нови клиенти. 4. Вестник БГ Бен си запазва правото да откаже публикуването на определени реклам и обяви.



**Здравка Владова-Момчева**

Планината е неподвижна в края на лятото. Някой е вързал горите и не им позволява движение. Бризът е във високото. Плъзга се по гърба ми през Нейните пръсти. Вървим. Усецам, че иска да ме предпази. Стъпва в стъпките ми. Поддръпва ме предупредително. Бягам. После се връщам към Нея. Никога няма да Я оставя. Чакам. Целувам ръцете и бузите ѝ. После чувам гальовните звуци – чари, чари...

Тя е храна, мирис на бензин, прах по обувките, парфюм и любов.

Той е полъх – нервен, напорист, хаотичен. Връхлитане и прегръдка.

С Нея си имаме Него.

Тя и Той се срещат чрез

# Завръщане

## (На Галя и Владо)

мен в радостта ми.

Планината ухае на камъни с пръст. Аромати, които ме водят в посока надолу. Звуците идват след тях. Звуците ме завръщат.

Днес Тя излъчва тъга. Той добавя тревога. Доближавам и Ги докосвам. Целувам по ръцете. Закачка по коленете. Тримата обичаме това. Правим го, защото сме заедно. Но сега има нещо различно. Дватамата не усещат ласката ми. Той я прегръща. Тя не откликва обратно. Говорят с Техните звуци. Объркват ме. Хлипове по телата Им. Аз се отдръпвам. Отделям се. Нещо ме дърпа нагоре – топла кашка, спусната от горещо Кълбо. Искане да поиграя с него, да го преследвам. То се изплъзва и ме издига над Тях във високото. Вървя по въздушна алея, а Те не ме викат обратно. Няма мирис и звук. Още Ги виждам. Смалени, прегърнати. Надвесени над пресни камъни с пръст, сред които

е легнало куче. Тя го гали и ръси земя по гърба му. Бриз ме догонва с последните звуци позната гальовност – чари, чари... После някой отвързва горите след мен.

- Ще пусна обява до приятелите си във Фейсбук, сигурна съм, че ще се намерят добри хора, които да осигурят ангорския котарак, който намерих във входа – казва Тя.

- Искане ли да го задържим? – пита Той.

- След смъртта на Чари... никак... не мога... да проговоря на котешки.

Той я целува, усмихва се. Бавно оставя животът да продължи. Вечерята е винаги в седем. Гледката през прозореца. Последните докосвания на залеза върху телата им, преплетени в уютна взаимност. Циганско кога и лениво забравило да си иде. Празнотата – кухо пространство, което се пълни със спомени. Да преминеш през тях е пътуване



колкото може по-надалеч. От себе си. От дома. От предметите. От липсващото присъствие. Дори от душата на куче, която не разбира смъртта.

И ти избра Италия, за да ме разсееш – смее се Тя озабено, – сигурно знаеш колко е хубаво да забравиш тггата сред цветя, слънце и вино.

Живописните кадри край пътя нямат претенции за превръщане в спомен. Просто ярки нюанси, кикот на цветове, отминаване в гледки и пътища. Той дискретно я гали с очи – само негова ласка – течна злато в черупки от лешници. Натиска газта до предела. Има нещо трогателно в опита на хората да са другаде. Точно в мига на свирепата скорост, когато бягството прилича на полет...

Топла нежност по мен. Тъмнина. Аз съм някъде вътре в Кълбото, което не ми разрешава движение. Усецам любов. Идва и си отива. Не ме пуска навън. Дано ме намерят...

Той паркира в подножието на жива картина. Вила на хълма в олеандрова рамка под свод от безкрайно и синьо небе. Хепиенд на пристигането. Тя го прегръща. По раменете му плисват дантели от шала и в прилив на радост.

- Бенвенути – издигат вокали в пространството двойката усмихнати собственици, – добре ли пътувахте?

Тялото и замира в очакване на романтика – тънки вибрации нежност преди да останат сами.

- Не е това, което си ми-

слиш – намига и Той, – ще разкъсам дантелите ти покъсно. Пред теб е развдник за кучета. Само чисти породи. Добре заварила, моя любов!

Тя се смее до писък – топла кашка, спусната от горещо Кълбо. Италианците шумолят с документи. Той им говори настойчиво. Езикът се разпада в звуци, които няма нужда да следваш до смисъла. Итаци! Това е всичко, което Тя разбира сега. Насреща ѝ тича Итаци сякаш се връща отнякъде. От толкова неизвестно далеч, че развява горите след себе си.

Тя ме докосва с бриз между пръстите. С мирис на бензин, прах по обувките, парфюм и любов.

Той ме връхлита с прегръдка – нервен, напорист, хаотичен. Целувам по ръцете. Закачка по коленете. Правим го, защото сме заедно. Тя и Той си имат мен. Никога няма да ги оставя. Усецам това по гальовните звуци – итаци, итаци, итаци...

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

[zdravkavm.blogspot.co.uk](http://zdravkavm.blogspot.co.uk)

## Отлагат 65-ото издание на „Евровизия“, то ще се проведе през 2021 година

65-ото издание на песенния конкурс „Евровизия“ ще бъде изместено за 2021 година. Причината за крайното решение на организаторите на конкурса от Европейския съюз за радио и телевизия и националните телевизии – домакини на Нидерландия, е разпространението на COVID-19 в Европа и предизвикателствата, които то поставя пред реализирането на най-мощното телевизионно шоу в света.

Все още се очаква решение за това дали участниците на „Евровизия 2020“ ще бъдат допуснати да представят страните си на конкурса през 2021 година в Ротердам. Българският

артист на „Евровизия 2020“ Виктория представи песента си Tears Getting Sober на 7 март. Композицията предизвика изключително голям интерес сред феновете на конкурса и журналистите, като се превърна във фаворит за победата на конкурса в Ротердам.

„Смятаме, че най-логичното решение е участниците и техните песни да бъдат допуснати да участват в конкурса през 2021 в Ротердам. Не можем да позволим трудът ни да отиде на вятъра. Към днешна дата ние вече сме в изключително напреднала подготовка и работим по финалните детайли на сценичното изпълнение на Виктория“, коментира Геновева Христова,

изпълнителен продуцент на българското участие от страна на Ligna Group.

Българският представител Виктория също беше категорична: „Tears Getting Sober е песен, в която много хора вложиха сърцето и душата си. Вярвам, че ще имам възможност да я изпълня на сцената на „Евровизия“ и да накарам България да се гордее с моето представяне“.

Конкурсът „Евровизия“ се провежда всяка година без прекъсване от 1956 година насам, което го прави една от най-дълго съществуващите телевизионни програми в света. Музикалната надпревара събира пред екрана над 200 милиона зрители от цял свят.

Малко по-рано българ-



ският представител на „Евровизия 2020“ Виктория отмени европейското си турне през март и април.

„Всички имаме мечти, копнежи, амбиции и важни проекти, които са възпре-

пятствани от сегашната кризисна ситуация. В момента като този обаче ние трябва да се обединим и да застанем зад опазването на човешкото здраве и живот, които са най-важните цен-

ности. Призовавам всички мои последователи да проявят стриктна дисциплина и отговорност, за да може животът да продължи нормално възможно най-скоро“, заяви Виктория.

**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  
Ofsted Outstanding Provider

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

### Продължение от стр. 5

Масово това касае българската общност във Великобритания, тъй като голяма част от мъжете работят в строителния бизнес. Те обаче не са наети на заплата, а имат сключени договори чрез свои компании и работят като свободни контрагенти.

По този начин съществува скрита заетост, тъй като работниците със собствени компании, в които

те са единствен служител, избягваха да плащат редовно данък върху доходите и социалните осигуровки.

Именно това беше причината правителството да започне реформите, които стартираха преди няколко години, а през 2020 година те трябваше да засегнат освен ИТ специалистите и медиците, и всичко останали сфери.

Промяната на правилата за работа извън заплатите трябваше да влезе в сила от

6 април тази година и се очакваше да засегне повечето работещи чрез компаниите си за лични услуги. Това събуди и сериозно напрежение сред българските работници, които изпълняват поръчки в строителния сектор като външни контрагенти.

Новите правила предвиждаха стриктна проверка на трудовия статус, за да се прецени дали той е служител и попада в обхвата на правилата IR35.

Сега обаче се очаква реформата на правилата IR35 да бъде отложена до 6 април 2021 година.

„Това е отсрочка, а не отмяна и правителството остава ангажирано да въведе отново тази политика, за да гарантира, че хората, работещи като служители, но чрез собствената си лимитирана компания, плащат като цяло същия данък като тези, които работят директно“, коментират представителите на управляващите.

БГ БЕН

Бой за тоалетна хартия и други стоки от първа необходимост. Тази картина България не помни от времето на комунистическия режим. Но сега същата „лента“ ни се прожектира отново часове след като в страната беше обявено извънредно положение.

Въпреки че страната е далеч от епидемични стойности, драконовските мерки бяха взети броени дни, след като бе констатиран първият случай на коронавирус. Шокът за българите се оказа голям. Вместо да се прибегне в домовете си, повечето от тях се отправиха към големите магазини на изяви търговски вериги за хранителни стоки. В някои градове се стигна и до бой... за тоалетна хартия. Изкупуването ѝ със светкавична скорост и в промишлени количества роди и немалко шегги и закачки в социалните мрежи. И съответно уточнението, че COVID-19 се разпространява по въздушно-капков път, а не по фекален.

Може би щеше да е смешно, ако ситуацията не беше толкова драматична. А тя е такава, защото никой в

# Извънредно положение в България - битката за тоалетната хартия продължава

България още не може да си представи мащаба на последствията от разпространението на коронавируса. Ясно обаче е едно – българската здравна система няма нужния капацитет, за да поеме евентуална епидемия. Затова може би драконовските мерки донякъде са оправдани. Националният кризисен щаб разпореди да се излиза само в краен случай. По улиците не могат да ходят повече от двама души заедно и трябва да са на разстояние 2 метра един от друг.

В България социалният живот вече е замрял напълно. Културните институции, кафенета и ресторанти бяха първите, които преустановиха работа. Последваха ги и други фирми. Не са малко и тези, които преминаха в режим „работа от вкъщи“.

Страхът в тази ситуация е неизбежен, защото предстои нелеки дни в икономически и социален аспект.

Мелодраматизмът обаче продължава да се подсил-

## Заплахата от коронавируса обезлюди улиците, но засили натиска върху хранителните магазини



ва, а за това поне два пъти дневно допринася военната униформа на ръководителя на Националния кризисен щаб ген.-майор Венцислав Мутафчийски. Той поиска най-строги мерки, защото „става дума за физическото ни оцеляване“ и за „епис-

мия с невиждана ярост“.

Прочувственото генералско слово разбуни отново социалните мрежи, където пък някои дори скандираха „Мутафчийски президент!“.

В „наддаването“ се включи и главният прокурор Иван Гешев, който пък поис-



# Икономика по време на пандемия, „цената“ на кризата не може да бъде избегната

Разпространението на коронавируса безспорно ще окаже, и вече оказва, сериозен ефект върху икономиката на България. Обявеното извънредно положение и последвалите строги мерки в огромна степен промениха икономическия живот в страната. Това сочи анализ на Института за пазарна икономика.

Прегледът на литературата от предходни световни епидемии, както и моделирането на потенциалните макроикономически последици, показва, че ефектът от подобен шок е различен от това, което се наблюдава при финансова и икономическа криза. Пандемията води до много дълбок краткосрочен удар върху икономиката, който засяга всички, макар и през раз-

лични канали и в различна дълбочина. Икономическите мерки по време на пандемията, взети в рамките на обявеното извънредно положение, следва да се фокусират на първо място именно върху този краткосрочен шок.

## „Цената“ на кризата не може да бъде избегната

Няма мерки, които да предотвратят или напълно компенсират неблагоприятния стопански ефект от подобно краткосрочно събитие. „Цената“ на кризата не може да бъде избегната - в най-добрия случай може да се олекоти краткосрочният удар.

Мерки – предприети от бизнеса или правителства-

та – могат да облекчат само част от щетите, при това не в еднакъв мащаб за всички. Засегнатите бизнеси не могат да очакват запазване на дейността и печалбите все едно не е имало пандемия.

На макро ниво, безсмислено е да се правят опити с публични средства да се замести ефектът от свиването както в търсенето, така и в предлагането. Опитът за подобни мерки може да има огромна фискална цена и нулев реален ефект.

На микро ниво, всяка подобна криза удря реалния сектор и голяма част от стопанските агенти ще трябва да понесат в една или друга степен загуба.

## Краткосрочният шок не означава стопански апокалипсис

Извън глобален катастрофичен сценарий, след период на ограничителни мерки, световната икономика ще започне да се връща към нормалността – важно е колко бързо стопанските субекти ще възстановят продуктивността си и капацитета си.

Мерките трябва да целят подкрепа на предприемачи, които полагат усилия да адаптират и спасят бизнеса си, да го съхванят и „рестартират“ – затова и те трябва да са обвързани с поддържане на дейност, запазване на заетост, плащане на партньори и т.н. Различната степен на „самоучастие“ е инструмент поне донякъде да се гарантира, че средствата ще се ползват от иначе жизнени бизнеси, които възнамеряват да възстановят дейност след краткосрочния шок.

Още повече, различните форми на държавна помощ създават огромен политически и морален риск – не бива да се допуска в условията на извънредно положение насочване на

средства на данъкоплатците за покриване на загуби, нямащи нищо общо със сегашната криза.

С мерките си правителството не трябва да пречи или да намалява стимулите на частния сектор да търси пазарни решения чрез договаряне на срокове и плащания, намаляване на цени/наеми и др. под.

Добрите дългосрочни политики, насърчаващи инвестиции, труд, развитие на човешкия капитал, финансово благоразумие, подобряване на качеството на живот, ще са важни за бързо възстановяване и икономически растеж след края на периода на ограничения и битка с пандемията.

## Неизбежната краткосрочна рецесия

При пандемия и тежки временни мерки за ограничаване на социалния и икономическия живот може да се очаква много тежък краткосрочен удар върху икономиката. Прегледът на икономическата

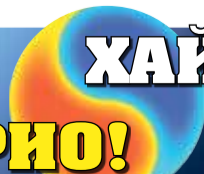
ка България да премине към почти военно положение – с вечерен час и строг контрол през деня.

Извън мелодраматизма – в България случаите на заболели от коронавирус се увеличават. Банско се оказва първият град под карантина. А депутатите успяха да приемат законопроект за мерките при извънредно положение. В него се включват ограничения и забрани за посещение на обществени събития, всички видове масови мероприятия и санкции за неспазване на карантина и разпространяване на фалшиви новини. Спират се запови и срокове по висящи дела, както и удължаване на срока на валидност на личните карти и шофьорските книжки с 6 месеца.



**Ресторант & Бар „Рио“**

Работно време: от 8.00 до 23.00 часа  
За контакти и резервации: 02035386340  
85 High Street Walthamstow, London, E17 7DB



**ХАЙДЕ**

**В РИО!**

**Нощен клуб „Рио“**

Работно време: от 22.00 до 04.00 часа  
Тел. 02033513060, 07502238238  
9a The Broadway High Road, N22 6DS



Автор: ИПИ  
Източник: ime.bg

# 20 март е Денят на щастието

## БГ БЕН

В Тълковния речник на българския език определението за щастие е простиичко: „...емоционално състояние, при което човек изпитва чувства, вариращи от задоволство и удоволствие до пълно блаженство, прекалена радост и удовлетворение от живота. Антиподът на щастието се явява нещастие.“ Когато е щастлив, човек често се смее.

Ако Аристотел е смятал, че щастието зависи от самите нас, а Сократ – че тайната на щастието не е в това да търсиш повече, а в това да развиеш способността

да се наслаждаваш на по-малко, то днес щастието е отражение на личния ни просперитет и благополучието на страната, в която живеем. В резолюция на Общото събрание на ООН е декларирано, че стремежът към щастие и благополучие е фундаментална цел на човечеството.

Организацията на обединените нации обявява 20 март за Международен ден на щастието, като признава значението на щастието и благополучието за универсални цели.

Инициативата е от 48 години и е на кралство Бутан, чийто крал е смятал,

че стандартните макроикономически показатели не отразяват нивото на благополучие.

## Кои са най-щастливите страни в света през 2019?

За втора поредна година, според последния Световен доклад за щастието, първото място принадлежи на Финландия. Следват Дания, Норвегия, Исландия и Холандия. Швейцария е на шесто място, следвана от Швеция, Нова Зеландия, Канада (единствената страна от Америка) и Австрия. Обединеното кралство се класира на 15-о място, а Съединените щати заемат 19-то място.

## Къде сме ние?

България се нарежда на



## за щастието

Щастието влияе на имунната система.

Правим добро на другите – правим добро на себе си.

Щастието е свързано с обонянието.

Ароматът на цветя може да ни направи щастливи.

Романтичните връзки са

по-важни от материалните блага.

Свежите цветове хранят щастието.

Щастието може да облекчи болката.

Излизането навън ни прави по-щастливи.

Щастието е заразно!

Източници: [www.edna.bg](http://www.edna.bg), <https://www.10te.bg>

97-мо място. Страната ни е последна в Европейския съюз. От региона зад нас са единствено Албания (107-мо място) и Украйна (133). За сравнение, Румъния е 48-ма. Непосредствено преди нас е Камерун, а на 98-о място е Гана.

## Няколко научни факта



На 20 март отбелязваме и Световния ден на врабчето, който има за цел да привлече вниманието на всеки един от нас върху тази добре позната и близка на хората птица. Този ден цели да покаже връзката между човека и врабчето, с което съжителстваме заедно повече от 10 000 години.

В България се срещат 5 вида врабчета. Най-разпространеното и най-добре познатото в нашето ежедневие е домашното врабче. По селата и сред природата се срещат полското врабче, скалното врабче, испанското врабче

и италианското, за което все още не е знае със сигурност дали е подвид или хибрид между домашното и испанското.

Всяка пролет Българското дружество за защита на птиците провежда инициативата „Преброяване на птиците около нас“, чиято задача е да събере информация за състоянието на птиците около нас, чрез която можем да узнаем какво се случва със средата, в която те живеят, и да подпомогнем опазването на природата.

Източник: <https://dariknews.bg>

# Флиртове, заради които са рухнали цели империи

## БГ БЕН

Средновековието и Викторианската епоха накараха човечеството да смята, че секс скандалите са нещо като „новост“ в политическия живот. Но както отдавна знаем - няма нищо ново под слънцето... Каквито сме ги заплитали, същите са ги заплитали и нашите предци.

## Скандалът, унищожил цяла държава

Секс скандалите могат да добият такива размери, че да сложат край на цяла държава. Пример за това е страната Чен, намирала се в днешен Китай. Според летописците, около 599 г. пр.н.е. там живяла невиданата хубавица Ся Жи. Въпреки че била омъжена, тя имала афера с владетеля на страната, крал Линг, както и с двама от министрите. Всички били толкова заплениени от нея, че се съгласили с искането ѝ да носят бельото ѝ под дрехите си, докато се занимавали с държавните си дела.

Аферите на Ся не понесли на сина ѝ Зенг Шу, който съобщил на всеки от любовниците ѝ за съществуването на останалите. Това довело до скандал,

в който владетелят Линг бил убит. Двамата министри избягали при владетеля на съседното царство Чу и го убедили да нападне страната им. Без владетел и с царяща анархия царството Чен бързо престанало да съществува.

## Скандалът, сложил край на цяла религия

По времето на император Тиберий Рим бил разтърсен от много странен секс скандал. Според летописеца Йосиф Флавий, благородник на име Деций Мундус имал непреодолимо сексуално влечение към Паулина - женена дама от неговото съсловие и далечна братовчедка на Тиберий. Той дори ѝ предложил огромна сума, за да прекара една нощ с него. Паулина отказала, но Деций не се отказал лесно.

Той научил, че дамата на сърцето му страстно изповядва древноегипетската религия, и подкупил жреците на Изида да ѝ кажат, че лично бог Анупис иска тя да се яви в храма. Въпросната вечер Паулина се явила пред обличения като бог благородник и цяла нощ удовлетворявала „божествените“ прищевки. На другия ден Деций доволно ѝ разказал какво е направил

и ѝ благодарил, че му е спестила парите. Ядосаната Паулина се оплакала на император Тиберий. Свещениците били разпънати на кръст, храмът на Изида бил изгорен до основи, а древноегипетската религия - забранена. Деций се разминал само с изгнание.

## Флиртът, сложил край на Вавилон

Според летописеца Ксенофон, Гадатас бил изключително красив млад благородник, който служел в двора на последния крал на Вавилон - Набонид. Един ден една от наложниците на владетеля започнала да флиртува с Гадатас и започнала да разказва как ще бъде най-голямата щастливка, ако се ожени за такъв красавец. Нещата станали още по-лоши, когато младежът започнал също да флиртува. Това бил лош ход, защото Набонид бил крайно ревнив. Той наредил Гадатас да бъде заловен и кастиран, за да не флиртува повече с дамите в двора. За да си отмъсти, благородникът пък предал непревземаемите крепостни порти на града на прииждащите войски на персийския цар Кир Велики. Вавилон никога повече не се въздигнал.

Източник: [sanovnik.bg](http://sanovnik.bg)

## БГ БЕН

Когато ви се налага да пътувате до друга държава, първото нещо, което навярно правите, е да си резервирате билет за полета. Има няколко държави в Европа, за които това не е нужно. На тяхната красота може да се любувате само шофирайки, например:

### Ватикан

Държавата-град Ватикан е най-малката суверенна

# Европейски държави без аерогари

държава в света както по площ, така и по население. Разпростира се на 109 акра в средата на Рим и няма свое собствено летище, но посетителите лесно могат да стигнат дотам чрез това на столицата на Италия.

### Монако

За да посетите Монако - втората най-малка страна в

света, точно след Ватикана, ще трябва да минете през международното летище на Ница „Кот д'Азюр“. То отстои на 25 минути път с кола от Монако. Градът-държава е с население само от 38 500 души.

### Сан Марино

Сан Марино е изцяло обградена от Италия дър-

жава и се намира в Южна Европа. Петата най-малка страна в света има около 33 000 жители и е само на 14 км от международното летище „Федерико Фелини“ в Римини, Италия.

### Лихтенщайн

Интересното е, че третата и четвъртата най-малки страни в света, съответно

Науру и Тувалу, имат свои собствени летища, а петата и шестата - не. За да стигнете до Лихтенщайн, ще трябва да минете през швейцарското летище „Санкт Гален-Алтенхайн“, което е на 33 км от столицата Вадуц.

### Андора

Няма да имате късмет, ако искате да летите до Андора.

Разположена в източната част на Пиренеите, изграждането на летищна pista там ще бъде много трудна задача, така че посетителите могат да пристигнат през Испания или Франция. За да стигнете от единия до другия край на най-малката страна в Югозападна Европа, ще трябва да изминете само 40 км. Най-близкият вариант до столицата на Андора - Андора ла Веля, е летището „Коста Брава“ в Херона, Испания.

Източник: [www.lifestyle.bg](http://www.lifestyle.bg)





# СУПЕРМАРКЕТ

21 HIGH STREET, LONDON E17 7AD

25 GREEN LANES, LONDON N13 4TN



**ПРИ НАС ЩЕ ОТКРИЕТЕ ПОДБРАНИ СЕЛЕКЦИИ НА МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ, ПРОИЗВЕДЕНИ ОТ 100% БЪЛГАРСКО ФЕРМЕРСКО МЛЯКО !**

МЛЕЧНА САЛАТА



САЛАТА БОБ



СЕЛЕКЦИЯ САЛАТИ ВЕСЕЛИНА



ЛОЗОВИ СЪРМИ



СВИНСКА МАС



БАКЛАВА "АМБЕЛИНО"



ОШАВ



ПРЯСНА МАЯ



СУШЕНИ ЧУШКИ



ЛУКАНКА "ПОПОВ"



**КАЧЕСТВЕНИ МЕЗЕТА С ИСТИНСКИ ДОМАШЕН ВКУС !**

КЪРВАВИЦА



СВИНСКИ ВРАТ



БАХУР



БАБЕК ТРАКИЕЦ



ФИЛЕ ЕЛЕНА „КОМ“



ФИЛЕ ЕЛЕНА



БАНИЦА ФАМИЛИЯ С ТИКВА



ПШЕНИЧНО БРАШНО



РУЛЦА СЪС СИРЕНЕ И СПАНАК



СЕЛЕКЦИЯ ОТ ТОЧЕНИ КОРИ



СЕЛЕКЦИЯ ОТ РАКИИ



ЦАРСКА ТУРЦИЯ



КИСЕЛО ЗЕЛЕ



ЗЕЛЕВИ ЛИСТА



БЯЛ БОБ



ЛОЗОВИ ЛИСТА



ЛОЗОВИ СЪРМИ С ОРИЗ



В тълковния речник на нашия език за думата светиня пише: „Нещо много скъпо, на голяма почит“. Във всеки български град, във всяко село, махала,

манастир, местност има кътче, в което се съхранява духът на българите. За нас тези „скъпи неща, на голяма почит“ не са само останали предмети,

паметници или местности – често светиня е съхранена мисъл, човек като Ботев, Левски, Капитан Петко войвода, светите братя Кирил и

Методий и др., както и идея, оставила трайна диря в сърцата ни от векове за векове.

Обръщам внимание на тези важни и съкрове-

ни символи, защото съм убедена, че съхраняването на българщината за поколенията е важно за развитието на нашата държава. „Светините

на България“ ще ни помогнат да запазим българското не само в себе си, но и да го предадем по-нататък – на нашите деца и внуци.

# „Баба Вида“ - замък за чудо и приказ

**БГ БЕН**

Баба Вида (Бабини-Видини кули) е единствената напълно запазена средновековна крепост у нас, играла едновременно две роли – защитна и на владетелския замък. Намира се в северозападната част на Видин, а името ѝ идва от народна легенда. По времето на Иван Срацимир тя е укрепена и разширена. Турците са я наричали „девствената крепост“, защото никога не е била превземана

От 1958 г. Баба Вида е туристическа забележителност и крепост-музей. Тук могат да се видят много находки, разкриващи историята на предците ни. Крепостта е реставрирана и обновена, като естественият ѝ състояние е напълно запазено. Обявена е за паметник на културата с национално значение през 1964 г.

Крепостта, намираща се непосредствено до река Дунав на големия завои на реката, заема площ от 9,5 декара, а защитният ров е широк 12 и дълбок 6 метра. Формата ѝ е на неправилен квадрат, като четирите му ъгли са ориентирани към световните посоки. Всяка страна на квадрата е с дължина около 70 м. Крепостта има две стени – външна и вътрешна, като между стените има външен двор, който е почти незастроен. Във вътрешната част има различни помещения, които образуват малък вътрешен двор – там е била жилищната част на замъка.

До входа на крепостта преди се е стигало по дървен мост, а днес на неговото място е построен каменен. В Баба Вида може да се влезе само от север, където се намира и входната кула. Крепостта Баба Вида се е

променяла през вековете. В началото тя е била разделена на 2 части – жилищна и отбранителна, която е включвала две стени, ров и 11 кули. Крепостта е изградена от тухли и камъни, спонени помежду си с хоросан. За да стане подходяща за огнестрелни оръжия, Баба Вида е преустроена в края на XVII век, а век по-късно се надгражда вътрешната стена с тухли. Стените и кулите са били със зъбери.

## История на крепостта

На мястото, където днес се намира крепостта, е имало наблюдателен пункт, построен от древните римляни като част от границата на

Римската империя. През III век около него започва изграждането на римска крепост, наречена Бонония. Впоследствие тя се превръща в замък на местния владетел и най-добре укрепената градска постройка в града. Върху основите на тази римска крепост е построена средновековната постройка, дело на българите, чието начало започва още през Първото българско царство. Строежът на Баба Вида протича през няколко етапа. Според византийските хроники, Баба Вида е издържала на 8-месечна обсада, ръководена от император Василий II. Днес са останали запазени



Средновековната крепост „Бабини-Видини кули“ се издига на брега на Дунав на място, където реката прави голям завои.

няколко сгради от онзи период, между които кулите и стената на река Дунав.

Видинската крепост е най-

значимото укрепление в Северозападна България през Второто българско царство. По време на османското владичество Баба Вида е

била важно отбранително съоръжение с казармено помещение и изградени бойници. От края на XVIII в. тя се използва като оръжен и хранителен склад. Известно време е служила и като затвор. След освобождението през 1878 г. крепостта става собственост на военните, които забраняват достъпа на външни лица.

## Легендата...

Съществува легенда, според която наименованието Вида идва от името на момиче, живяло по тези земи. Тя била дъщеря на богат боярин, който владеел земите от Стара планина до Карпатите. Вида имала две сестри – Гъмза и Кула, които не сполучили в браковете си. Те разделили владенията помежду си и се омъжили, след като баща им умрял. Заради неуспешните бракове на сестрите си Вида не искала да се омъжи и отхвърляла всички предложения. Построила замък и останала в него до края а живота си. Поданиците на Вида били много доволни, защото ги защитавала от враговете. След нейната смърт те кръстили крепостта „Бабини-Видини кули“ в знак на почит и благодарност.

Днес на територията на крепостта е открит Летният театър, в който се провеждат традиционни летни театрални дни. Естественият декор на средновековния замък е признат от мнозина кинематографисти. Пръв там снима полският кинорежисьор Анджей Вайда – през 1962 г. той заснема епизоди от филма си „Пепелища“. От тогава до днес сред автентичните каменни бойници и кули са заснети над 50 български и чуждестранни киноленти.

Източник:  
[www.bulgariatravel.org](http://www.bulgariatravel.org)  
[www.vila.bg](http://www.vila.bg)

# Църквата-костница „Света Неделя“

**БГ БЕН**

Църквата-костница „Света Неделя“ в Батак е най-великият пантеон на българската саможертва за свобода. Тя отдавна се е превърнала в символ на борбите за национална свобода и има огромна историческа мисия – да възпитава българското национално самосъзнание и национален дух. Събитията в църквата през юли 1876 в Батак обръщат вниманието на световната общественост върху българските саможертви за Освобождението. Американският журналист Макгахан описва жертвите на жестокото клане и с това предизвиква възмущението на редица европейски и американски общественици и писатели: Виктор Юго, Иван Тургенев, Гладстон и др.

## История на храма

Църквата е построена през 1813 г. на място, прилежащо на Тодор Балинов (кмет на селото по това време), дарено от него сп-



Това е малката църква в Батак, в която влизаш с наведена глава, или голямата църква на България, от която излизаш с гордо вдигната глава.

циално за построяването ѝ. Издигната е за 75 дни с труда на батачани. Архитекти на сградата са костурските майстори, преселници в Брацигово, Марко Зисо и Петър Чомпъл. Храмът представлява кръстовидна куполна постройка, изградена изцяло от камък, с дъбови врати и обградена с високи каменни стени.

Сред духовниците, служили в този храм, се отличават Димитър Паунов (Попов), Илия Янков, Ней-

довежда до Баташкото клане. В черквата са заклани и избити от турския башибозук около 2000 българи – жени, деца, старци.

След Освобождението през 1878 „Света Неделя“ вече не се използва за богослужение. В нея са запазени костите на загиналите в Баташкото клане. През 1955 г. храмът е обявен за държавен музей, а през 1977 г. – за национален паметник на културата.

Източник:  
[www.bg.wikipedia.org](http://www.bg.wikipedia.org)

# Оскар Уайлд посвещава стихотворение на България

**БГ БЕН**

Оскар Уайлд е сред най-великите световни писатели и поети, живели някога. Повечето хора свързват името му с „Портретът на Дориан Грей“, но има и редица негови произведения,

които не са получили тази голяма популярност, която заслужават.

В България, например, не е известен фактът, че Уайлд посвещава сонет на страната ни, след като прочита за кръвопролитията при потушаването на Априлското

въстание от 1876. Неговата творба – „Сонет за избиването на християните в България“, се приема като още един начин вниманието на обществеността в Западна Европа да бъде привлечено към случващите се у нас ужаси.

# Сонет за избиването на християните в България

Исусе, жив ли си, или в земята почитват още костите ти бели?  
И твоето възкресение не бе ли сън само,  
сън на грешницата свята?  
Тук стонове изпъхват тишината  
и твоите свещеници загиват.  
Не чувай ли как вопли се издигат  
над труповите хладни на децата?

О, Сине Божи, слез сред тази злоба!  
Връз твоя кръст в нощта беззвездно-черна  
е плъзнал полумесеицът проклет.  
Ако наистина си пръснал гроба,  
о, Сине, людски, слез със моц безмерна,  
преди да те измести Мохамед.

Източник: [www.expert.bg](http://www.expert.bg)

# Методи Андонов - рицарят на „Козият рог“

БГ БЕН

Методи Андонов е режисьорът, който ни остави четири незабравими филма: „Бялата стая“ (1968 г.), „Няма нищо по-хубаво от лошото време“ (1971 г.), „Голямата скука“ (1973 г.) и „Козият рог“ (1972 г.) - върхово постижение на киноизкуството ни. Това все още е единственият български филм, произвел огромно впечатление на световен екран и предизвикал интерес към българската история. Филмът е номиниран едновременно за участие и в Кан, и за американските „Оскар“. Няма да е пресилено да кажем, че България бе „забелязана“ от света чрез филма на Методи Андонов „Козият рог“.

Ако беше още сред нас, щеше да е отпразнувал наскоро 88-мия си рожден ден. И едва ли щеше да се оттеглил от активна творческа дейност. Защото «зрелището» - живото, на театралната сцена, и записаното - на филмовата лента, беше неговата мисия в изкуството. Мисия, изпълнена не само с достойнство, но и с много талант, прозрение за философията на човешкото битие, дълбочина на посланието.

Методи Андонов е роден на 16 март 1932 г. Символиката на родното му място - село Калище, Пернишко, сякаш идва да потвърди метафорично максимата, че на таланта не са му нужни палати и лукс. Че изворите му се коренят някъде дълбоко

в оня дух, изпял и изплакал съдбата си в хиляди народни песни, разказвал приказки - весели и страшни, градил черкви и манастири и дялал приказни иконостаси, писал и преписвал книги на своя език, и създавал през вековете своята „държава на духа“.

## Орисан от съдбата

Може би и звездите на зодията му Риби са го орисали от раждането още да бъде обречен на изкуството. Дарили са го с чувствителност да прозре тайните отвъд битието и със способността да може да ги претвори в човешки съдби и така да ги повери на зрителите. Но и с упоритост, и с трудолюбие - без този често пренебрегван щрих изкуството остава само мечта, без да се превърне в съдба.

Как се е събудил интересът към изкуството и кога се е врекъл да служи на Мелпомена, днес за съжаление не можем да го попитаме. Можем само да гадаем дали това е от поглъщаните жадно томчета на Шекспир и Шилер. Или пък в тъмния кинозал след запознанство с разкази за чужди съдби и с големи актьори. Безспорно е едно: да следваш режисура във ВИТИЗ, където Методи Андонов завършва висшето си образование през 1955 г., не е достатъчна едната гола любов към театъра. Нужен е интелектуален „багаж“, трупан предварително, за да поемеш по пътя на тънкостите в занаята. Но ако липс-

ва „божествената искра“, си обречен да си останеш занаятчия. Методи Андонов безспорно носи в себе си тая искра. И щедро я реализира в театъра и в кино.

24 блестящи постановки, забележителни с постановъчна изобретателност, заредени с енергията на авангардни търсения в изграждането на зрелището на сцената и въздействието му върху публиката - това са спектаклите в Сатира за «Предложение. Сватба. Юбилей», «Чичовци», «Михал Мишкоед», «Кандидати на славата», «Мачово бърдо», «Червен смях», «Ревизор», «Мистерия Буф», «Смъртта на Тарелкин», «Старчето и стрелата», «Свинските опашчици», «Удържимият възход на Артуро Хи», «Третото желание», «Кавказкият тебеширен кръг» се разпродават месеци напред. Сред софийския културен елит се смята за непрестижно да не си ги видял. Преди половин век те бележат посоките на движение на театъра днес. Най-известните знаменитости на Сатирата градят актьорския си имидж под вещата ръка на Методи Андонов.

## Открива драматурга Радичков

Заслуга на режисьора е и откриването на Радичков за сцената - постановката на „Суматоха“ става емблематична за българския театър. Невероятният успех кара писателя да заяви: „Мисля, че точната или по-вярната дума е „свещенодействия“, а не работеха, защото тези актьори, възпламенявани и водени от Методи Андонов, наистина свещенодействия“.

Успехът е толкова категоричен, че през 1967 г. Методи Андонов получава званието „Заслужил артист“. Канят го да преподава режисура във ВИТИЗ. Но злият „гений“ на българина - завистта, надига глава. Обвиняват го в авторитаризъм и в...



кариеризъм. Режисьорът напуска театъра, но началният тласък, даден от него, години наред „захранва“ Сатирата и трупата ѝ.

Когато губиш, не знаеш какво печелиш - гласи една житейска мъдрост. Загубата на театъра е печалба за кино. Печели и самият режисьор. Спектакълът се ражда и умира със спускането на завесата, филмовата лента съхранява записаното за поколенията.

## Пред истините на... времето

През 1968 г. се появява първият филм на режисьора „Бялата стая“. Методи Андонов „атакува“ съвременността заедно с изключителен творчески екип: сценарист е Богомил Райнов, оператор - Димо Коларов, а Апостол Карамитев изиграва тук най-добрата си роля в кино. Чрез драмата на героя, изживяващ сложните конфликти на времето, търсец смисъла на трудното и противоречиво човешко битие, филмът цели „разгадаването“ на съвременността.

„Активността на съвременния човек не е само физическо действие, а проумяване, дешифриране на механизми, проникване зад видимата страна на нещата... Разгадавайки тази загадка, кино и неговият герой фактически активно въздействат и я променят.“

Тази своеобразна декларация на творческото верую на режисьора, на разбирането му за изкуството,

си струва да се припомня. През последните десетилетия мнозина претендират да се наричат инакомислещи в онези времена. Факт е обаче, че по-сурова присъда над догматизма от присъдата, произнесена в „Бялата стая“, кино ни не е успяло да изрече. Произнесе я „Бялата стая“ през далечната 1968 година.

Режисьорът остава верен на стремежа си да „дешифрира механизми“, да прониква „зад видимата страна на нещата“ и в двата си филма по книги на Богомил Райнов „Няма нищо по-хубаво от лошото време“ и „Голямата скука“. И най-вече в „Козият рог“, който неизменно оглавява класациите на най-престижните изяви на българското кино за цялата му история.

Режисьорът остава верен на стремежа си да създава философска притча. Тръгнал от Хайтовата легенда за насилие и възмездие, Методи Андонов я превръща във философска притча, в сурова и величествена алегория за яростта и гнева, изгарящи сърцето и унищо-

жаващи нежността, любовта. Превръща я в трагедия с Шекспирово звучене, а зад българина от XVII век Каравиван критиката - и нашата, и чуждата в ония години, видя призраците на Крал Лир и Хамлет. И като „Бялата стая“, и „Козият рог“ събра букет от престижни награди от нашите и международните фестивали.

За жалост именно сърцето, отворено за света и за хората, подвежда големия режисьор. Методи Андонов почина 2 години след създаването на „Козият рог“, на 12 април 1974 г.

В пьстротата на националната ни култура Методи Андонов втъкна своя неповторима багра. Той остави на българския театър забележителните си постановки. На кино остави филмите си. А на дъщерите си Милена и Невена завеща неизвървения свой път в изкуството, по който те и сега вървят.

Източници:  
<https://bulgarianhistory.org>  
<https://www.bnr.bg>  
<https://impresia.bg/>



Антон Горчев и Катя Паскалева в „Козият рог“.



„Суматоха“ със звезди на българския театър.

## Вашите два български магазина

**Fresco - Stratford**  
44 Romford Road, Stratford, E15 4BZ

**Food Shop - Sutton**  
306 High Street, Sutton, SM1 1PQ

**БЪЛГАРСКИ ЗЪБОЛЕКАР**

**UK Smiles**  
DENTAL PRACTICE

uksmiles.com

• ОБЩИ СТОМАТОЛОГИЧНИ УСЛУГИ  
• КОЗМЕТИЧНА СТОМАТОЛОГИЯ  
• ИМПЛАНТИ • ОРТОДОНТИЯ • БОТОКС

123A SOUTH STREET - ROMFORD - LONDON - RM1 1NX TEL: 07955 866991

## На езиков пост

На 21 март 1922-ра година е приет Законът за българския правопис. Основната цел на този закон е опростяването на българския език с цел той да стане по-

достъпен. Сигурно днес мнозина ще се размечтаят за прокарването на втори такъв закон, при това спешно. Поне докато не дойде времето, в което всички ще

комуникираме устно с междуметия и писмено - само с емотикони. Тези мечти са донякъде оправдани - думи и цели изрази се грешат масово и затормозяват малки

и големи, които се молят за някакво улеснение и, ако може, този пълен член най-накрая да отпадне. Доста българи споделят, че българският език е един много

сложен език, без значение, че им е роден и го учат още от детската градина.

Ето една възможност за проверка на езиковата култура.

### Тест за проверка на знанията

#### 1. В кое от изреченията НЕ е допусната грешка?

А) Председателят на Български футболен съюз подаде оставка.

Б) Пенчо-Славейковата героиня Ралица възплава у себе си ярки добродетели.

В) Всички се вълнуваха от подвига на въстаниците.

Г) Той иска да кандидатства за длъжност в българската Академия на науките.

#### 2. Къде НЕ е допусната

#### грешка?

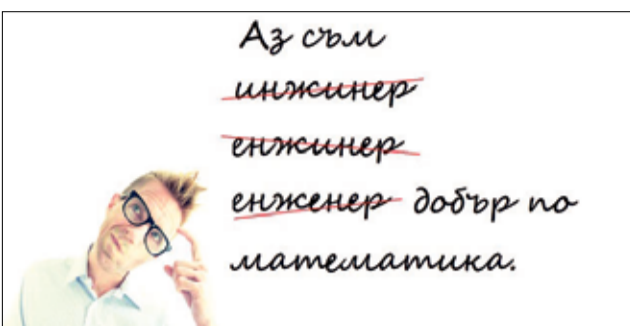
А) В началото на кариерата си успяваше да пробяга едва 10 километров терен.

Б) На седемдесет и осемгодишния старец му беше трудно да се движи сам.

В) Пресегнах се и взех 11-литровата бутилка минерална вода от рафта пред мен.

Г) Едва дванайсет годишен, Чавдар поема по пътя на своя баща хайдутин.

#### 3. В кое от изреченията НЕ е допусната граматична грешка?



А) Единството между думи и дела и справедливата му позиция по редица въпроси го превърна в пример за достойно поведение.

Б) Шепа хора не трябва да предопределят съдбата на милиони българи.

В) Вечерната здрач му попречи да се ориентира в

обстановката.

Г) Беше толкова шумно, че не можеше да се разбере кой на кого говори и въобще някой слуша ли някого.

#### 4. В кое от изреченията НЕ е допусната граматична грешка?

А) Малките и големи ученици изпратиха абитуриентите.

Б) Красивата и стройна девойка влезе в класната стая.

В) Българските и кубински волейболисти записаха равенство в мача.

Г) Простите и сложни изречения са част от синтаксиса на българския език.

#### 5. В кое от изреченията е допусната граматична грешка?

А) Оригиналът на книгата, чийто автори не са сред живите, е изгубен.

Б) Учебникът, с който работим, е съобразен с критериите на МОН.

В) Човекът, с който се запознах, се оказа познат на брат ми.

Г) Авторът, чийто автограф краси книгата ми, е световноизвестен.

#### 6. В кое от изреченията е допусната грешка?

А) В нашия клас има един абсолютен донжуан.

Б) Христо-Ботевите стихотворения вълнуват и до днес.

В) Той притежава вазовско родолюбие.

Г) Традиционно и модерно звучене се преплитат в славейковските стихосбирки.

#### 7. В кой от редовете е допусната грешка?

А) вакуумпарат, емайллак, член-кореспондент, радиопредаване, тестпрограма

Б) автомивка, киберпространство, пренос-превоз, айскафе, плейбек

## ПАМЕТ

ТО ЧУШКА АКО НЕ ЛЮТИ,  
КРАСТАВИЦА АКО НЕ ГОРЧИ,  
ЖЕНА АКО НЕ ГЪЛЧИ И МЪЖ  
АКО НЕ МЪЛЧИ, ДЕ ЩЕ МУ  
ИЗЛЕЗЕ КРАЯТ, А?

ЧУДОМИР



припомним няколко негови незабравими мъдрости:

„Най-празният от нашите дни е оня, в който не сме се смели нито веднъж.”

„Прекалено дългата почивка е рждяване.”

„Даже и най-скъпият часовник има само 60 минути в час.”

„Първата и най-лошата от всички измами е самоизмамата.”

„Някои мислят, че единственото нещо, което им е нужно, за да водят дискусия, е устата.”

„Една лъжа може да обиколи света, докато истината още си връзва обувките.”

„Ако искаш да узнаеш цената на парите, опитай се да вземеш на заем.”

„Обичай ближния си, но остави жена му на мира...”

„Мъжът започва да дири ум в жена си чак след като е опитал всичко друго у нея.”

„Жената само когато я лае куче и минава мост над мътна река, не мисли за мъж.”

„Дето думат старите хора: то чушка, ако не люти, краставица ако не горчи, жена ако не гълчи и мъж ако не мълчи, де ще му излезе краят, а?”

Димитър Чорбаджийски-Чудомир напусна този свят на 26 декември 1967 г.

Димитър Чорбаджийски-Чудомир е роден на 25 март 1890 г. в село Турия, Старозагорска област. Завършва Държавното художествено-индустриално училище в София. Участва във войните, работи като гимназиален учител в Казанлък, след това специализира рисуване в Париж (1929-1930) г. До смъртта си – 26 декември 1967 г., е председател на читалище „Искра” и директор на Историко-етнографския музей в града. Член на Върховния читалищен съвет от 1938 г.

Първите му изяви в печата – 1907г., са карикатури и злободневки, следват фейлетони, разкази, епиграми. Кратките хумористични разкази на

Чудомир го правят изключително популярен и не слизат от читалищните сцени.

Книгите му за кратко време претърпяват многобройни издания: „Не съм от тях“ (1935), „Нашенци“ (1936), „Аламинут“ (1938), „Кой както я нареди“ (1940), „Консул на Голо бърдо“ (1947) и др. Освен като писател и художник Чудомир оставя име и като изследовател-краевед с изключителни приноси за музейното и читалищното дело.

„Хуморът ни откъсва от дребното, от всекидневното, позволява ни, като си се надсмиваме, да се вземем по-дълбоко в себе си“, казва Чудомир. Да си

# BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Боза, айран и много други

Работим и по заявка на клиента

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

Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки

### ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

в една от най-старите библиотеки, тази, която се намира в Синайския манастир „Св. Екатерина” в Египет, има запазени и книги на старобългарски, писани с глаголическата азбука. Засега е известен старобългарският глаголически Синайски псалтир и глаголическият Синайски требник от 9-и век. Той е и най-старият славянски молитвослов. Има предположения, че така нареченият Синайски кодекс всъщност е Библия бесика, написана на езика на траките. Това обаче не е напълно доказано, а Кодексът се съхранява в Британския музей в Лондон и предстои неговото щателно проучване.

Източник: <https://novotopoznanie.com>

Където и да се намираме, все ще се събираме

# „Бягайте змии и гущери, че иде Благовец!“

БГ БЕН

На 25 март Православната църква отбелязва празника Благовещение. Това е денят, в който Дева Мария разбира благата вест, че ще роди непорочно заченат син, съобщена ѝ от Архангел Гавриил. Това е един от постоянните празници в църковния календар, тъй като всяка година се чества на една и съща дата. Заедно с християнския празник ние, българите, отбелязваме и фолклорния празник Благовец.



Дева Мария разбира благата вест от Архангел Гавриил.  
Худ. Андрей Рубльов.

## Народни поверия и обичаи

Народните поверия гласят, че на Благовещение кукувицата се чува за първи път и това е знак, че пролетта е настъпила. Затова

**Както ви „закука кукувицата“ на 25 март, така ще ви върви през цялата година. На този ден трябва да имате пари в брой и кост от риба**

празникът в някои райони на България се нарича още „Кукувден“. Обредните песни, които се изпълняват на този ден, съобщават, че пролетната птичка вече е дошла, а с нея и жадуваната пролет. Според вярванията на старите българи, кукувицата се чува само до Еньовден или Петровден, тоест до началото на лятото, след което замлъква. Това е причината всички да се ослушват за нейното кукане, което предсказва колко години ще живее човек, вслушал се в гласа ѝ.

Според друго народно поверие, чуеш ли гласа на кукувица, трябва да пипнеш парче хляб и пара, за да си сит и богат през цялата година, а новата реколта да е благодатна. На този ден момите се опитват да откъснат клонката, на която е била кацнала кукувицата, и я носят в пазвата си, за да се задомят скоро.

Друг обичай, който се спазва в навечерието на Благовец, е почистването на селските дворове и паленето на обредни пролетни огньовете със събраните отпадъци. Покрай тях момите запяват обредни песни и тръгват да

обикалят къщите в селото, за да известят, че кукувиците са пристигнали, а с тях и пролетта. Песните пробуждат и пролетните копнежи на младите, като една от тях гласи, че млад овчар извежда стадото на паша, но жалее, че се отдалечава от селото, тъй като няма да получи любовен знак - китки и венци. Чрез обредните песни, които изпълняват, момите шеговито се присмиват на ергените, като им обещава вечеря с недопечена конска глава и черен ръжен хляб, а за себе си искат печена кокошка, два прясно изпечени погача и ново шиниче с прясно грозде. По този начин тези песни изразяват хем любовните задявки, хем надеждата за плодородие през новия сезон.

**Празникът Благовещение има тайнствен и магически смисъл**

Друго народно поверие гласи, че на този ден в реките, изворите и закътаните горски поляни се завръщат самодивите - митичните девойки, които презимуват в далечни земи, но щом се

запролетят, отново се завръщат. Невидими за човешките очи, те ревниво пазят своите самодивски кътчета и наказват всеки, дръзнал да навлезе в тях. „Злосторникът“ бива отвлечан в отвъдния свят и никога повече не се завръща към земния си живот.

Част от обредните песни, които се изпълняват на този ден, предупреждават хората да се пазят от самодивите и най-вече момите, които отиват рано сутринта за вода до близкия извор или кладенец. Текстове на песните съдържат забрани, според които момите не трябва да тъкат и предат, а момците да не ловят рало, за да не ги застигат болести. Народните вярвания са свързани със смяната на

сезоните и изразяват страховете от природните сили по това време.

Според друго народно вярване на Благовец се пробуждат гущерите и змиите и изпълзяват навън. По стара българска традиция за българите змията е свещено животно, тъй като носи духа на техните прадеди. Нейното убиване се счита за грях, но тя може да се прогони далеч от къщата чрез различни обреди. Стопанката на къщата дрънчи с метални предмети и обикаля двора ѝ, а също и със запалени факли, като изрича заклинания: „Бягайте змии и гущери, че иде Благовец“. В някои части на България им се заканва, че идват щъркелите, а в други ги гонят, за да се роди „благо жито“. Поверията гласят, че посетите на Благовец цветята растат особено ароматни и красиви.

Празникът Благовещение съвпада с Великия пост, но Светата православна църк-

ва разрешава да се яде риба, зехтин и да се пие вино. На трапезата задължително присъства обредната питка, а първото парче от нея стопанката поставя на прага на дома и нарича за неговия покровител - домашния дух. Други характерни ястия за софрата на Благовец са лучник, каша от прясна коприва и салата от зелен лук с магданоз и джоджен. Неслучайно точно от този ден е останала приказката: „Дойде ли Благовец, хващаме се за зелено“, тъй като по това време поникват първите ядливи растения, които осигуряват храна за цялото семейство.

На Благовещение имен ден празнуват: Блавест, Благовеста, Благой, Благо, Блага, Евелина, Евангелина, Ванга. Блавест е български вариант на гръцкото име Евангел, което означава блага вест.

**Честито на празнуващите, бъдете здрави!**

## Да излъжем за късмет на... Първи април

БГ БЕН

Първи април е международен ден на хумора, сатирата, забавата, шегата и лъжата, който се чества навсякъде по света. Според психолозите, абсолютно честни са децата до четвъртата си година, а колкото повече хората остаряват, толкова повече лъжат.

На 1-ви април обаче невинната лъжа е простена, затова можем спокойно да се позабавляваме на чужд гръб и да послъжем с добри намерения.

За Международен ден на хумора и шегата той е обявен през 1970 г. от Международната организация за радиоразпръскване (днес Европейски съюз за радио и телевизия). Мнозина обичат да се шегуват, да се посмеят или да разиграят някого, но един ден в годината с това се занимават абсолютно всички.

### Защо точно 1 април?

Според някои етнографи, празникът е тръгнал от Древния Рим, където в края на зимата отбелязвали празника на глупците. Иранците пък имат традиция да си правят шеги на 13-тия ден от Персийската нова година, която се пада на 1-ви или 2-ри април.

Празникът се нарича „Сиздах Бедар“, или празникът на природата, който се празнувал още през 536 г. пр.н.е. Това кара мнозина да приемат, че първоаприлският ден на шегата се е зародил от тази традиция.

В древността първия ден от април отбелязвали само ирландците. Дедите ни забелязали, че април е непостоянен, времето е колебливо и често се мени. В желанието си за веселие нарекли първия му ден - ден на лъжата, закачката и хумора. Мнозина „ще се хванат“, когато някой хитрец ги изпрати за „зелен хайвер“, но такава е традицията. На почит са остроумните, досетливите, веселите.

Друга версия твърди, че този празник го дължим на неаполитанския крал Монтерей, на когото поднесли по случай спирането на земетресението риба. След година владетелят поискал точно същата риба. Такава обаче не намерили и готвачът приготвил друга, която много приличала на предишната. И макар че кралят познал подмяната, той не се разгневил, а дори се развеселил. Оттогава станало обичайно на 1-ви април да се пускат шеги и

лъжи.  
**Българската традиция**

Този ден в България е свързан с различни суеверия, като например това, че за да имате късмет през цялата година, трябва да излъжете поне веднъж и вас да ви излъже някой до обяд.

Освен това у нас имаме Музей на хумора и сатирата в Габрово - град, избран по-скоро за вицове, свързани уж с прословутото сметкаджийство на габровци, но вероятно най-много със самоиронията им. Чудомир обичал да казва: „Най-празният от нашите дни е този, в който не сме се засмели нито веднъж“.

От стари времена по българските земи народните названия на този месец са свързани с „лъжовността“ на времето - през април тревата и дръвчетата могат да се излъжат от затоплянето, а след това да скове студ и да ги умори. В много краища на България април е наречен „Лъжитрав“, а старобългарската дума „лъжуяк“ доказва, че и прадедите ни са го считали за лъжовен.

**Честит 1-ви април!**

Източници:  
<http://www.visitbulgaria.net>,  
<http://www.peika.bg>

## Честита първа пролет

БГ БЕН

Тази година Първа пролет ще пристигне на 20 март в 3,50 часа българско време. С нея започва и възраждането на природата за нов живот. В миналото хората са използвали началото на пролетта, за да отправят своите молитви към боговете, да искат добро време, здраве, плодородие и мир. Тогава, разбира се, много неща не са били възможни или поне не са били толкова модерни като днес. Въпреки това обичаят да се посрещат с радост и веселие първият ден на пролетта си остава.

### Кои са предвестниците на пролетта?

#### Кокичетата

Още от деца всички знаят, че с появата на кокичетата неизменно идва и пролетта. Обикновено когато техните малки бели главици се издигнат над снега, а зелените листенца



се открият на фона на натрупалите снежинки, това показва, че пролетта приближава. Показва, че земята скоро ще се стопли и ще стане време за посяването на първите посеви.

#### Минзухарите

Също както кокичетата и тези цветя обикновено изникват от земята в края на февруари или началото на март. За разлика от кокичетата обаче минзухарите са в различни ярки цветове, които силно контрастират с белия сняг и се отличават на неговия бял фон.

#### Лястовиците

Ролята на прелетните птици обикновено е смесена. Понякога те идват

преди да настъпи пролетта, друг път - малко след това. Въпреки разнопосочните твърдения лястовицата се счита за символ на доброто, на щастието, на надеждата. Много често лястовицата се използва като символ, който бележи пролетта.

Дни след настъпване на пролетта ще сменим часовника за пореден път. Това се налага и през настоящата година. След това неудобството ще отпадне за всички страни в ЕС по решение на Европейската комисия. На този прекрасен ден трябва да почерпят хора с пролетни имена, като Пролет, Пролетка.

**ЧЕСТИТО!**



# Честит празник, Велико Търново!

## 141 години старопрестолният град празнува своя ден на 22 март

### БГ БЕН

Празникът на Велико Търново се свързва с победата на цар Иван Асен II над епирския деспот Теодор Комнин в битката при Клокотница на 22 март (9 март стар стил) 1230 г., както и с деня на Св. Четиридесет мъченици.

Градът е столица в Втората българска държава и на Княжество България в периода 1878 – 1879 г. През Средновековието носи името Търновград, като постепенно става известен

с наименованието Търново. През 1963 г. пред него е добавено „Велико“ в чест на предишната слава на града.

Първите сведения за честването на 22 март като празник на Велико Търново се срещат още през 1879 г. Тогава се провежда празник на търновското гражданство в храма „Св. Четиридесет мъченици“, състоял се на 9 март. На отслужената литургия присъстват императорският комисар княз Дондуков-Корсаков, войската, висши чиновници и духовници,

народни представители от провеждащото се по това време в града Учредително събрание, много граждани. За първи път след петвековното робство не само търновци, но и цялото народно представителство засвидетелстват почит към миналото. От тогава до 1944 г. денят на Светите четиридесет мъченици ежегодно се празнува като ден на Търново и празник на Търновския гарнизон.

След 9 септември 1944 г. празникът не се чества. За възстановяването му опре-

делена заслуга имат будните жители на квартал „Асенов“, които през 1970 г. го празнуват в църквата „Св. Четиридесет мъченици“ под наслон „Мой любим квартал“. През 1984 г. тяхната идея е подкрепена от великотърновската общественост, която и до днес на 22 март отбелязва с няколкодневна програма празника на славния си град.

Пазител на града е Свети Патриарх Евтимий, чийто паметник се издига над сградата на Великотърновския университет. Врх на антарктическият остров Ливингстън е наименуван Търново в чест на старата столица на Република Бъл-



Изглед от Велико Търново днес.

гария.

С решение на Народното събрание от 16 април 2019 г. град Велико Търново е

обявен за историческа и духовна столица на България. [Източници: veliko-tarnovo.bg](http://veliko-tarnovo.bg), [bg.wikipedia.org](http://bg.wikipedia.org)

## Карнавалът в Габрово със собствена пощенска марка

### Под мотото „Габрово между Изтока и Запада“ ще преминат всички инициативи, свързани с карнавала

### БГ БЕН

Габровският карнавал на хумора е най-старият и пищен карнавал у нас, който се провежда всяка година около 17 май – празника на Габрово, в третата събота на май. Тук той е наричан Петото годишно време.

Началото на карнавала е в края на XIX век, когато се организира в събота преди Сирни заговезни. Тогава получава името Олелийна. През 1920-те години в Габрово се провеждат и маскени балове. Тези две събития са предшественици на днешния карнавал на хумора, провеждащ се по централните улици на града.

Първото карнавално шествие в този си вид датира от 1965 г. Провеждането му е преустановено от 1990 до 1997 г., но е подновено през 1998 г.

От 2000 г. Габрово е член на Фондацията на европейските карнавални градове. Всяка година карнавалът има свое мото, като тази



година то е „Габрово между Изтока и Запада“.

Съвсем не на шега, от първи април нататък, габровци ще могат да пускат своите писма със специална марка в блок, посветена на Карнавала. Тя ще бъде валидирана на официална церемония точно в Деня на шегата, естествено – в Дома на хумора и сатирата в Столицата на хумора.

Номиналната стойност

на блока с една пощенска марка е 3 лв.

В деня на валидирането ще могат да бъдат закупени едва 1000 броя, така че габровци, фенове на карнавала и филателисти ще имат възможност, съвсем по габровски, да направят и добра инвестиция във времето.

Източници:

<https://bg.wikipedia.org>

<http://www.gabrovo-news.bg>

## Гейзерът в Сапарева баня е най-горещият в Европа

### БГ БЕН

Гейзерът в Сапарева баня е едно от чудесата не само в България, а и в Европа. Това е гореща минерална вода, която под огромно налягане изригва от земните недра, водният стълб се издига на голяма височина, раздипля се като бяла пелена, а пръски и мъгла се носят наоколо.

Изследванията на водата показват, че тя е с уникален състав и в нея се съдържат елементи от цялата Менделеева таблица. Затова не само местните хора, но и много гости от цяла България и от чужбина търсят водата като цял, защото с нея лекуват какви ли не болести. За възможностите й дори се носят легенди – твърди се, че само няколко бутилки вода са достатъчни човек да се отърве от очни страдания. Други препоръчват болните стави да се лекуват само тук, в басейна под гейзера, като се потапят краката и ръцете в горещата

вода няколко дни поред.

Колкото и да не им се вярва на мнозина, тук човек може да си свари ястието, да си свари яйца, картофи, царевича, и то без пари – температурата на водата достига 103 градуса по Целзий! При това водният стълб изригва на всеки 5-6 секунди през деня и ноща.

Преди години гейзерът е бил на друго място. На някой обаче му хрумва идеята да се потърси още един в центъра на Сапарева баня. Начинанието се оказва много рискован ход, но в центъра на градчето наистина бликва мощен гейзер, а предишният... изчезва! Местните жители благодарно устройват мястото, правят красив фонтан и малък басейн около него.

Хората тук разказват, че цветя, зеленчуци, плодни дръвчета направо полудяват, ако бъдат пръскани или поливани с охладената минерална вода от гейзера. Всичко това обяснява

защо толкова много народ идва на чешмичките с минерална вода до Централната баня в София, за да пълни шишета, дамаджани и големи туби, които после превозва с колите си до вкъщи, та цялото семейство да пие благотворна вода през седмицата. Същото е и в Сапарева баня. До гейзера има чешма с четири чучура и много народ налива туби и дамаджани хем за пиене, хем за лекуване, че дори и за поливане на градините.

Кипящият воден стълб се е превърнал в туристическа емблема на града. Кулинарното му превъплъщение – специалитетът „Гейзерът“, може да се опита в един от местните ресторанти. Вкусната приумица представлява дълъг шиш с набучени мръвки от различни видове меса, символизиращи, според съдържателите на заведението, изригването на горещия гейзер.

Източник:

<http://saparevabanya.bg>

### ЛЮБОПИТНО, ИНТЕРЕСНО...

Единственият паметник на песента в света се намира в горнооряховското село Драганово!

Преди 123 години местните хора решили да увековечат Интернационала, защото за първи път той прозвучал на центъра на тяхното село. Въпреки превратностите на живота уникалният паметник съществува и до днес. И макар без бронзови букви, напомня на хората, че трябва да се живее с песен и ентузиазъм. Работническата песен дошла в Драганово от далечна Франция през 1897 година. Още тогава местните градинари обикаляли по Европа и се връщали оттам с невиджани за времето си новости. Така местният цигулар Йордан Михов донесъл от родината на шансона текста и нотите на химна, който веднага се запял от цялото село. После хората решили

да изпишат текста върху голям паметник, за да се знае от всички.

Очевидно ентузиазмът отпреди 123 години живее в Драганово и днес. Млади хора, подкрепени от бабите и дядовците си, са решили да направят на уникалния паметник Фейсбук страница и да върнат бронзовия текст върху камъка. Според тях, „този паметник е реликва, защото никъде в света няма изграден такъв паметник. Нека повече хора да знаят, че има такъв паметник не само в нашата община, но и, дето се казва, в по-голям мащаб!“

Освен че мечтаят Драганово да стане привлекателна туристическа дестинация, местните хора вярват, че имат шанс да влязат и в рекордите на Гинес като селото с единствен паметник на песента в света!

Източник: <https://www.g-oryahovica.org>

## Хайде на хоро в клуб „Пагане“

Набираме желаещи да се присъединят към нашия фолклорен танцов клуб „Пагане“. Изпъстри с цвят сивотата и нека грейне от радост душата с български народни ритми, хора и ръченици. Напреднали, начинаещи и любители са добре дошли!

### Репетиции:

Събота: от 17.45 часа, в Sutton - Trinity Church, SM1 1DZ  
Неделя: от 18.00 часа, в Wimbledon - 267 The Broadway, SW19 1SD  
Телефони за връзка: 07428 051530 и 07588067432

Под ръководството на Вероника Валентинова, завършила Академия за музикално, танцово и изобразително изкуство, гр. Пловдив, бакалавърска степен със специалност „Българска народна хореография“ и професионална квалификация „Хореограф-педагог“



# Днес - отрова, утре - чудодейен еликсир? Какво да ядем

## БГ БЕН

Всекидневните въпроси какво да ядем и пием вече съвсем не объркаха. Една храна днес минава за много полезна, утре обаче може да се окаже доста опасна за здравето ни. Ето малко помощ:

### Кафето - За или Против

„Кафето причинява рак“, „Кафето уврежда нервните“, „Кафето дехидратиращо“... Така се твърдеше дълго време. Но днес знаем, че кафето съвсем не е чак толкова опасно. Точно обратното - учени смятат, че кафените зърна могат да предотвратят някои ракови заболявания.

### Лошият кумарин

Канелата в големи дози

все пак е вредна! Кумаринът, едно от веществата в нея, може да увреди бъбреците и черния дроб. Така че - имайте едно наум, когато използвате екзотичната подправка!

### Маслото срещу маргарина

Стойте далеч от маслото, съветват борците срещу холестерола. И препоръчват маргарин. Вярно, този заместител съдържа по-малко наситени мазнини в сравнение с маслото. Но трябва да знаете, че и маргаринът не е много здравословен, той не е естествен продукт, а си е химия, забъркана в лабораториите на хранително-вкусовата промишленост.

### Във виното ли е истината?

Алкохолът е вреден - това

е факт, но в същото време се знае, че виното съдържа някои фантастични молекули, които са особено полезни, като ресвератрол и антоциани, например. И какво сега? Да пием ли вино, или да не пием? Продължителните изследвания върху доброволци дават отговор на този въпрос: чаша вино дневно е съвсем в реда на нещата. Но не повече!

### Овкусените боклуци

Глутамат?! Не и не! Овкусителят се смята за опасен, но не толкова заради способността му да прави вкусни нискокачествени храни като чипса и готовите супи, колкото заради предположението на някои учени, че глутаматът може да предизвика така наречения „Синдром на китайския ресторант“ - потене, тремор и изтръпвания. Досега обаче нито едно сериозно изследване не го е доказало.

### Чудодейните Омега-3

И вие сте чували, че мастните киселини Омега-3 предпазват от какви ли не болести: рак, сърдечни и сърдечносъдови заболявания, проблеми с концентрацията, депресии... Здравни експерти ни съветват да приемаме всеки ден Омега-3. Доказан факт е, че тези мастни киселини са особено полезни за някои функции на метаболизма. И все пак нека не вярваме в чудеса.

### Дълбоко замразени аргументи

Много хора избягват дълбоко замразените храни, защото в тях уж имало по-малко витамини, отколкото в пресните. Всъщност е точно обратното. Заради шоковото замразяване зеленчуците в тези храни са много по-богати на витамини, отколкото пресните продукти в магазините, навъртели

стоотици километри.

### Витамините и науката

Витамините са ни жизнено необходими, но трябва ли да ги пием постоянно, за да бъдем по-здрави? От деца знаем, че витамин С предпазва от какви ли не болести. Науката обаче все още не го е доказала еднозначно. Появиха се дори подозрения, че прекомерната употреба на витамини вреди на организма. Какво ли ще ни кажат учените утре?

### Струва ли си да купуваме биохрана?

Ако храната ни действително е пълна с много химия, както масово се смята,

биологичните продукти са единственият ни шанс да се храним шо-годе здравословно. Тях не ги пръскат с вредни вещества, не ги торят с изкуствени торове. Изследванията показват обаче, че биопродуктите не са нито по-хранителни, нито по-ползени за здравето. Но пък са по-скъпи...

В заключение - важно е да се живее здравословно. Статистиката е безпощадна: пушенето, алкохолът, наднорменото тегло и обездвижването са безмилостни убийци. Глупаво е обаче да величаем или да проклинаяме отделни храни, защото златното сечение минава винаги през умерената употреба и добрия баланс.

## Храните ли се здравословно?

### БГ БЕН

Мнозина лесно намират оправдания, когато става въпрос за това дали се храним правилно и здравословно. Обикновено казваме, че просто нямаме време, здравословните храни са скъпи и непосилни за джобани, загрупани сме с работа, имаме още толкова много задачи за свършване, че... Е, хайде, ще хапнем каквото има, пък утре... Приказки много, но истината е, че оправдание няма! С този тест може да проверите вашето отношение към храната.

### 1. Колко често ядете свежи плодове и зеленчуци?

- а) Всеки ден, и то по няколко пъти.
- б) Старая се да си похапвам плодове и зеленчуци поне няколко пъти на седмица.
- в) Поне веднъж седмично.

### 2. Каква е вашата потребност от течности?

- а) Малка - две чаши кафе сутрин ми стигат за целия ден.
- б) Около литър, като това включва кафе, чай, сокове и вода.
- в) Пия предимно вода - поне два литра на ден.

### 3. От какво се състои най-голямата ви порция на обяд?

- а) Месо.
- б) Картофи, ориз или някаква салата.
- в) Основно млечни продукти.

### 4. Какви млечни продукти има в хладилника ви?

- а) Сметана за кафе.
- б) Основно прясно и кисело мляко.
- в) В хладилника ми винаги има нискомаслено мляко, сирене и извара.

### 5. Консумирате ли соеви продукти?

- а) Никога не съм пробвал.
- б) Използвам ги от време на време вместо месо.
- в) Доста често присъстват на трапезата.

### 6. Опишете вашето дневно меню, от какво най-често се състои?

- а) Сутрин кафе - задължително, на обяд предимно бързи закуски, банички, вечер - пържени или печени картофи, месо.
- б) Сутрин една ябълка, кафе или чай, на обяд - салата, вечер различно, но спагетите са ми любими.
- в) Сутрин зърнена каша, чай или кафе без захар, на обяд топло блюдо от диетично месо със зеленчуци, вечер салата със сирене или извара.

### 7. Какви мазнини имате в кухнята си?

- а) Само масло.
- б) Слънчогледово олио и масло.
- в) Зехтин и малко масло.

### 8. Каква гарнитурата сте предпочели през изминалата седмица?

- а) Пържени картофи.
- б) Ориз, картофи.
- в) Задушени зеленчуци.

### 9. Колко често хапвате рибка или рибни деликатеси?

- а) Доста рядко.
- б) Обичам рибни деликатеси, хапвам ги веднъж седмично.
- в) Рибата присъства в менюто ми поне два пъти седмично.

### При всеки отговор А - 1 точка; отговор Б - 2 точки; отговор В - 3 точки.

### От 9 до 14 точки - вие май обичате да си похапвате възможно най-нездравословните храни. Това трябва драстично да се промени! Разбира се, това не означава да изключите изцяло любимите калорични храни от менюто си, но наблегнете на по-здравословните като плодове и зеленчуци. Движете се повече, планирайте фитнес седмица със здравословно хранене и тренировки. Ще видите, че не всичко е така сложно, както сте си го представяли.

### От 15 до 20 точки - вие вече сте поели по правилния път или, с други думи, сте започнали да се храните правилно, но има още какво да направите. Предстои ви да разберете кои са слабите ви места - при храненето ви на работа или вкъщи. Не забравяйте упражнението, които, съчетани със здравословно меню, ще ви направят по-здрави, красиви и щастливи. Пийте повече вода и по-малко сладки напитки, опитайте с плодови или зеленчукови дни в събота и неделя и една салатна вечеря веднъж в седмицата.

От 21 до 26 точки - Поздравления! Вие сте професионалисти в областта на здравословното хранене! Стараете се и ви се получава доста добре. Продължавайте да си похапвате полезни храни, да пиете много вода и изберете някой спорт, който да ви зарежда с енергия. Не бъдете прекалено крайни, от време на време може да си хапвате и някое лакомство, но да не ви става навик! Ако сте в добра физическа форма и умеете да се дистанцирате от стресовите ситуации и да се отпускате, значи всичко при вас е наред.

Източник:  
<https://www.edna.bg>

## Пролет е, да се хванем за зелено

### БГ БЕН



Приживе известната австрийска билкарка Мария Требен често споменавала, че ако хората знаят колко полезна е копривата, биха сажали в градините си само нея. В нашата благословена земя няма нужда да я садим, тъй като зеленото чудо расте навсякъде около нас от ранна пролет до най-късна есен, а някъде, в по-южните райони на страната, и през зимата.

На мнозина растението е познато повече като билка, която се употребява от корена до върха. Жилещите власинки по листата заедно с болката вкарват в тялото ни най-чист вид силиций. Освен това копривата съдържа почти всички витамини, от които се нуждае нашият организъм, както и значителна част от микроелементите в Менделеевата таблица - желязо, калций, цинк, фосфор, мед и др.

По-възрастните навярно си спомнят как домакините в семейството след дългата зима на сланина, туршии, картофи и качамак с нетърпение са се хващали за зеленото, изхранвайки многобройната си челяд с чорби, каша, бурации и баници от това вълшебно растение, а децата с радост са хуквали по гори и ливади да пълнят торбичките си с първите нежни стръкчета коприва.

Сега всичко е по-различно. В зимно време в

магазините за биохрана може да се намери копривено брашно, а в билковите аптеки - изсушена коприва. Нерядко в някои хипермаркети и квартални магазини предприемчиви магазинери съхраняват и предлагат прясна коприва, натъпкана в пакетчета. И тъй като при варенето значителна част от полезните ѝ качества изчезват, ви предлагаме модерното напоследък зелено смути от сурова коприва.

За целта са необходими 1-2 шепи добре измити млада коприва, 2-3 стръка пресен лук или праз, 1-2 стръка пресен чесън, магданоз (количеството е по желание). Всичко това заливаме с гореща вода и пускаме копчето на блендера или пасатора. За да засилим здравословния ефект, може да прибавим и лъжица смяно ленено семе, а за да стане нашето смути още по-вкусно, добавяме и малко сирене.

Тези, които обичат полютивия вкус, може да добавят лют червен пипер. По желание прибавете стръкче джоджен, дивесил, куркума. Разбира се, винаги може да експериментирате - важното е да ви е приятно, вкусно и здравословно!

Източник:  
<https://gradina.icu>

# Интересни факти за зодиите, или кой в какво е НАЙ

**БГ БЕН**

Знаците на зодиака се основават на небесни съзвездия, а всеки зодиак попада в една от четирите категории – въздух, вода, земя и огън. Ако сте родени под знака на зодиите Близнаци, Везни и Водолей, вашият знак е въздушен – вие сте склонни да бъдете умни, но непредсказуеми личности. Хората, родени под знака на водните знаци – Рак, Скорпион, Риби, са много емоционални, чувствителни и в унисон с другите.

Що се касае до земните знаци – Телец, Дева и Козирог, те са надеждни, стабилни, докато огнените знаци – Овен, Лъв, Стрелец, са страстни и следващи интуицията си. Ето с какво още се различава всяка зодия от останалите.

**Най-силната зодия**

Може и да се изненадате, но това е зодия Риби. Да, тези романтици с нежни души всъщност са и най-

силните характери, събрали много мъдрост под воала на емоцията. Защото, каквото и да става, те може да се огъват, но никога не се чупят!

**Най-сексапилната зодия**

Това е Овенът. Нейните представители са енергични, решителни, от тях струи магнетизъм, който няма как да се обясни. Дори когато въпросният субект не блести с неземна красота, около него има рояк от ухажори от противоположния пол. Това се дължи на тази почти мистична, мощна сексуална енергия.

**Най-надеждната зодия...**

е Девата. Под надеждна се имат предвид няколко неща: вярност, закрила и грижовност. Може и да мрънка, може и да критикува, може и да ви дразни с безкрайните си претенции. Но щом сте спечелили сърцето ѝ, нито ще ви изневери, винаги ще гледа нуждите ви да са



задоволени.

**Най-коварната зодия**

Едва ли ще се изненадате, че това е Скорпионът. Реши ли да си отмъсти, ще действа докрай и няма да пропусне и най-дребната възможност да ви заболи. В същото време, ако той върши нещо подло и нередно, е почти невъзможно да го заподозреш. Изобщо хората са казали: прави, струвай, но не си навличай Скорпион за враг.

**Най-красивата зодия**

Що се отнася до хубавия външен вид, природата е най-благоклонна към Стрелеца. Представителите на тази зодия обикновено имат слаби, стегнати, гъвкави и много симетрични тела. Те са много суетни и се стараят винаги да изглеждат добре, което още повече

подсилва тяхната привлекателност.

**Най-късметливият зодия,**

а защо да не кажем направо и най-щастливата, е Близнаци. Те по природа са оптимисти и всеки Близнак, отклонил се по пътя на негативизма, само ще си пати. Близнакът винаги се озовава на точното място в точния момент. Невинаги му върви в лотарията, но съдбата му е такава, че каквото и да става, в крайна сметка той пак печели нещо накрая.

**Най-семеината зодия**

Безспорно това е Ракът. За представителите на тази зодия семейството е всичко! И едва ли има друга зодия, която да им стъпи на малкия пръст по възпитание на деца, умения за създаване на уют, грижовност и себераздаване. Неслучайно за Рака е много важно да открие партньор с високи морални ценности и добра душа.

**Най-общителната зодия**

Стане ли дума за убеждаване, разбиране, дискусия, защита или просто сладки приказки Везните нямат равни. Те могат да разгледат въпроса от абсолютно всеки ъгъл и да анализират всяко евентуално развитие. По-важното е, че намират общ език с абсолютно всеки един човек! Те могат да очароват както президента, така и клошаря, ровещ в кофата.

**Най-потайната зодия...**

е Козирогът. Той не само че не споделя чувствата и мислите си, но и почти винаги запазва хладнокръвие, затова не може дори да се предположи какво точно се крие в главата му. Колкото и добър психолог да си, ако Козирогът сам не пожелае да ти разкрие тайните си, нищо не можеш да разбереш.

**Най-представителната зодия**

Разбира се, това е Телецът. Сперфектни обноски, рядко се изказва нетактично, умее веднага да поправи нещата, ако това се случи. Не обича конфликтите и винаги ще помогне, ако го помолите. Той е изискан, благороден

и умен, в компанията му се чувстваш комфортно и приятно.

**Най-незабравимата зодия**

Естествено - Лъвът. Няма как да се устои на това кралско величие, което винаги блести сред останалите. Като добавим и чувството за хумор, високия интелект, чудесните маниери и божемското присъствие, тази зодия наистина те кара да се влюбиш за минути. А след това да ти отнеме месеци, дори години, за да у забравиш. Ако изобщо успееш...

**Най-бляскавата зодия**

Екстравагантни, оригинални, модерни, стилни, като звезди от големия екран са Водолеите. Буквално с два парцала могат да си спретнат тоалет висша мода. Невероятно усещане за стил дори в най-нестандартното облекло. И не само. Тяхното излъчване внушава, че са нещо повече от другите, че ще е истинска чест да ти обърнат внимание.

Източник:

<http://www.highviewart.com>

**ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...**

**БГ БЕН**

По време на едно ръкостискане разменяме 24 милиона живи микроорганизми, показва анализ на британски учени от Института за биологични и екологични изследвания на Университета „Ейбърисуърт“, цитиран от Нова ТВ.

Ако захватът на ръцете продължи по-дълго, числото може да достигне до 200 милиона. За сравнение микробиолозите посочват, че при така наречения поздрав „Дай 5“ могат да се обменят около 55 милиона бактерии. А при поздрав с юмрук – около 7 милиона.

Мръсните ръце са причина за една четвърт от познатите ни заболявания – респираторни инфекции, стомашно-чревни разстройства и т.н. Затова миенето на ръце е препоръчително при всеки досег със съмнителни повърхности като тоалетна, дръжки в градския транспорт, както и при контакт с животни.

Източник: <http://zdravodete.bg>

## 10-те разлики между вас и шефа

1. Когато се бавите прекалено дълго, вие сте мудар. Когато шефът ви се бави, той е в процес на работа.
2. Когато не свършите нещо, вие сте мързеливи. Когато шефът ви не го направи, той е твърде зает.
3. Когато направите грешка, вие сте идиот. Когато шефът ви прави грешка, той е човек, защото е човешко да се греши.
4. Когато направите нещо, без да го съгласувате, вие превишавате правомощията си. Когато шефът го направи, той е инициативен.
5. Когато имате позиция, заемате грешната страна. Когато шефът ви има, той е посредник.
6. Когато не спазвате правилата, вие грешите. Когато шефът ви ги пренебрегва, той е оригинален.
7. Когато молите шефа си, вие сте подмазвач. Когато шефът ви го прави пред неговия шеф, той сътрудничи.
8. Когато сте извън офиса, вие се шляете. Когато шефът е извън офиса, той е излязъл по работа.
9. Когато си вземете болничен, вие сигурно се скатавате. Когато шефът си вземе болничен, той е много болен.
10. Когато подадете молба за отпуск, тя е неоснователна. Когато шефът го направи, той се е преуморил.

Източник: <https://spisanie.manager.bg>

**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)

## За първа среща отделете не повече от час

**БГ БЕН**

Неотдавнашно проучване установи, че на първа среща 57 минути са абсолютно достатъчни да изпием едно кафе, да се усмихнем няколко пъти и да разберем дали човекът срещу нас има братя и сестри. Точно толкова време продължава тренировката, скучната работна среща или разговорът с майка ни, в който тя задава един и същи въпрос.

Първите срещи трябва да бъдат фокусирани само върху интереса и привличането. Според научното изследване точно за три секунди можем да кажем дали намираме някого за

атрактивен. Не е нужно да прекарваме цяла вечер заедно, за да знаем дали бихме станали по-интимни. Няма нужда да говорим за всички житейски ситуации, след като има възможност да избегнем неловкостта.

От друга страна, хората са доста заети. Ходенето по срещи има опасност да се превърне в работа на пълен работен ден, когато човекът е сам. За 57 минути обаче можем да разкрием мечтите си, да говорим за домашните си любимци и съвсем спокойно да поемем по пътя към вкъщи, в случай че нещата не се получават.

Всеки е имал ужасна среща. Колкото и да е зле



положението, добре е да изтърпим поне час, за да вземем окончателно решение, макар понякога да са ни нужни само 2 минути. Правилото ни предоставя перфектната възможност, ако нещата потръгнат добре. След тези 57 минути всеки получава шанса да прецени дали ще искаме да видим човека срещу нас още веднъж.

Знаем, че има различни типове хора: такива, които са готови да се втурнат към леглото 20 минути след началото на срещата, както и други, правещи планове за деца след също толкова време, прекарано заедно. Истината е, че златната среда е важна в много отношения.

Източник:

<https://www.graziaonline.bg>



# Обяви за работа

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

Възможност за подписване на дългогодишен 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



Агенция набира работници за различни обекти в Лондон и различни градове във Великобритания. Изискват се CSCS карта, PPE (каска, жилетка и обувки) и основно ниво на английски език. За повече информация и регистрация, моля позвънете на тел. 07824863026 (Деси)

Търсят се работници за бране на грозде в района на Vognor Regis. Осигурен транспорт и 8 часов работен ден. Изисква се минимален английски или поне един от групата да е с минимален английски, тел. 01243531132

Hotel Management Services набира персонал за 4 и 5 звездни хотели в Централен Лондон, с възможност за незабавно започване, само с ID или паспорт. Заплащане на час, пълна работна седмица на трудов договор с подписан обяд, платен годишен отпуск и обучение. Съдействаме и за отваряне на банкова сметка. Налични позиции за: камериерки - не се изисква английски език; пиколата - разговорно ниво на английски език; рецепционисти - средно ниво на английски език. Ако се интересувате от обявата, моля прикачете вашето CV на нашият емейл адрес: hr@hmserv.co.uk или ни позвънете на тел. 07557785300 (Пламена)

Предлагаме работа за отговорни хора в сферата на почистването на частни домове. Адресите са редовни (всяка седмица или през седмица), стартово заплащане от £9 на час с възможност за увеличаване

и еднократни почиствания - £11 на час. Осигуряваме пълна работна седмица, започване веднага. За повече информация и връзка с нас, моля обадете се на тел. 07440787143

Свободни позиции за мъже за почистване на прозорци и мокети, постоянна заетост, опит не е задължителен, пълно платено обучение. Осигурява се автомобил и пълно оборудване, много добро заплащане. Изискват се шофьорска книжка и разговорен английски. За допълнителна информация и записване, моля обадете се на 077 60645205 или на contact@ptservice.co.uk

Предлагам работа на непълно работен ден (part-time), тел. 07425592811

Набираме монтажници на окачени фасади за обект в Западен Лондон. Допускаме кандидати с малко опит, но очакваме това да се компенсира с желание да се научат. Добро заплащане и дългосрочна перспектива за правилните кандидати, тел. 07770080700

Предлагаме работа в почистването на частни домове, на регулярни и еднократни адреси, съобразени с графика на вашата седмица и с района, в който живеете. Също така, ще се съобразим и с часовете, в които желаете да работите. Подсигуряваме ви пълна работна седмица и заплащане на деня, стартирано от £9 на час, започване веднага, за повече информация, моля обадете се на тел. 07440787143

Търся labourers, бояджии

(не е необходимо CSCS), тел. 07771082615

KT&T Green Cleaning предлага работа за Public Area Cleaner, в 4 и 5 звездни хотели в Централен Лондон, 1-ва зона. Позицията е постоянна и е на пълно работно време. Осигурено е обучение. Необходим е английски език на основно ниво. Заплащането е на 2 седмици. 28 дена на година платена отпуска. Зпочване веднага. За повече информация, моля обадете ни се на 020 3960 8793 или на 078 6668 4798

Предлагам дългосрочна работа за дърводелци, специалисти по фаянс и теракота, тел. 07771082615

Търсим жени за постоянни еднократни почиствания в цял Лондон, в дългосрочен план, с много добро заплащане - £9.50 на час за седмични, £10.00 за през седмица и £10.50 за еднократни. Кандидатите трябва да отговарят на следните изисквания: да са регистрирани като self-employed или да имат Limited company, да са отговорни и надеждни и да владеят разговорен английски. Предишен опит ще е в предимство, но не е задължителен. Моля, обадете се за повече информация на 07846600938 от понеделник до петък, между 9.00 и 17.00

Агенция набира хора със собствен автомобил за нощна работа. Заплащането е всяка нощ, работата е доходна, изисква се мотивация и желание, можете за започнете веднага, владеенето на английски език не е задължително, но е във ваш плюс, за повече информация: тел. 02081233655, 07894994553

Предлагам работа в строителството за общи работници, не се изискват документи. За повече информация: 07540936309, Манол

Job for security guard in Ipswich for self-employed on demolition site, with a car, preferably must have SIA licence, good salary, text please to 07909940543

Набираме мъже за почистване на мокети, пълна работна седмица, работата е в Югозападен Лондон, тел. 07810824485

Почистваща фирма в Лондон, с дългогодишен опит, набира персонал за пълно

или непълно работен ден, за почистване на къщи, офиси и луксозни апартаменти (short let). Заплащането е £9 паунда на час + възможност за бонуси. Предлагаме помощ от офис персонал и работа в колегиална обстановка. За повече информация, пишете на лично съобщение или позвънете на телефони: 07473479029; 079 4932 0018; 020 3404 3498

Работа за камериерки в хотел Motel One Tower Hill, който се намира на Aldgate Station. Постоянен договор, директно с хотела, 5 работни с 2 почивни дни на седмица, 28 работни дни платен годишен отпуск, униформа, бонус на всеки 3 месеца. Започване веднага! Английският език не е задължителен. За повече детайли, моля позвънете на телефон: 07483 166838 или изпратете CV на email: hsk.london-towerhill@motel-one.com

HMS набира персонал за 4 и 5 звездни хотели, в централен Лондон. Заплащане на час, пълна работна седмица на трудов договор, с подписан обяд и платен годишен отпуск. Налични позиции за: Камериерки, Портьери, Супервайзери,

Сервитьорки, Рецепционисти. Започване веднага! Ако се интересувате от обявата, моля прикачете вашето CV на нашия емейл адрес: hr@hmserv.co.uk или ни позвънете на: 07557785300

KT&T Green Cleaning набира камериерки за 4 и 5 звездни хотели в района на Old Street (Централен Лондон), не е нужен опит и английски език, заплащане на 2 седмици, 28 дена на година платена отпуска, осигурен е обяд от хотела, започване веднага. За повече информация, моля, обадете ни се на тел. 02039608793; 07866684798

Търсим екип за почистване на къщи (End of tenancy, after builders, spring, deep cleaning), със собствен транспорт. Предлагаме добро заплащане и професионално отношение, тел. 07979335263

Работа за камериерки в Централен Лондон. Стартово заплащане от £8.50 до £9.19 паунда на час, след 3 месеца до £9.69, в зависимост от хотела. Седмично заплащане (всеки петък), 28 дни платен годишен отпуск, осигурена храна от хотела, нужен е английски на поне начално ниво и желание за работа. За позициите Супервайзър и Портьер е нужен добър английски и опит на същата позиция. За повече информация: тел. 07966915073

Предлагам работа за куриери, в зоната на пощ. кодове SW1, SW3, E1 и др. Осигурявам ван, гориво за работа и застраховка. Заплащане - за 4 работни седмици, £1 на стоп (адресите са на един пощенски код). Телефон за контакти: 07880611250



Лицензирана агенция за работа във Великобритания

"Бригадири" предлага работа във ферми за плодове и зеленчуци

☎ 07859859859 [www.brigadiri.bg](http://www.brigadiri.bg)

(Цена)

Предлагаме работа за камериерка за Motel One Tower Hill хотел, който се намира на Aldgate Station. Постоянен договор директно с хотела, 5 работни и 2 почивни дни на седмица, 28 работни дни платен годишен отпуск, униформа, бонус на всеки три месеца. Месечно заплащане. Английски език не се изисква. Започване веднага! За повече детайли моля позвънете ми на телефон: 07483166838 или изпратете CV-то ви на email:hsk.london-towerhill@motel-one.com

Свободна позиция за поддръжка (Handy man) в 4 и 5 звездни хотели, в Централен Лондон. Можете да започнете веднага на постоянен трудов договор, пълна работна седмица, с платен годишен отпуск, здравни и пенсионни осигуровки. Необходимо е разговорно ниво английски език. За повече информация можете да позвъните на тел. 07557785300 или 0207 993 8110

Работа в Лондон за хора със собствен автомобил, тел. 02081233655 и 07894994553

Набират се Laborers, Fire-stoppers and Tape&Joiners за работа в Брайтън. Необходимо е да имат CSCS карта. За повече инфо на посочените телефони: 07824409550 и 07863109525

HMS търси сервитьорки за работа в хотел в Централен Лондон. Възможност за започване веднага, на постоянен трудов договор. Изисква се да знаете английски на средно ниво. За повече информация, моля, позвънете на тел. 07557785300

Job for security guards in Liverpool and Ipswich for self-employed persons. Minimum pay rate, possibility to work extra hours, SIA licence required. Please, contact us on 07909940543, or at: v.vigilant@yahoo.com

CleanHome London набира чистачки за редовни къщи във всички райони на Лондон, тел. 07538500251, elena@clean-home-london.co.uk

KT&T Green Cleaning набира Public Area Cleaners - нощни смени, за 5 звезден хотел в Централен Лондон. Не е нужен опит, а английският език е нужен на основно ниво, заплащане на 2 седмици, 28 дена годишна платена отпуска, започване веднага. За повече информация, моля обадете ни се на тел. 02078412715 или 07866684798

Допълнителна работа в домакинството, помощ за болни, тел. 07586597102

Търсим спешно мазач за външна мазилка и шпакловки, дърводелец за стълбище и работник за поставяне на гипскартони, за незабавно започване на работа на частен строеж, тел. 07834438370

KT&T Green Cleaning набира хора за позицията Luggage porter за 5 звездни хотели в Централен Лондон, 1ва зона, не е нужен опит. Заплащане на 2 седмици и 28 дена на година платена отпуска, започване веднага. За повече информация, моля обадете ни се на тел. 020 7841 2715 или 078 6668 4798

KT&T Green Cleaning набира рецепционисти за 4 и 5 звездни хотели в Централен Лондон. Осигуряваме обучение и работа на пълна работна седмица. Заплащане на 2 седмици, 28 дена годишна платена отпуска. За повече информация, моля обадете ни се на 02078412715

Набираме хора за пакектирането на плодови салати, заплащане по £9.60 на час, работно време от 8.30 до 17.30 часа, 5-7 работни дни (зависи от компанията), място на работа - районът на Upminster Station (Източен Лондон), за контакти: ivansotirov@mail.ru, тел. 07442769276

Търсим отговорни хора за почистване на следните пощенски кодове: W4, SW3, SW14, SW13, W6, W14, W12, SW7, SW3, SW10. Плащането се осъществява на същия ден на почистването, пълна работна седмица, гъвкаво работно време



**GRIFFIN**

Предлагаме работа за камериерки, porters и housekeepers в 4 и 5-звездни хотели в Лондон. Добро заплащане и условия, платен отпуск, и болнични.

Звъннете ни за повече информация или направо заповядайте на място, за да се регистрирате:

**GRIFFIN** Тел. 02073835552  
129 Whitfield Street Моб. 07900887031  
London, W1T 5EQ [www.griffinrenovations.co.uk](http://www.griffinrenovations.co.uk)

и коректност от наша страна. За повече информация: тел. 07979335263

Търсим да назначим шофьор C+E, за работа от Felixstow & Purfleet, стартова заплата от £100 на ден, тел. 07824116842

Griffin Renovations Ltd е агенция, която предлага работа в 4 и 5 звездни хотели в Лондон. Основните позиции за които набираме персонал са Камериерки, Housekeepers и Porters. Не ви трябва документи за регистрация, освен паспорт и лична карта. За допълнителна информация, звънете на посочените телефони или направо започнете в офиса ни на адрес: Griffin Renovations Limited, 129 Whitfield Street, London, W1T 5EQ. Тел. 0207383 5552, моб. 07900887031

Търсим шофьори за дистрибуция със собствен транспорт. Предлагаме изключително добро заплащане, опитът е предимство, но не е задължителен. Необходими документи: Чиста шофьорска книжка, NIN, лична карта или паспорт, доказателство за адрес (bank statement). Можете да изпратите своето CV на: rsgloballogistics@gmail.com

Работа към заета агенция в Лондон за хора със соб-

ствен автомобил. Нужни са мотивация и желание за развитие. Седмичен доход между £400 и £600, можете да започнете работа веднага, молим само сериозни хора да се свързват с нас, тел. 02081233655, 07894994553

ST Construction Ltd предлага свободни позиции за общи работници, на обекти в и извън Лондон. NIN, UTR и CSCS са задължителни, като добрият английски е плюс. Стартово заплащане - £80, преди таксите. Моля, заинтересованите да се обадят на 07456025706 или да пишат на: s.radev@stpropertybuilding.co.uk.

Спешно търсим мъже и жени за работа във фабрика за производство ба полуфабрикати. Изисквания: английски език на работно ниво, желание за работа. Заплата от £7.83 на час, възможност за незабавно започване, тел. 07436816097

Търсим жени с опит, за редовни почиствания, с много добро заплащане - £9.00 на час в цял Лондон в дългосрочен план. Кандидатите трябва да отговарят на следните изисквания: да са регистрирани като self employed или да имат Limited company, да са отговорни и надеждни. Предимен опит ще е в предимство, но не е задължителен.

Моля ви, обадете се на тел. 07747112946, между 9.00 и 17.00 часа, за повече информация.

Предлагаме работа по почистване на домове и офиси в Югоизточен Лондон (Bromley, Orpington). Моля ви, не ни звънете ако сте в Източен Лондон, работата е подходяща единствено за жени в близки райони. Работни дни и часове по ваш избор. Тел. 07873341589 и 02084648264 (можете и да ни изпратите смс за вашия работен опит)

Предлагаме работа за екип или сам човек с автомобил за почистване на един имот, 3 пъти в седмицата, по 8 часа на човек или ако е сам човек, всеки ден от понеделник до петък по 8 часа на ден. Имотът се намира в Henley On Thames, (RG9 3BQ) и би била подходяща за хора, които живеят в Западен Лондон. Задължително е да имат автомобил, заплащането е £9.00 на час на човек + транспортните разходи. За контакти: 07450665053

Hotel Management Services предлага работа за следните позиции: камериерки, пиколата и рецепционисти, като можете да започнете веднага. Работи се 5 или 6 дни в седмица, с рота подготвена предварително в нача-

лото на работната седмица, имате платени осигуровки и платен годишен отпуск. За повече информация можете да повърните на тел. 07557785300

Предлагаме работа за общи работници. Заплащане £72 на ден преди такси. За повече информация, моля повърнете на 07739865166

Търсим сериозни момчета за ремонт на бани. Дългосрочна работа в района на Южен Лондон. Владеенето на английски език не е необходимо. За повече информация, моля обадете се на тел. 07711 887181

Търсим жени за постоянни и еднократни почиствания в цял Лондон, в дългосрочен план с много добро заплащане - 9.00 паунда на час. Моля ви, обадете се на 07747112946 от понеделник до петък между 9.00 и 17.00 часа, за повече информация IPM Trans Logistics Ltd набира шофьори на бусове кат.Б, за доставка на пратки. За повече информация: 07872606052 или ipmlogistics2017@gmail.com

Cleaning Gurus Ltd. търси опитен екип да се присъедини към нас за end of tenancy, after builders, deep cleaning. Необходимо е да имате оборудване и личен автомобил. Ние ви предлагаме: професионализъм, корект-

ност, пълна работна седмица и много добро заплащане. За повече информация и връзка с нас, моля обадете ни се на тел. 02079986672

Търсим работници за автомивка в Egham (TW20 9NL), осигурен транспорт от Hounslow, Feltham, Bedfont (Западен Лондон), започване веднага. За контакти: тел. 07888627139

Фирма ClearChoice4You набира жени с опит в сферата на почистването, обслужваме районите на Югозападен Лондон. За повече информация: 07477135103 (Станимир Станчев)

Работа към голяма агенция в Лондон за хора със собствен автомобил. Нужна е мотивация и желание за развитие. Седмичен доход - между £400 и £600. Молим само сериозни хора да се свързват с нас. Можете да започнете веднага работата! За повече информация, тел. 02081233655

Чистене на самолети, предимно нощна смяна. Почистване на седалките в самолета, изхвърляне на боклука, почистване и дезинфекция на тоалетната в самолета. Осигурен договор, платен отпуск. Заплащане от £7.80 до £8.90 на час. 5 дневна работна седмица. Изискват се минимални познания по английски език, осигурителен номер, англий-

ска банкова сметка и 5 години назад криминална и трудова история. Месторабота около летище Gatwick. Опция и за други летища, тел. 07417534869

Компания търси млади и енергични работници за помощник майстори на стени метална конструкция и гипсокартон за постоянна работа. Работата е постоянна, чисто заплащане от £1500.00 на месец, квартирата е платена от фирмата, тел. 07449347395

Шивашка фирма в Западен Лондон (Queens Park) търси шивачки. Кандидатите трябва да са с добър опит в изработка на цялостно изделие, главно официални и булчински рокли. Кандидатите които имат опит само в масово производство на манипулации не са подходящи. Моля разгледайте уеб-сайта ни www.tanyadimitrova.com за по-добра информация за естеството на дрехите, които изработваме. Английски език е желателен, но не е задължителен. Моля желаещите да се обадят на 07900814940 (Таня)

Компания търси фиксери (стени и тавани) за постоянна работа срещу добро заплащане. Работата е в Шотландия, тук животът е по-евтин и спокоен. Тел. 07449347395

## Здраве | Мода | Красота

**Български стоматолог**  
в Източен Лондон  
123A South Street,  
Romford,  
Essex, RM1 1NX  
Тел. 01708 751 745

**ФРИЗЬОРСКИ И  
КОЗМЕТИЧНИ  
УСЛУГИ**

(415) 3D Meso Foundation - изравняване на тен, премахване на белези от акне, петна от изгаряне, действа изглаждащо за красива кожа. Поставяне на дермални филъри с Дерма Пен, без болка и игли и напълно безвредно. Процедури от типа масаж на лице, влагане на ампули против стареене, козметични процедури за тяло и лице, варианти за мобилно посещение, тел. 07799203028

(415) Мобилни фризьорски услуги - подстригване, боядисване (с боя на клиента), обезцветяване, кичури, тел. 07516451218, Ради

(415) Професионални мобилни фризьорски услуги, дамско, мъжко и детско подстригване, доверете се опита, тел. 07710198684, Елена

**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

(415) Заповядайте в българския унисекс фризьорски салон „Ayten“: 25 Westbury Avenue, London, N22 6BS (Turnpike Lane), на вашите услуги – стилист Айтен, тел. 07904930701 (415) Маникюр с UV гел

**„Лорет“**  
фризьорски салон  
Българският 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

лак, удължаване, корекция, декорация (цени от £18), професионален грим, дневен, вечерен, тържества, фотосесии (цени от £25), кола маска на определени зони или цяло тяло. Процедурите се извършват на удобно за вас място и време, тел. 07401949459

(415) Фризьорски услуги по домовете в Северен Лондон: дамско подстригване £10, мъжко подстригване £8, детско подстригване £5, кичури £45, боядисване с боя на клиента £17, тел. 07432092680

(415) Разнообразни козметични услуги (SE26 4PQ) - кола маска, масаж на лице, мезотерапия, радиочестотен и колагенов лифтинг, пилинг, оформяне на вежди, пиърсинг на уши. 30% отстъпка при първо посещение и Карта за лоялност. Релаксиращо и професионално обслужване. Тел. 07587867336

(415) Предлагам кола ма-

ска на лице, ръце, рамене, гръб, корем, крака, бикини линия и др. Услугата е в района на Croydon. За контакти: тел. 07714474424, Анета  
**СТОМАТОЛОГИЧНИ  
УСЛУГИ**

(415) Български стоматолог в Източен Лондон, 123A South Street, Romford, Essex, RM1 1NX, Тел. 01708751745

(415) Д-р Антонина Траянова, специализиран стоматологичен кабинет Leytonstone Dental Centre (Източен Лондон) - всички услуги по вашето зъболечение, професионално изваждане на зъби, изработка и слагане на протези, тел. 02085588656

**ЛЕКАРИ,  
ЗДРАВНИ УСЛУГИ**

(415) Дипломиран кинезитерапевт предлага лечение при болки във врата, гърба и кръста, както и при други оплаквания, свързани с опорнодвигателния апа-

рат, тел. 07594231782, Иван Иванов

(415) Д-р Василев, опитен лекар, специалист невролог. Лекува дископатии, дискови хернии, радикулити, неврити, невралгии, неврози, болести на ставите, сърдечни страдания, хипертония, ангина, бронхити, бъбречни заболявания, алергии и др., тел. 07792966069

(415) Професионална помощ при болки във врата, гърба, кръста – “секнат кръст”, мускули и стави, с акупресура масаж. Дипломиран масажист в The College of Chinese Medicine и член на Асоциацията на акупунктуристите във Великобритания, тел. 07903187649, Денко Татарлиев

(415) Страдате от тежка болест и няма кой да ви помогне. Обърнете се към дипломиран лечител, използвава акупунктура, рефлексология, физиотерапия, билки и психология, тел. 07501992189

Толкова си търках ръцете  
заради коронавирус-а,  
че ми излезе пицов-а от 99-та



ИЗЛЕЗЕ МИ ХЕРПЕС ОТ СТРЕС



ДА НЕ ИЗЛИЗА

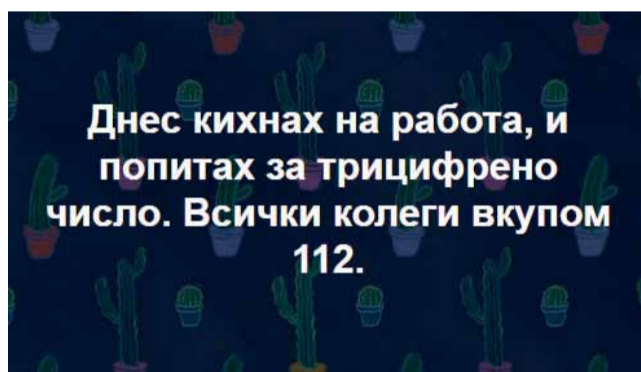
Това можеше да сме  
ние, но ти кашляш.



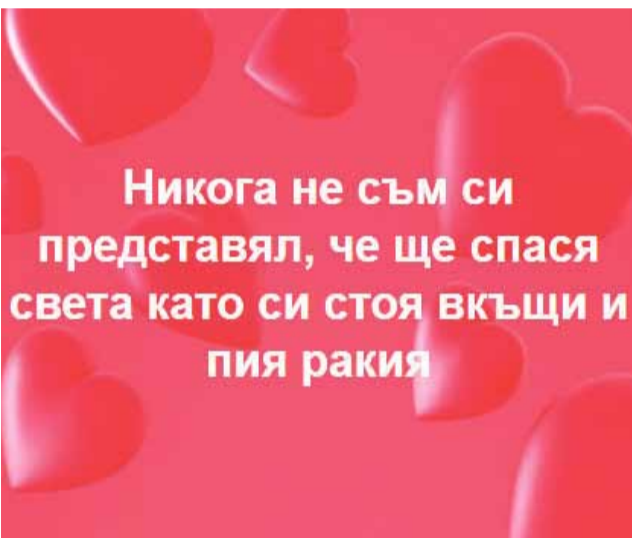
Очаква се нов Вирус  
"БезКинтус 2020" ..,  
към средата на Април!



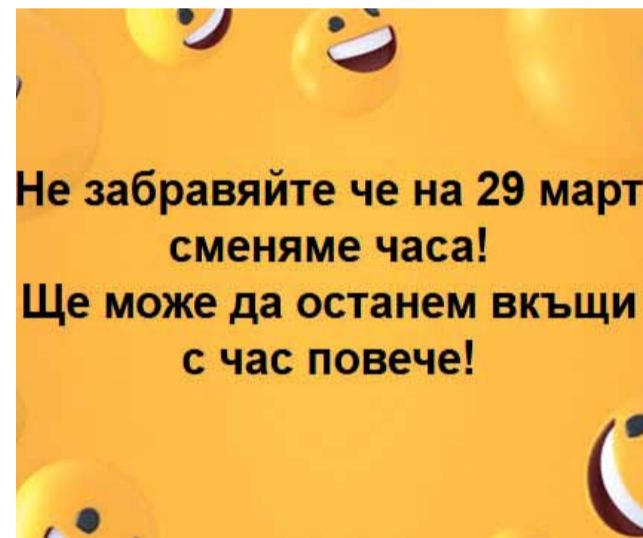
Днес кихнах на работа, и  
попитах за трицифрено  
число. Всички колеги вкупом  
112.



Никога не съм си  
представял, че ще спася  
света като си стоя вкъщи и  
пия ракия



Не забравяйте че на 29 март  
сменяме часа!  
Ще може да останем вкъщи  
с час повече!



# Сателитна телевизия Компютри Уеб дизайн

[WWW.TOPSAHELLITE.CO.UK](http://WWW.TOPSAHELLITE.CO.UK)



**TOP Satellite**

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

**GEORGI GEORGIEV**

E-mail: [info@topsatellite.co.uk](mailto:info@topsatellite.co.uk) 07899 917 634  
[www.topsatellite.co.uk](http://www.topsatellite.co.uk) 07429 043 587

**krasSAT**

Доставка и монтаж на комплекти **БУЛСАТКОМ**  
Доставка и монтаж на видеонаблюдателни системи

**IPTV Интернет телевизия**

Доставка и монтаж на алармени системи  
Гаранция 12 месеца, следгаранционен сервиз

**Булсатком**  
цифрова телевизия у дома

[www.krassat.co.uk](http://www.krassat.co.uk) тел. 07756 539296

**Булсатком Vivacom Turksat**

Поставяне и настройка на

Сателитни приемници в Лондон и околността.  
Изгодни цени, поддръжка и дългосрочна гаранция!

Тел. 07818413663, Юлиан

12 месеца гаранция

**БУЛСАТКОМ**

инсталация и поддръжка

Тел. 07503620650, Кирил

[www.facebook.com/SatInstallationLondon](http://www.facebook.com/SatInstallationLondon)

(415) Bulsatcom, Vivacom – доставка и монтаж, оригинален договор на ваше име, турска телевизия – доставка, монтаж и настройка, Freeview, FreeSat, тел. 07835911937, Мариан

### КОМПЮТРИ И УЕБДИЗАЙН

(415) Компютърна помощ, посещения и до вашия дом, тел. 07756256431

(415) Инсталиране и преинсталиране по домовете на Windows 7, 8 и 10, със запазване на потребителските данни, тел. 07922781976

(415) Уебсайтове - ниски цени и кратки срокове. Проектиране и изработка на интернет сайт специално за вашият бизнес. Оптимизация на сайтове. Домейн и хостинг

услуги за интернет сайтове, тел. 07574493445

(415) Изкачете уебсайта си на първа страница на Гугъл! Уебдизайн, лого, Google оптимизация, изграждане на интернет магазини, дълго-

гоишен опит и големи клиенти, тел. 07733430400, [www.twenty-o-two.co.uk](http://www.twenty-o-two.co.uk)

(415) Уебдизайн, лого дизайн, Google оптимизация, тел. 07733430400, [www.twenty-o-two.co.uk](http://www.twenty-o-two.co.uk)

Шефът:

- Иванов, от теб би станал един перфектен престъпник!

- Що бе, шефе?

- Не мога да открия нито една следа от работата, която си свършил днес!

**БГ БЕН**  
[www.bgben.co.uk](http://www.bgben.co.uk)



**УЕБ ДИЗАЙН**


☎ 07888676471

РЕШЕНИЯ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

МАГАЗИНИ БИЗНЕС

БАЗИ ДАННИ РЕКЛАМА

МОБИЛНИ ДИЗАЙН



(415) Поставяне и настройка на сателитни приемници в Лондон и околността, изгодни цени, поддръжка и дългосрочна гаранция, тел. 07818413663, Юлиан

# Транспортни услуги Шофиране Автоуслуги

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

**ЦЕНИ ОТ 0.60€ / 1 КГ.**

## Доставка от Англия

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

[www.dostavka-anglia.com](http://www.dostavka-anglia.com)

### ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

(415) Трансфери до летища, 7/5 - местни автомобили, 24/7, на изненадващо ниски цени. Вътрешни курсове в Лондон и извън Лондон, в удобно за вас време, трансфери до ферми, малки премествания, тел./viber 07907940621

(415) Всекидневен превоз

от и до летища, училища и университети, отивания до центъра и във всяка посока. Поръчайте своето такси на тел. 07904649039

(415) Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

(415) Предлагам транспортни услуги с бус до всяка точка на Англия, тел. 07599829383

(415) Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, с 8-местен Mercedes Vito, тел. 07882033773

(415) Премествания на багаж, мебели и всякаква покъщнина и други товари с чисти ванове на ниски цени в Лондон и цяла Англия. Работим 7 дни в седмицата! Тел. 07428567746

[www.portokal.co.uk](http://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

(415) Предлагам пътна помощ, транспорт на коли, малки джипове, каравани и денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

(415) Лицензиран превоз до летища, гари и пристанища в Англия, тел. 07590557930

(415) Предлагам трансфер от и до всяко летище на Лондон 24/7, цени по договоряне, в зависимост от дестинацията и броя на пъту-

ващите, тел. 07466947376 и 07404773395

(415) Предлагам транспорт 24/7 в и около Лондон, на достъпни цени, тел. 07575747470

(415) Денонощни транспортни услуги в цял Лондон, преместване на багаж, мебели и recovery услуги, тел. 07463637113

### АВТОУСЛУГИ

(415) Autostodon Ltd - автосервиз предлага годишен технически преглед (MOT),

Адрес в Англия: 9 NANT ROAD LONDON, NW2 2AL

Складове: Wembley, Golders Green, Leytonstone, Chingford

София офис: Емпреса мейл кв. Казичене, ул. "Момин Кладенец" №6 Александър Йосков 0877461599

Пловдив офис: Емпреса мейл ул. "Братя Търневи" №7 Петър Портев 0893434215

Транспортни услуги [www.empresamail.co.uk](http://www.empresamail.co.uk)

07746471629 ☎ 07477808860

ремонт на двигатели, ходова част, съединители, смяна масла, филтри, ремъци, пълно обслужване на вашия автомобил, диагностика, мобилен механик, пътна помощ, безплатна консултация. Атрактивни цени! Сервизът се намира на адрес: Redhouse Road, Unit E, Croydon, CR0 3AQ, тел. 07539261411

(415) Предлагам обслужване на автомобили. Нормални цени, за пример, при смяна на масло и всички

филтри, включително на купето на Форд Галакси 2014 взимам £50.00 за труд. Накладки (предни или задни) - £25 на ос за труд. Получавам и отстъпки от доставчици на части и не отваря цените за консумативи. Работя на преференциални цени с таксите и с фирми с автопарк, при редовно обслужване на автомобилите при мен. Сервизът се намира в Charlton, SE7 (до Blackwall Tunnel), тел. 07825002774

Искате ли да вземете английска шофьорска книжка?  
ПЛАМЕН СЛАВЧЕВ Специални цени!  
инструктор по кормуване 07830235669

БАГАЖ ДО БЪЛГАРИЯ  
ЛИЧЕН БАГАЖ, СТОКИ, КОЛИ

ТЕЛЕФОН UK (+44) 07862251636  
ТЕЛЕФОН BG (+359) 0884849646

ДО ВСЕКИ ГРАД В БЪЛГАРИЯ И ОБРАТНО [WWW.TRANSPORT2BULGARIA.CO.UK](http://WWW.TRANSPORT2BULGARIA.CO.UK)

# Училища Курсове Детски градини Контакти

## Българско училище „Боянъ 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 сбъдват 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](http://www.boyanmaga.org) Тел. 07919022006

### УРОЦИ, КУРСОВЕ, ПРЕВОДИ, КОНСУЛТАЦИЯ

(414) Курсове за багери-сти, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиан

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

(415) Шофьорски курсове, уроци по кормуване, опренителни уроци, инструктор с дългогодишен опит, най-добри цени, тел. 07804615755

(414) Издаване и подновяване на CSCS карти, NVQ1 и NVQ2, тел. 07552442855, Илиан

(415) Уроци по математика за Primary и Secondary училища, учител от Източен Лондон, с голям преподавателски опит във Великобритания, тел. 07867506043

(415) Професионален психолог - български език, на място и онлайн, тел. 07425393337

(415) Квалифициран адвокат предлага: разрешаване на

Българско училище „Моята Азбука“  
сряда, четвъртък, петък, събота

Chiswick, Whitton, Bexley, Mitcham

Западен, Югозападен и Югоизточен Лондон

За деца от 4 до 15 години: от ДГ до 6 клас

[www.moiata-azbuka.co.uk](http://www.moiata-azbuka.co.uk)  
Тел. 07746802164

проблеми, свързани с работодателя; жилищни диспути; изготвяне на договорни отношения; преводчески услуги; регистриране и счетоводство на компании; изготвяне на документи; жалби. За повече информация и контакти: 07928837483 (Георгиев)

(415) Преводи и легализация на всякакви документи - български и английски.

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](http://www.bg4christ.com)

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

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

Удобна локация в района на Stratford E15 Достъпни цени

ОТ ПОНЕДЕЛНИК ДО ПЕТЪК 07.00 до 18.00 часа

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

**Подготвям деца по МАТЕМАТИКА**  
**СПЕЦИАЛНА ПОДГОТОВКА за GCSE и 11+ EXAMS**  
 Тел. 02085270212  
 Моб. 07796692522  
**ИЛИЯН РУСЕВ**

Представителство пред институции. Придружаване в болници, митници, полиция. Съдействие за NIN, за записване в учебно заведение, издаване апостил, попълване на формуляри и др., тел. 07778 474729

**БГ БЕН**  
www.bgben.co.uk



- Извинете, къде се намира тук тоалетната?  
 - Ами по коридора, втората врата вляво, а после по миризмата.

**БГ БЕН**  
www.bgben.co.uk

След дългогодишния процес за установяване на бащинство, съдията тържествено се обръща към лорд Джекил:

- Имам приятното задължение да ви съобщя, сър, че вие сте баща на хубаво момче, високо 1.60 метра и тежко 46 кг ...




# Квартири Консултации Услуги Запознанства

**КВАРТИРИ**  
**ИЗТОЧЕН ЛОНДОН**  
 (414) Давам под наем двойни и единични стаи в Източен Лондон (E15, E12, SE18), тел. 07754992234

**СЕВЕРЕН ЛОНДОН**  
 (415) Давам стаи под наем в Северен Лондон, в районите на Wood Green и Palmers Green, стаите са в къща с 3 бани, тел. 07496037185, 07587375301

**GLOBAL FOOD & DRINK**  
 OPEN 7 DAYS A WEEK WELCOME INTERNATIONAL FOODS



**Global Food & Drink - български магазин в Walthamstow**  
 Магазин Global Food & Drink се намира до търговската улица на Walthamstow (Източен Лондон) и близо до входа на St. James Street Overground Station.  
 Посетете ни: Global Food & Drink, 44 St. James Street, E17 7PE  
 Работно време: от 08.00 до 23.30 часа

**Osbornes Law**  
 NO WIN NO FEE

Български адвокат при злополуки и инциденти  
 Снежина Янкова 07516 441 448/020 7681 9013  
 snezhina.yankova@osborneslaw.com  
 Елида Димитрова 07843 349 633/020 7681 8675  
 Elida.dimitrova@osborneslaw.com  
 www.bgadvokat.co.uk



**И тогава се появила брачната халка ...**



**БГ БЕН**  
www.bgben.co.uk

Отдавам легло в двойна стая за мъж или момче в чиста и спокойна къща с малко хора само на 1 минута от Turnpike Lane Station. Тел.: 0790003149

**ЦЕНТРАЛЕН ЛОНДОН**  
 (415) Предлагам двойна стая за непущач/и, квартирата се намира в Северен Грийнфорд, между Greenford Station и Sudbury Hill Station (Central и Piccadilly lines), за повече информация: тел. 07704610170

**ПРОДАВАМ**  
 (415) Продавам дома-

шен пчелен мед, безплатна доставка за Лондон, тел. 07735799919, Веско Стърчиков, Facebook: Vesko Starchikov  
 (415) Шарена Карелия (slim), £40, тел. 07476171747

**ДРУГИ УСЛУГИ**  
 (416) Гледайте безплатно над 90 български ТВ канала, без месечни такси и договори, за повече информация: тел. 07756256431  
 (415) Ремонт на бензинови машини - косачки, резачки, мотофрези, генератори и други, тел. 07440477886  
 (415) Безопасно и гаранти-

рано унищожаване на дървеници и други вредители, тел. 07769218796

(415) Гледам на кафе и на карти Таро, развалям маггии, правя бяла магия за любов, лея куршум и восък против страх, тел. 07471570880, 02084060439, Йордана

(415) Електрически услуги, инсталации и ремонт на аварии, тел. 07578617184

(415) Професионален екстрасенс предвижда бъдеще и помага при проблеми в любовта и бизнеса, тел. 07405755221

(415) Предлагам шевни услуги на много нормални цени (Colliers Wood), тел. 07480969969

**Шивашки услуги**  
**в Лондон - Нели**  
 Качество и достъпни цени!  
 Договаряне на удобно за вас време  
 Тел. 07464601852  
 nelinka1968@abv.bg



(415) Професионален екстрасенс предвижда бъдеще и помага при проблеми в любовта и бизнеса, тел. 07405755221

**РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА**



**КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС**

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

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

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

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

За реклама тел: 020 358 228 40; info@radiobg.co.uk  
 Слушайте ни на: MP3, Windows, Winamp, iTunes, Android, Apple



**Днес живеем в общество, където почти всички сме жертви ...**  
**Графика на британската политическа коректност**



жертва  
 ПОТИСНИК

религия  
 секс ориентация  
 раса  
 възраст  
 пол  
 инвалидност  
 хетеросексуален, бял, християнин, физически здрав мъж

**БГ БЕН**  
www.bgben.co.uk

## Абонамент за БГ БЕН

**БГ БЕН**  
**Талон за абонамент**  
 За период от 12 месеца £60

Име: .....  
 Адрес: .....  
 Телефон: .....

**Начини на плащане за абонамента**

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



ПОЕМА ОТ ЮЛИУШ СЛОВАЦИ ЕДНО ОТ ГЕРМАНСКИТЕ ПЛЕМЕНА /ИСТ./	РОМАН /1985/ ОТ ЖАН-ФИЛИП ТУСЕН ПИСА ОТ ВАСИЛ СТАНИЛОВ	ДРЕВНО ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ В СЕВЕРНА БЪЛГАРИЯ ПАРК КРАЙ САМОКОВ	КАРТА ЗА ИГРА С ЛИК НА ЖЕНА	ЛИЦЕ, КОЕТО СЛЕДВА ВОЕННО УЧИЛИЩЕ	СОНАТА ОТ ЛУДВИГ ВАН БЕТОВЕН ДРАМАТИЧНО ПРОИЗВЕДЕНИЕ	ЕДИНИЧНО ДЕЙСТВИЕ, ПОСТЪПКА ВИД МЕТАЛНА СВРЪЗКА	СТАРА РУСКА МЯРКА ЗА ТЕГЛО	БЕЗДЕЛНИК /РАЗГ./ ПРЕНЕБЪР./ ЕЛЕКТРОМАГНИТЕН ТОКО-ПРЕКЪСВАЧ	ОПЕРА /1959/ ОТ КАРЛ-БИРГЕР БЛОМДАЛ
НЕПРИЛИЧНА, СРАМНА, МРЪСНА ДУМА РОМАН ОТ ЖОЗЕФ ГОБИНО /1874/			ТЕРАПЕВТИЧЕН МЕТОД ИГЛОЛЕЧЕНИЕ	ВЪЗПАЛЕНИЕ НА НОСНАТА ЛИГАВИЦА НОРВЕЖКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			НАЙ-ВАЖНА СПОРТНА СРЕЩА КИТАЙСКО ЛЕЧЕБНО РАСТЕНИЕ	ПОЕМА /1814/ ОТ ДЖОРДЖ БАЙРОН МЕТОД НА РАБОТА НА ЕДНО ЛИЦЕ	РУЧИЛО НА ГАЙДА
МИНИМОДЕЛ НА „SUZUKI“ /1980-2005/ МАРКА ЧЕШКИ КАМИОНИ /1968-2000/			СИЛНА АЛКОХОЛНА НАПИТКА ЗИДАНА ПЕЧКА ЗА ОТОПЛЕНИЕ	ЧОВЕШКА ОБЩНОСТ С ОБЩ ПРОИЗХОД СТАНАЛО СЪБИТИЕ		ГРАД В ИЗТОЧНА БЪЛГАРИЯ ВИД ДЕБЕЛ ВЪЛНЕН ПЛАТ	US ФИЛМ С ЕДИ МЪРФИ И ЕДИ ГРИФИН /2007/		
МОМЧЕ ИЛИ МОМИЧЕ В РАННА ВЪЗРАСТ	КОРЕНЕН ЖИТЕЛ НА АРКТИКА	НАШЕ КНИГО-ИЗДАТЕЛСТВО СЪПРОВОДЕНА С ОБРИВИ КОЖНА БОЛЕСТ	ЛАВРОВО ДЪРВО: ЛАВЪР /РАЗГОВОРНО/		ТЪРГОВСКА УЛИЦА С МАГАЗИНИ /НАР./ МОДЕЛ МИКРО-БУСИ НА „MITSUBISHI“	БЛАГОРОДНИЧЕСКА ТИТЛА: ГРАФ РОМАН /1979/ ОТ ДЖЕСИКА СЕН КЛЕР		РОМАН ОТ	РАБОТНА СТАЯ В УЧРЕЖДЕНИЕ
ЧЛЕН НА НЯКАКВА СЕКТА; ОТЦЕПНИК		ДРЕВНОГРЪЦКА БОГИНЯ НА ПОБЕДАТА ГЕРОИНЯ В TV СЕРИАЛА „ОКТОПОД“		ОПЕРА /1851/ ОТ ФР. ОБЕР НАША ПОП ФОЛК ПЕВИЦА /1985/ „САМО МИГ“	БЕЗДЕЛНИК, МЪРЗЕЛИВЕЦ /ПРОСТОНАР./ ОПЕРА ОТ АЛЕКСАНДЪР ЦЕМЛИНСКИ			РАНЕН РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН ПРОБИВ ВЪВ ВОДОПРОВОД	ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА ЛАОС РАДИОАКТИВЕН ЕЛЕМЕНТ
РОМАН /1937/ ОТ ГРАЦИЯ ДЕЛЕДА СТИХОТ-ВОРЕНИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ			ЧЛЕН НА ПАРТИЯ НДСВ ГРУПА УЧЕНИЦИ, ЗАВЪРШАВАЩИ В ЕДНА ГОДИНА	РОМАН /1978/ ОТ ДРАГО ЯНЧАР ВИД ЗЕЛЕНЧУК СЪС СИЛНА МИРИЗМА			ГРУПА ЦИГАНИ ЧЕРГАРИ УМЕНИЕ, МАЙСТОРСТВО /ПРОСТОНАР./		
РОМАН /2015/ ОТ НИКОЛАЙ ИВАНОВ КОЛЕВ		РЕКА В ЮМ БЪЛГАРИЯ ОБРАБОТКА НА КОЖИ С ДЪБИЛНИ ВЕЩЕСТВА			ОТРОВНО РАСТЕНИЕ С ПЕРСТИ ЛИСТА РЕПУБЛИКА В РУСИЯ				ПОЕМА /1918/ ОТ СЕРГЕЙ ЕСЕНИН
ЯПОНСКА ПИСАТЕЛКА /1908-1963/ - „АМА“ ЦИПОКРИЛО ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО		ДВОЙНО ПРЕДЛОЖЕНИЕ САМО С ЕДНО РЕШЕНИЕ ЯПОНСКА ГОРНА ДРЕХА			ОПЕРА ОТ АЛЕСАНДРО СКАРЛАТИ ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ, ПОДПРАВКА			ЯПОНСКАТА ВАЛУТА ОТ 1871 Г. НАСАМ ПСЕВДОНИМ НА КРУМ КЮЛЯКОВ	
	ВИСОКИ МЕСТА ЗА ЗРИТЕЛИ В СТАДИОН КОПИРЕН НАЧИН НА ПЕЧАТАНЕ	ХРАСТ С ЧЕРНИ СЛАДКИ ПЛОДОВЕ			МАШИНА ЗА ВЛАЧЕНЕ НА ПАМУК ПОЛУПОД-ЗЕМЕН ЕТАЖ НА СГРАДА			МЯРКА ЗА ТЕГЛО, РАВНА НА 1000 КИЛОГРАМА	
ОБЩЕСТВЕНО МНЕНИЕ ЗА ЧОВЕК; РЕПУТАЦИЯ	КАТОЛИЧЕСКА ОБЕДНА ЛИТУРГИЯ ОТЛИЧИТЕЛЕН ЗНАК НА ДЪРЖАВА			НЕЗАВИСИМ ВЛАДЕТЕЛ	ВИСШ АНГЕЛ В ХРИСТИЯНСТВОТО ТЕЖКА, МЪЧИТЕЛНА САМОТА /НАР./			ПЪРЖЕНИ ФИГУРИ ОТ КАРТОФИ	ОПАШАТО ЗЕМНОВОДНО ЖИВОТНО /300Л./
ЕРА ОТ ИСТОРИЯТА НА ЗЕМЯТА /ГЕОЛ./ ПРОЦЕС НА РАЗЛАГАНЕ НА НЕЩО			СПЪТНИК НА НЕБЕСНО ТЯЛО ВИРУСНО ЗАБОЛЯВАНЕ; ЗАУШКА					РАБОТНИК, ОТЛИВАЩ МЕТАЛИ ЗНАТЕН АРИСТОКРАТ В ДРЕВНИЯ РИМ	
ВРЕМЕТО В НАЧАЛОТО НА ДЕНЯ; СУТРИН УЛЕЙ В РЪБА НА ПАРЧЕ ДЪРВО		ИЗМ. ЕДИНИЦА ЗА ТОПЛИННА ЕНЕРГИЯ СТОЛИЦАТА НА СЕНЕГАЛ	ЧОВЕК, КОЙТО КАРА КАРУЦА	СПАСИТЕЛ, ИЗБАВИТЕЛ МОЛИТВА ЗА ДЪЖД				US ФИЛМ С ДЖОДИ ФОСТЪР И ЛЪЙМ НИЙСЪН /1994/	ПРЕПИНАТЕЛЕН ЗНАК
ПОСТА-НОВЛЕНИЕ НА ДЪРЖАВА НА ВЛАСТ ВИД ТЪКАНО ИЗДЕЛИЕ ЗА ЗАВИВКА	БАГРИЛНО ВЕЩЕСТВО В МОРКОВИТЕ ДРУГО ИМЕ НА ОЛЕАНДЪРА				ПРОЗАИЧНА ТВОРБА, МАЛЪК РОМАН ОВЧАР, ПАСТИР				
	НЕГОЛЯМ СЪД С КАПАК				ПЕСЕН НА РЕНИ ОТ АЛБУМА „НЕКА НЯМА КРАЙ“ /2012/		ПО-ГОЛЯМ БРАТ БОЙ, ПЕРДАХ /РАЗГОВОРНО/		
СЪСТОЯНИЕ НА ОТКЪСНАТОСТ ОТ НЕЩО					ВСЯКА ОТ ЕКО БРИТАНСКИТЕ КОЛОНИИ КАТОЛИШКИ ПОМОЩНИК НА СВЕЩЕНИК				
ЕДИНИЧЕН ПРЕДМЕТ, ЧАСТ ОТ ЧИФТ ПОЛУМАЙМУНА С ДЪЛГА ОПАШКА	US РОК ГРУПА „DECIMATE“ НАДЛЪЖНИ ИВИЦИ НА ПЛАТ, ТЪКАН			ПОКРИТ ПАЗАР С МНОГО МАГАЗИНИ ЗАГЛАВНА СТРАНИЦА НА КНИГА	ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА СО ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ			РОМАН /1990/ ОТ ТЕРИ ПРАТЧЕТ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „NISSAN“	СТАДИОНЪТ НА ИСПАНСКИЯ „ЛА КОРУНЯ“ МАРКА ШОТЛАНДСКО УИСКИ
	ПРИРОДНО БЕДСТВИЕ, ЕПИДЕМИЯ		РОМАН ОТ МАКС ФРИШ СИСТЕМА ОТ УСЛОВНИ ЗНАЦИ	ИМЕ НА ГЕОГРАФСКИ ОБЕКТ ТАЙНАТА ПОЛЪЩА НА БИВШАТА ГДР				ЧАСТ ОТ СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	СТОЛИЦАТА НА РЕПУБЛИКА ДОМИНИКА
ПЕСЕН НА ДИМИТЪР АТАНАСОВ НАШУМЯЛА И ПОПУЛЯРНА ПЕСЕН			ЛИЦЕ, КОЕТО ИЗПОВЯДВА КАТОЛИЦИЗМА		ДРАМА /1902/ ОТ ПЕТКО ТОДОРОВ КИПЪРСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ				
	НАЙ-ВИСШ РАЙГ НА ИГРАЧ ПО СУМО				УПОЙКА ПРИ ОПЕРАЦИИ				
МАЛЪК КОРАБ ЗА КЪСИ РАЗСТОЯНИЯ			РАСТЕНИЕТО ВАЛЕРИАНА /РАЗГ./					БИБЛЕЙСКО ЛИЦЕ, БРАТ НА МОЙСЕИ	

## 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](http://www.gov.uk/new-business-register-for-tax)

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

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

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

**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](http://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](http://www.online.hmrc.gov.uk/shortforms/form/CBO_General)

**Citizen Advice Bureau**  
За безплатна правна консултация на територията на Великобритания  
[www.citizensadvice.org.uk/](http://www.citizensadvice.org.uk/)

**Българска Православна църква в Лондон**  
188 Queens Gate London, SW7 5HL  
Тел. 020 7584 4607  
[www.bgchurch.org.uk/](http://www.bgchurch.org.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

**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)

### Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

Ситуация	Номер/Контакти
<b>Животозастрашаващи инциденти</b>	<b>999 или 112</b>
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	<a href="http://www.gov.uk/find-your-local-council">www.gov.uk/find-your-local-council</a>
Спиране на ток	<a href="http://www2.nationalgrid.com/UK/Safety/Power-cut">www2.nationalgrid.com/UK/Safety/Power-cut</a>
Теч на вода на улицата	<a href="http://www.ofwat.gov.uk/households/your-water-company/map">www.ofwat.gov.uk/households/your-water-company/map</a>

# 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](http://www.bgstreet.co.uk) и обявите, пуснати в сайтовете: [www.easteads.co.uk](http://www.easteads.co.uk) и [www.kvartiri.co.uk](http://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. Срещу сумата от 30 лири вашата обява ще излиза в продължение на 4 броя на вестника и винаги ще бъде четена с предимство.

### РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

#### Технически изисквания:

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

#### Цени за реклама:

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

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

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

**1/4**  
226 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](http://www.bgben.co.uk)), повече информация на: [www.bgben.co.uk/reklama\\_bg.php](http://www.bgben.co.uk/reklama_bg.php)

## БГ БЕН

Заедно на Острова

БГ БЕН/BULGARIA  
ISSN No. 1744-8751  
[www.bgben.co.uk](http://www.bgben.co.uk)



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

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

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

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

**Координатор**  
Нежди Халил  
nhalil@bgben.co.uk

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

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

**Екип на вестник БГ БЕН**  
Здравка Влодова-Момчева  
zdravkavm@gmail.com  
Тони Рок  
Rock\_Arena@abv.bg  
Ивелин Митев  
office@donas.co.uk

**Предпечат**  
Павел Иванов  
pavel2asi2@gmail.com

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

**Коректор**  
Юлия Ташева  
juliagrigoval@abv.bg

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

**RIO CAFE - ТУК ВСЯКА СРЕЩА Е ПРЕДПОСЛЕДНА**



**ХАЙДЕ В РИО!**

- ✓ Ресторант & Бар „Рио“  
Стил и уют за всеки повод - от сутрешното ви кафе, до семейните събирания, рождените ви дни и партита
- ✓ Голямо меню от свежи салати, апетайзери, основни ястия и мини бургери в оригинален клубен вариант
- ✓ Българска кухня и опитен персонал
- ✓ Общ капацитет от над 150 места
- ✓ Голяма покрита градина



**И ОЩЕ! НАМИРАМЕ СЕ НА БЪЛГАРСКАТА ЧИИЦА В ЛОНДОН**

**RIO CAFE**

Работно време: от 8.00 до 23.00 часа  
За контакти и резервации: 02035386340  
85 High Street Walthamstow, London, E17 7DB

**Хайде в Рио!**



Нощен клуб & дискотека "Рио"  
Вашият нощен флирт с Лондон  
Партита, рождени дни  
и ... Купон на макс!

Работно време:  
сряда, петък и събота  
от 22:00 до 04:00  
Безплатен паркинг  
(след 22:00 часа)

**КЛУБ RIO Night Club РИО**



**тук градът никога не спи**

За контакти и резервации: [www.rionightclub.co.uk](http://www.rionightclub.co.uk)  
**07824585252, 07741900042**  
Адрес: 9A The Broadway High Road, Wood Green, London, N22 6DS

**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](http://www.safeadvice.co.uk) Email: [office@safeadvice.co.uk](mailto:office@safeadvice.co.uk)

**STRATFORD**

Молим да уговорите предварително час за среща и справки