

БГ БЕН

Издание на PA Events Ltd.

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

10 декември, брой 21 (461) от 2021 г., година XVIII

www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

Цена £ 1.00

Темите на броя:

Пандемията от Covid-19 повлия в огромна степен върху психичното здраве на хората

на стр. 8-9

България и Великобритания с различни мерки за пристигащите от чужбина

на стр. 10

В Англия малки български уудфордчета ни пренасят в по-добрия празничен свят

на стр. 11

Rock Arena представя най-нетрадиционните коледни песни

на стр. 16

Как да се чувстваме жизнени и здрави след празничните изкушения

на стр. 24

Коледа под знака на Омикрон, случаите на заразени в Обединеното кралство се увеличават

bigstockphoto.com

на стр. 2

Compare MORTGAGES
ЖЕЛАНЕТО И КОМПЕТЕНТНОСТТА НА ЕКСПЕРТИ НА РЕШИВАЩИТЕ

на стр. 2

Магазин София
При нас можете да намерите един от най-качествените марки храни

на стр. 19

НАБИРА ПЕРСОНАЛ
ЗА РЕГУЛАРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:
· ЧАСТНИ ДОМОВЕ
· ОФИСИ
· ТЪРГОВСКИ ОБЕКТИ
· ХОТЕЛСКИ АПАРТАМЕНТИ

на стр. 8

Борнео Кафе Бейкър
Търси да назначи обслужващ персонал на пълно работно време (full Time)
Изисквания:
Право на работа във Великобритания
Отлични комуникационни умения
Високо ниво на английски език
Умение за работа в екип

на стр. 20

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

на стр. 2

ПРЕПРАВИТЕЛНИ СЕРВИСИ
ПЪРВО И СИГУРНО РЕШЕНИЕ

на стр. 3

Empresa Mail Ltd
Транспортни услуги
Англия България Румъния Гърция
Доставка до всяко населено място
Пакети Бавел Товары Машини
07477808860 07477818116
· ВЪЗМОЖНО ВЪЗЕМАНЕ ОТ АДРЕС
· ОБРАЗЕЦ ЗА ПОДАВА НА ПРАВИ
· ЗА ОПЛАТА ТЪРГОВИНИ

на стр. 32

NEW ALTERNATIVE PATH
YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

на стр. 5

DOCTORS 4 YOU
ПЪРВАТА БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН

на стр. 6

DATA TRAINING 8081 LTD
ДОВЕРЕТЕ СЕ НА ОПИТА
CSOS TRENING ЦЕНТЪР В ЛОНДОН НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК
* LEVEL 3 HEATING & VENTILATING (ELECTRICITY)
* LEVEL 3 HEATING & VENTILATING (ELECTRICITY)
* PERIODIC TESTING & INSPECTION
* SAFETY HARNESS
* FACE FIT
* ASBESTOS AWARENESS

на стр. 3

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE LTD

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

020 8555 5143 079 1614 3282 077 8698 8558

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

RTI

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Конфиденциалност
Професионализъм

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals

Адвокатска кантора

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

Osbornes Law

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

RANKED IN
Chambers UK 2020
Chambers & Co

LEGAL 500
LEADING FIRM
2020



Коледа под знака на Омикрон, случаите на заразени в Обединеното кралство се увеличават

СЗО смята, че производителите на ваксини най-вероятно ще трябва да модифицират препаратите си

БГ БЕН

Много бихме искали и тази година да е в сила поговорката, че по Коледа стават чудеса. За съжаление, светът е притеснен от новия вариант на коронавируса „Омикрон“.

В Обединеното кралство случаите на заразени с него се увеличават и те вече са близо 600. Това налага спешно въвеждане на нови противоепидемични мерки, обяви британският премиер Борис Джонсън. Сред тях отново е разпоредбата да се работи от вкъщи още от понеделник, ако е възможно. Въвежда се и задължителното носене на маски на повечето обществени места на закрито, включително театри и кина.

„Ние ще направим NHS Covid Pass задължителен за влизане в нощни клубове и места, където се събират големи тълпи, включително закрити зали с повече от 500 души и места на открито с повече от 4000 души, както и всяко място с повече от 10 000 души“, обяви Борис Джонсън.

NHS Covid Pass все още може да се получи с две дози от ваксината срещу коронавирус. На бизнесите се дава една седмица, в която

да въведат новата организация, но след изтичането ѝ спазването на изискванията ще бъде задължително.

Какво знаем до момента за новия вариант на Covid-19?

Сигналът за новия вариант „Омикрон“ беше подаден преди по-малко от месец, когато беше докладван пред СЗО след първи епидемиологично доказан случай от Ботсвана.

Тревогата на учените идва от факта, че Омикрон притежава извънредно висок брой мутации в сравнение с глобално разпространения Делта, който до момента доминираше по света. В генома на досега докладваните случаи на Омикронима над 30 мутации (от общо 56) локализирани в S-гена, кодиращ шипчестия протеин, посредством който вирусът навлиза в клетката.

Последната информация сочи, че той вече е разпространен в над 50 държави по света, а във Великобритания новият вариант беше регистриран броени дни, след като СЗО съобщи за него.

Ефективни ли са сега съществуващите ваксини срещу



Омикрон?

Изглежда, въпросите са много повече от отговорите, когато се касае за ефективността на съществуващите ваксини срещу новия вариант „Омикрон“. Преди дни обаче СЗО препоръча на производителите да се подготвят за модификация на ваксините.

Първите данни на учени от Южна Африка сочат, че новият вариант на коронавируса може да заобикаля част от имунитета. Анализът още не е окончателен, но експертите са силно притеснени относно множеството мутации, които носи новият вариант. От СЗО обаче са категорични, че ваксините срещу SARS-CoV-2 остават най-ефективното средство за намаляване на тежките

случаи на COVID-19, хоспитализациите и смъртността.

От германската компания „Байонтек“ вече заявиха, че много бързо могат да преработят препарата си, така че да противодейства на варианта „Омикрон“.

Световната здравна организация призовава всички държави по света да увеличат капацитета на здравеопазването си и да ваксинират населението си.

Повишен риск от повторно заразяване, вариантът е много различен от „Алфа“ и „Делта“

Учените смятат, че новият вариант „Омикрон“ вероятно ще се разпространи по целия свят. Засага е ясно, че той крие опасност за

повишен риск от повторно заразяване, но изглежда, че симптомите са леки, предимно при млади пациенти. И тук обаче експертите са все още предпазливи и не могат да твърдят със сигурност, че протичането е доста по-леко. Първоначалните данни показват, че

симптомите са главоболие,

силна отпадналост, болки в

тялото, кашлица и дразнене

в гърлото.

Какви са ограничителните мерки, които са наложени за влизащите във Великобритания и България - можете да прочетете на страница 10.

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

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

Compare MORTGAGES

Жилищни и инвестиционни кредити за покупка и РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk

Tel. 020 3887 3188

Mob. 079 6040 4750

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



Изгледете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив

Можете да изпращате вашите безплатни обяви на:

reklama@bgben.co.uk





DAYANA TRAINING 2021 LTD

ДОВЕРЕТЕ СЕ НА ОПИТА

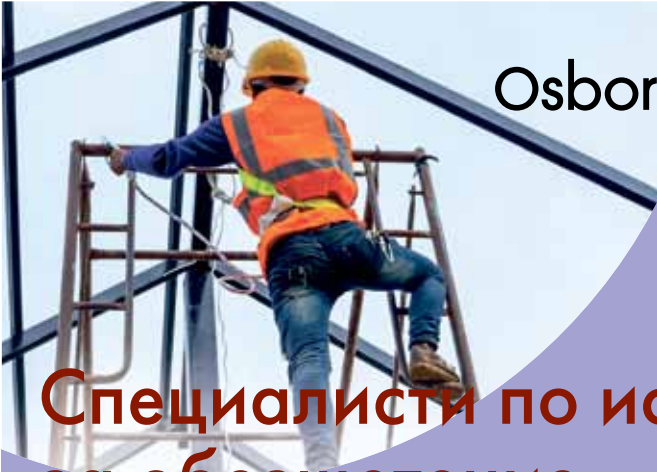
CSCS ТРЕНИНГ ЦЕНТЪР В ЛОНДОН НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

- * LEVEL 2 HEATING & VENTILATING (DUCTWORK)
- * LEVEL 3 HEATING & VENTILATING (DUCTWORK)
- * PERIODIC TESTING & INSPECTION
- * FIRST AID AT WORK (LEVEL 3)
- * EMERGENCY FIRST AID AT WORK
- * CITB ТРЕНИНГ И ТЕСТ
- * NVQ LEVEL 1,
- * NVQ LEVEL 2
- * NVQ LEVEL 3
- * NVQ LEVEL 4
- * NVQ LEVEL 6
- * NVQ LEVEL 7
- * WORKING AT HEIGHT
- * ABRASIVE WHEELS
- * MANUAL HANDLING
- * TRAFFIC MARSHALL
- * FIRE MARSHALL
- * CSCS КАРТА - (ОСНОВНА, БЕЗ КОЯТО НЕ МОЖЕТЕ ДА РАБОТИТЕ НА ГОЛЕМИ ОБЕКТИ)
- * NPORS КАРТА ЗА
 - FADROMA /ФАДРОМА/
 - DUMPER /ДАМПА, А В. БГ ДЪМПЕР /
 - FORK LIFT /МОТОКАР/
 - TELEHANDLER /ТЕЛЕСКОПИЧЕН ТОВАРАЧ, КОЙТО В СТРОИТЕЛСТВОТО СЪЩО СЕ НАРИЧА ФОРК ЛИФТ/
 - EXCAVATOR 360 /БАТЕР/
- * IPAF КАРТИ - CHERRY PICKER /ПОВДИГАЧ ЗА РАБОТА НА ВИСОКО/
- * NVQ1 2 3 6 ЗА НАПРЕДНАЛИ В ЗАВИСИМОСТ ОТ ДЛЪЖНОСТТА.



ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ И ЗАПИСВАНИЯ:

Тел: 07552442855 - Илиян Димитров Unit 77 Millmead Business centre
Iliyandimitrovscs@gmx.com Millmead road, Tottenham hale
Iliyandimitrovtraining@yahoo.com London N17 9QU



Osbornes | Law^o

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.

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


★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:
Снежина Янкова
07516 441 448/020 7681 9013
Snezhina.yankova@osborneslaw.com
Елида Димитрова
07843 349 633/020 7681 8675
Elida.dimitrova@osborneslaw.com



ПРЕВЕНЦИЯ И БОРБА С ДЪРВЕНИЦИ И ХЛЕБАРКИ - ЛОНДОН

БЪРЗО И СИГУРНО РЕШЕНИЕ



Tel: 07469948338 www.facebook.com/bedbugslondonbg

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

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



Всички пълнолетни британци с бустер доза срещу Covid-19

Премиерът Борис Джонсън даде личен пример и призова хората да не се колебаят

Първият месец от 2022 година за Великобритания ще започне под знака на разширяване на програмата за поставяне на бустерни дози от ваксините срещу коронавируса. До края на януари ще бъдат осигурени необходимите количества за всички пълнолетни британци. Ускоряване на програмата се наложи заради новия вариант на коронавируса – „Омикрон“, което беше обявено от премиера Борис Джонсън. Той даде личен пример с поставянето на своята бустерна доза.

Джонсън пусна снимка от своята ваксинация и призова хората да не се колебаят

„Когато дойде вашият ред, вземете своя бустер и помолете приятелите и семейството си да направят същото. Нека не даваме втори шанс на вируса“, написа Борис Джонсън.

Досега бустер доза получаваха хората над 40-го-

дишна възраст, здравните и социалните работници. До момента в Обединеното кралство са поставени над 18 милиона бустерни дози.

Тези количества значително ще се увеличат. Броят на хората с бустерни дози ще скочи със 7 милиона, след като до края на януари ще се осигури необходимият брой и за хората под 40-годишна възраст. Целта е да се укрепи защитата на британците заради новия вариант „Омикрон“.

„Поставихме си амбициозна цел да предложим бустер на всички възрастни в Англия до края на януари, като същевременно гарантираме, че тези, които са най-уязвими към вируса, ще продължат да бъдат с приоритет“, каза британският министър на здравеопазването Саджид Джавид.

Съкращават срока между втората и третата доза от ваксината срещу Covid-19

Премиерът Джонсън е категоричен, че правителството ще направи всичко, за да може всеки с право на трета доза да я получи. Експертите съкратиха и срока между поставянето на втората и третата доза от шест на три месеца.

JCVI съобщи, че на тези, които са имunosupresирани и са получили трета доза от ваксината, ще бъде предложена и четвърта, а целта е да се засили защитата им. Втори дози от ваксината ще бъдат предложени на деца на възраст от 12 до 15 години, но между тях трябва да има поне 12 седмици разстояние, за да се гарантира, че имат максимална защита срещу този вирус.

Ваксините ще бъдат разпределени в 1500 центрове и болници, а 400 военни и голяма армия от доброволци са повикани да помогнат на националното здравеопазване.

По думите на Джонсън „центровете за ваксинация ще поникнат като коледни дръвчета“.



Джонсън се похвали във Фейсбук, че вече е с бустерна доза

В Обединеното кралство доверието към ваксините е високо

Доверието във ваксините срещу коронавируса в Обединеното кралство е високо, показват последните данни от Службата за национална статистика. Почти всички или 94% от хората на възраст от 50 до 69 години казват, че е вероятно да получат своя бустер за COVID-19, ако им предложат, като цифрата нараства до 98% за тези над 70.

Грипният вирус обаче също може да повлияе сериозно върху здравето на хората, най-вече на по-възрастните. За да се осигури най-добрата защита през зимата, се призовават тези, които отговарят на условията за безплатна ваксина срещу грип, да запишат час за поставянето ѝ.

От Агенцията за здравна сигурност на Обединеното кралство (UKHSA) уточняват, че е добре противогрипната ваксина да се постави максимално бързо, за да се гарантира добра защита за

Коледата. Необходимото време за изграждане на имунитет след поставянето ѝ е две седмици.

Специалистите на агенцията припомнят, че грипът е силно инфекциозно заболяване и може да доведе до сериозни усложнения за тези, които имат хронични здравословни проблеми, включително респираторни, сърдечни, бъбречни, чернодробни заболявания и диабет. При тях рискът от летален изход вследствие на грип е 11 пъти по-голям.

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



... изберете правилната посока



OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

NEW ALTERNATIVE PATH - Висше образование в Обединеното кралство

New Alternative Path е агенция с повече от 5 години опит в сферата на консултантските услуги. Нашата агенция е помогнала на повече от 2 500 желаещи да продължат своето висше образование във Великобритания да подсилят своето място в желания от тях университет.

Ние работим с повече от дозина институции в Лондон, Бирмингам и Манчестър и над 1 000 специалности, от които да изберате!

Приемите са четири пъти в годината: януари, април, юни и септември. Обучението в Обединеното кралство е създадено така, че да получите най-доброто образование колкото се може по-бързо. Специалностите изобилстват, а самите курсове са с продължителност между три и четири години за Бакалавър и само една година за Магистър. Самият учебен процес се провежда само два или три пъти седмично, с възможност както за лекции през деня, така и вечер.

Всеки един от университетите, с които работим, предлагат помощни семинари за кариерно развитие, за да подсилят Вашето успешно бъдеще!

Anglia Ruskin University

Локация: Farringdon (Централен Лондон); или East



India Quay (Източен Лондон).

График на обучение: Два дни през седмицата или две вечери + събота.

Специалности:

✓ Бизнес и човешки ресурси с приравнителна година (Бакалавър)

Бизнес и право с приравнителна година (Бакалавър)

✓ Бизнес и маркетинг с приравнителна година (Бакалавър)

✓ Бизнес и туризъм с приравнителна година (Бакалавър)

✓ Здравеопазване и социални грижи с приравнителна година (Бакалавър)

✓ Интернационален Бизнес Мениджмънт с приравнителна година (Бакалавър)

✓ Бизнес и здравеопазване с приравнителна година

(Бакалавър)

✓ Бизнес и хотелиерство с приравнителна година (Бакалавър)

✓ Финанси и счетоводство с приравнителна година (Бакалавър)

✓ Бизнес и събития с приравнителна година (Бакалавър)

Arden University

Локация: Holborn (Централен Лондон); Ealing (Западен Лондон); Tower Hill (Централен Лондон).

График на обучение: Два пълни дни или две вечери.

✓ Бизнес с приравнителна година (Бакалавър)

✓ Мениджмънт здравеопазване с приравнителна година (Бакалавър)

✓ IT специалност (компютри) с приравнителна година (Бакалавър)

✓ Счетоводство и финан-

си с приравнителна година (Бакалавър)

✓ Право с приравнителна година (Бакалавър)

✓ Криминология и психология с приравнителна година (Бакалавър)

Regent College (University of Bolton)

Локация: Euston (Централен Лондон); Kingsbury (Северозападен Лондон); Wembley (Северозападен Лондон).

График на обучение: Два пълни дни или четири вечери.

✓ Бизнес мениджмънт с приравнителна година (Бакалавър)

✓ Здравеопазване и социални грижи с приравнителна година (Бакалавър)

✓ Софтуерно инженерство с приравнителна година (Бакалавър)

London College of Contemporary Arts (LCCA)

Локация: Tower Hill (Централен Лондон).

✓ График на обучение: Два пълни дни или две вечери.

✓ Бизнес мениджмънт със или без приравнителна година (Бакалавър)

✓ Хотелиерство със или без приравнителна година (Бакалавър)

✓ Моден дизайн и маркетинг със или без приравнителна година (Бакалавър)

✓ Моден дизайн със или без приравнителна година (Бакалавър)

✓ Графичен дизайн със или без приравнителна година (Бакалавър)

University of Northampton

Локация: East India Quay.

График на обучение: Два дни през седмицата.

✓ Бизнес Мениджмънт с нулева/приравнителна година (Бакалавър)

✓ Бизнес Мениджмънт с Маркетинг с нулева/приравнителна година (Бакалавър)

✓ Здравеопазване и социални грижи с нулева/прирав-

нителна година (Бакалавър)

Процесът на кандидатстване е бърз и лесен, а ние сме с Вас на всяка крачка както за кандидатстването към университет или колеж по Ваш избор, така и към Student Finance England. Повечето университети изискват преминаването през интервю, както и кратък граматичен тест, който се прави онлайн.

Ние Ви подготвяме за Вашето интервю напълно безплатно и гарантираме успешно преминаване в 90% от случаите.

Финансирането за Вашето обучение става през Student Finance, като след подаване на апликация към тях, за която ние ще Ви помогнем, получавате пълно покритие на университетските такси, както и пари за Ваши лични разходи.

Всичко, от което се нуждаем, за да задвижим Вашата апликация, е:

- ✓ Паспорт или Лична карта;
- ✓ Със и без диплома;
- ✓ CV (за което ние ще помогнем);
- ✓ Доказателство за адрес.

За повече информация посетете нашия уеб сайт: www.newalternativepath.co.uk, обадете ни се на телефон: +44 7861 684 639, или ни пишете на newalternativepath.info@gmail.com
Всички наши услуги са напълно БЕЗПЛАТНИ!



STUDY IN THE UK

NEW ALTERNATIVE PATH



+44 7365 225171

WWW.NEWALTERNATIVEPATH.CO.UK





Адвокати „Осборнс“ представляват семейството на велосипедист, загинал трагично след фатален сблъсък

Нашият клиент, който живееше в Есекс, се прибира вкъщи след приключване на нощна смяна. Той загива трагично, убит от шофьор, който кара с превишена скорост. Въпреки усилията на парамедиците, пристигнали на мястото на инцидента, нашият клиент загива на място.

Кейт Милтън, адвокат по телесни наранявания в „Осборнс“, която е специализирана в произшествия със смъртни случаи, коментира:

„Загиналият румънски гражданин беше изключително трудолюбив семеен човек, който стана жертва на шофьор, каращ с превишена скорост. Смъртта му оказва опустошително въздействие върху съпругата и двете му дъщери, както и върху други

Предявяват граждански иск за обезщетение

членове на семейството му в Румъния. Работейки заедно с нашия румънски екип от юристи, воден от адвокат Мария Тирон, успяхме да предявим граждански иск пред Върховния съд и в крайна сметка да осигурим 350 000 лири обезщетение за семейството.

Съгласно Закона за фаталните злополуки от 1976 г. най-близките роднини на лица, загинали в катастрофа, която не е по тяхна вина, имат право да предявят иск за обезщетение.

Искове за обезщетение при произшествие с фатален край

Предявяването на иск за фатална злополука може да

бъде дълъг и сложен процес и поради това е необходимо да се потърси съвет от юрист, специализиран в предявяване на иски при злополуки с фатален край. Ние от „Осборнс“ сме създали име на експерти по фатални иски, както и други иски за сериозни наранявания.

Що се отнася до финансовото обезщетение, има два различни типа. Иск на жертвите и иск на тези, които са зависели от жертвата. В този случай успяхме да помогнем на семейството в зависимост, което трябва да компенсира загубената финансова подкрепа. Този иск взема предвид колко е печелил починалия, както

и полагаемата му се пенсия.

В допълнение има и възможност за иск за компенсацията относно загубата на семейството. Сумата е фиксирана от закона и възлиза на 15 120 британски лири. Това е отделно от сумата, за която имате право да претендирате като издръжка.

Не всички членове на семейството могат да претендират за обезщетение. Важно е да се консултирате със специализиран адвокат за фатални злополуки.

Правен съвет на български език

Знаем, че работата с адвокат е притеснителна за много хора. Това е особено

вярно, когато английският не е вашият роден език и сте претърпели сериозно нараняване. В конкретния случай нашият клиент е бил във Великобритания само от няколко месеца. Следователно нашият юридически екип, който говори български, е от решаващо значение за отговорите на всички ваши въпроси и обяснението на процеса на български. Ако не говорите английски, целият ви случай ще се води на български език, включително всички документи и писма, които ви изпращаме.

Защо да изберем адвокати „Осборнс“?

Osbornes Law предоставя

експертни правни съвети и насоки повече от 45 години. Ние сме класирани от Chambers UK и The Legal 500 като една от водещите адвокатски кантори за физически наранявания в Лондон. Освен това сме препоръчвани и от The Times Best Law Firm Guide, които са забелязали безспорния ни опит в сферата на физическите травми.

Ние ще ви посъветваме дали може да предявите иск за обезщетение на принципа, че не плащате за адвокатските услуги, ако делото Ви не бъде спечелено (No Win No Fee). Свържете се с нашите български юристи на телефони:

07843349633 / 020 76818675 Елида Димитрова и 07516 441448 / 020 76819013 Снежина Янкова.

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

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

FREE INFO LINE
020 3240 1028
07425 963 909

445 Lordship Lane, London, N22 5DJ

www.doctors4you.co.uk doctors4you@hotmail.co.uk doctors4you

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



Osbornes | Law^o

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

Ние специализираме в случаи на:



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



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



★ Trustpilot



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com



Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



В UK можете да осъдите за небрежност лекар само защото не е поискал съгласието ви

Ако влезете в болница във Великобритания и се наложи да ви правят инвазивна медицинска процедура, като операция или друга по-лека хирургична намеса, лекарите са задължени да изискат информираното ви съгласие за това тя да се извърши, като ви запознаят с рисковете от нея.

В противен случай се счита, че те са проявили небрежност, нарушавайки правото ви да определяте какво да се случва с вашето тяло, и са ви нанесли телесна повреда. Съответно вие имате право да ги съдите за небрежност и да искате обезщетение. И това е така, независимо от намеренията на лекаря и от крайния резултат от процедурата.

**Снежина Янкова,
юрисконсулт,
Osbornes Solicitors**

**Защо се изисква
информираното ви
съгласие за инвазивна
медицинска
процедура?**

Логиката на британския закон е, че извършването на медицинска процедура без информираното ви съгласие е също толкова тежко престъпление, като това някой безпричинно да ви атакува на улицата. Следователно първата причина за искането на съгласието ви е да се елиминира възможността за бъдещи обвинения за нанесена телесна повреда.

Освен това искането на съгласието ви е с цел да бъде спазено вашето човешко право да определяте какво да се случва с тялото ви. Тоест със съгласието си вие показвате, че знаете какво точно ще ви бъде правено, както и риска от инвазивната процедура, и сте съгласни тя да бъде извършена въпреки риска.

За да бъде сметнено, че лекарят е поискал вашето информирано съгласие, той трябва, първо, да ви е обяснил в какво се състои процедурата и какви рискове крие тя и след това да ви попита дали сте съгласни, или не.

**Как на практика се
дава информирано
съгласие в болницата?**

Обикновено обясненията за процедурата и рисковете от нея се излагат в личен разговор, след което под-

писват формуляр, че сте съгласни процедурата да бъде извършена.

**Кога имате право
да предявите иск
за небрежност
за непоискано
информирано
съгласие?**

- когато лекарят изобщо не е поискал съгласието ви;
- когато лекарят е поискал съгласието ви, но не ви е информирал в какво се изразява самата процедура;
- когато лекарят е поискал съгласието ви, но не ви е информирал за рисковете от инвазивната процедура;
- когато лекарят е поискал съгласието ви, но не ви е информирал нито за това в какво се изразява самата процедура, нито за рисковете от нея.

**Нужно ли е
информираното ви
съгласие при спешни
случаи?**

При спешни случаи много често е невъзможно да дадете информираното си съгласие. В тези ситуации лекарят трябва да се опита да се свърже с вашите най-близки роднини и да търси тяхното информирано съгласие. Ако обаче те не присъстват или ситуацията е животозастрашаваща и няма време да се търси съгласието им, лекарите трябва да се опитат да спасят живота ви, защото се предполага, че такова би било желанието ви.

Ако обаче сте в съзнание и сте контактен, имате право да откажете да дадете съгласието си, при което

лекарите трябва да се съгласят с вашата воля, с което те спазват правото ви да определяте какво да се случва с вашето тяло.

**Какво трябва да
докажете, за да
е успешен искът
ви за непоискано
информирано
съгласие?**

Единственото, което трябва да докажете, е, че информираното ви съгласие не е било поискано, а не че при извършването на процедурата лекарят е проявил небрежност.

С други думи, счита се, че лекарят ви е нанесъл телесна повреда, ако той ви е направил операция без вашето информирано съгласие, дори и изходът от самата операция да е бил положителен.

**Можете ли да осъдите
лекар за небрежност,
ако информираното
ви съгласие е било
изискано?**

Искането на информирано съгласие от пациентите не освобождава лекарите от отговорност при грешки при извършването на операция. Ако по време на операцията лекарят е проявил небрежност и това е довело до последствия за вашето здраве, вие имате право отделно да го съдите за тази небрежност.

В случай че сте недоволни от лечението, през което сте преминали, и грешките в него са довели до наранявания, е редно да се свържете с адвокат, занимаващ се със случаи на медицинска небрежност, който да изиска докладите за проведеното лечение от болницата, да прецени дали наистина е била проявена медицинска небрежност и да поиска второ мнение от медицинско лице. Ако адвокатът и медицинското лице потвърдят, че е била проявена небрежност, при ваше желание може да се заведе иск срещу болницата.

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



Пандемията от Covid-19 повлия в огромна степен върху психичното здраве на хората

Таня Запрянова е психолог. Родена е в Пловдив и е завършила Английската гимназия. Първата ѝ магистратура е по „Икономика“, а след това се издига от офис-сътрудник до управител на голяма фирма.

Преди две години обаче решава да се занимава с психология. Завършва втората си магистратура по „Приложна психология“ в Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“. След това преминава през допълнителни квалификационни курсове в Медицински университет-Пловдив. Завършила е в Англия курсове по Детска психология, Зависимости, Справяне със стрес и тревожност.

В момента подготвя докторантурата си на тема: „Влиянието на емоционалната интелигентност върху психичното благополучие и самооценката на човек в зряла възраст“. Паралелно дава и консултации в Англия, а след броени дни ще се срещне там със своите клиенти.



Завършили сте „Икономика“, как стигнахте до решението за втора магистратура по „Приложна психология“?

- Да, първата ми магистратура е по Икономика, защитих я преди 20 години и си мислих, че това е сферата, в която ще се развивам кариерно през целия си живот. Започнах от офис-сътрудник и стигнах до управител на фирмата. Но както често се случва, събитията в живота ни променят курса на на-

чертаното и проправят нови пътеки. Това се случи и с мен.

След бурни и тежки житейски перипети, след дълги периоди на безлично, просто живеене, преоткрих себе си. Струва ми се изведнъж, от само себе си. Знаех какво искам, знаех как да го направя и не изгубих нито минута повече ценно време. Казах „време“, и ще отворя една скоба, ако ми позволите. Най-ценният ресурс за мен е времето. Научих се да го уважавам и ценя, защото разбрах колко много от него съм разхищавала, без

Промяната в начина на живот доведе до масови тежки депресии и неврози

мисъл и цел. И всъщност безвъзвратно съм изгубила възможността да запълня онези дълги и празни моменти със същина. Затова, през последните години от живота си, си позволявам да се оставя на безвремието само, когато съм някъде на почивка.

Така продължих с Психологията. Не само личната ми нагласа и интереси през последните години, но и ежедневната ми работа с много хора, наблюденията ми върху техните взаимоотношения в работния процес и извън него, сблъсъка на различни личностни качества и характеристики, а също и безбройните разговори и изследвания, които направих през тези години, затвърдиха желанието ми да се занимавам с изучаването на човешката психика. След като завърших магистратурата си по „Приложна психология“ в Пловдивския университет, през 2019 година открих кабинета си в София. Нарекох това начинание „Анапнеа“ (от гръцки език – означава „дълбоко вдишвам, взимам си въздух“). Името не е случайно. И пресъздава моето лично усещане от онзи момент преди няколко години, когато осъзнах какво трябва да на-

права със себе си. И е точно това, което моите клиенти искам да почувстват още при първата си среща с мен – в сигурна и спокойна среда, с помощта на моята подкрепа, да поемат онази глътка въздух, която ще ги накара да се почувстват отново жизнени и спокойни.

Covid-19 оказва влияние върху мозъчната дейност и води до нарушения в паметта и трудна концентрация

Точно две години се навършват от започването на пандемията от Covid-19, какви промени се наблюдават в психиката на хората като цяло?

- Последниците за психичното здраве на прекаралите Ковид, а и за всички останали хора, могат да бъдат много сериозни. Тези мащабни промени в живота, които Ковид-19 причини на практика във всички сфери от живота ни – карантината, дългите престои в „лок даун“, забраната за пътуване, оставането у дома, носенето на маски, социалното дистанциране, непрестанния страх за себе си и близките, промяната в ежедневната

рутина, преустановяването на социалния и културния живот, страха от неизвестното, загубата на близки и т.н., всъщност повлияха в огромна степен психичното здраве на хората, доведоха до тежки депресии и неврози. Но освен тези промени, се наблюдават и поведенчески и когнитивни промени. Установи се, че вирусът предизвиква сериозни нарушения в мозъчната дейност. При хора, прекарвали Ковид, се наблюдават нарушения в паметта, трудна концентрация и липса на внимание. И изобщо може да се говори за една нарушена функция на съзнанието, която продължава месеци наред.

Чисто човешките взаимоотношения, чувства, усещания, засегнати ли са от този дълъг период на несигурност и страх?

- Разбира се! За съжаление обаче трябва да признаем, че освен състраданието, емпатията, повишената загриженост към хората, които обичаме или са в нашето близко обкръжение, страхът и изолацията доведоха и до доста проблеми между партньорите, разглеждайки ги в една по-тясна семейна среда. Случаите на домашно насилие, както върху жени, така и към деца, се увеличиха значително през тези 2 години. Сексуалните проблеми между партньорите също се задълбочиха. Почти ежедневната промяна в плановите, несигурността за утрешния ден, напрежението, допълнително влошават комуникацията и намаляват шансовете за разбирателство, и то не само между родителите или партньорите, а и между тях и техните деца.

Злоупотребата с алкохол и други психоактивни вещества, суицидните мисли и депресиите са преходни „ефекти“ от пандемията

Изоляцията, която на всички ни се наложи да изтърпим, как ни промени?

- „Човекът по природа е социално животно“, ако ми позволите да цитирам Аристотел, и в тази връзка,

всяка промяна на неговата възможност за социално представяне, каквато е изолацията, повлиява негативно на неговото съществуване. Пандемията промени всичко – как работим, как учим, как взаимодействаме, как общуваме. Лиши ни от обичайния контакт лице в лице с приятелите ни, колегите ни, близките ни. Когато обаче осъзнахме, че не става въпрос за просто няколко дни прекарани у дома, далече от всички, когато разбрахме, че не просто прекарваме повече време с децата си, а трябва да се погрижим да продължат качествено обучението си в онлайн среда и това ни отнема почти цял ден, а след това трябва да организираме и разтоварването им, без да могат да излизат от вкъщи или да се срещат с приятели, когато с партньора си вече няма какво да споделим за работата си, защото не сме ходили с дни, когато тревогите за близките, които вече с месеци не сме виждали ни „човъркат“ непрестанно, тогава осъзнаваме как внезапно този вирус наруши ежедневието ни, как се намеси в живота ни и разбърка всичко установено и сигурно. Или това, което знаем за психологията на личността – този набор от трайни навики на поведение, емоции и мислене, формирани уникалната идентичност на всеки човек, които в зряла възраст вече се приемат за установени и фиксирани, се оказва че могат да бъдат силно повлияни и променени от такива събития, като Ковид пандемията и изолацията, наложена във връзка с ограничаването на разрастването ѝ.

Учени от Oxford Health Biomedical Research Centre установиха, че Ковид-19 може да предизвика психически проблеми сред всеки пети от заболялите. Изследването показва, че сред 18,1% от пациентите, прекарвали вируса, е диагностицирано психично заболяване, при 5,8% от изследваните такова е било установено за първи път. На какво се дължи тази връзка между коронавирусната инфекция и психичните заболявания, според Вас?

- Запозната съм с голяма част от изследванията, провеждани от Изследователския Център - Oxford Health



НАБИРА ПЕРСОНАЛ ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:

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

ГОРЕЩИ ЗОНИ
SW, W, KT, SE, SM

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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



facebook.com/sgradeitd
Facebook



+44 7428662661
WhatsApp



+44 7704521111
Phone Number



office@sgrade.co.uk
Email





Biomedical Research Centre. Те практически представят целия спектър влияния на Ковид-19 върху психиката на човека – от хранителни и емоционални разстройства и проблеми със съня, тревожни състояния, стрес и депресия, до проблеми в общуването. Наложението изолация и самота се приемат за рискови фактори и в този смисъл, повишаването на симптомите на тревожност като приспособителна реакция в отговор на стреса, злоупотреба с алкохол и други психоактивни вещества, суицидните мисли и депресията се оказват всъщност преките „ефекти“ от пандемията. А когато това се съчетае и с липсата на сигурност и чувство на безизходица, усещането за самота и безнадеждност, физическия дискомфорт, изтощението, трайно безпокойство, то тогава риска от развитие на посттравматичен стрес, страхови изживявания и остатъчна депресия се повишава неимоверно, особено при по-младите хора.

Сега сме на прага на нова неизвестност, свързана с Covid-19. Някои учени смятат, че новият вариант Омикрон ще доведе до рестарт на пандемията. Какво ще се случи с психиката на хората, ако действително тези прогнози се сбъднат и отново се наложи локдаун?

- Не мисля, че хората са се успокоили до толкова, че да мислят за пандемията в минало време. По-скоро надеждата, че донякъде положението е овладяно, започва да се изпарява при всяко съобщение за нов вариант, като в случая с Омикрон. И въпреки, че вирусолози и имунолози съобщиха, че този вариант протича доста по-леко, на мен ми направи впечатление, че повечето хора не чува тази част от информацията, а само онази, че заразява със страшна сила и много скоро се очаква пета вълна. Това отново показва колко високи са нивата на тревожност и колко големи са опасенията на хората какво би могло да се случи. Едни толкова дълготрайни тревожни състояния – почти хронични, няма как да не се отразят с допълнителен негативен заряд върху психиката на човек. Един нов локдаун би повлиял на много хора в смисъл на безнадеждност, отчаяние или депресия. В никакъв случай не бива да подценяваме тази симптоматика, защото ако не се погрижим качествено за психичното си здраве и това на нашите близки, излизането ни от тази пандемия няма да е като на напълно здрави хора.

Пандемията роди и още

едно явление, разделението. Този път на ваксинирани и неваксинирани, това може ли да доведе до дълготрайни поведенчески промени?

- Проблемът с разделението на ваксинирани и неваксинирани не стои от сега. Припомнете си преди няколко години случаите на родители, които отказваха да ваксинират децата си със задължително въведените ваксини и дори някои стигнаха до съд, в опита си да принудят властите да разрешат допускането им до учебните заведения.

За съжаление, все още много хора не разбират смисъла на ваксинирането. Дали заради вълните и погрешни сигнали от лекари, управляващи и политици, дали заради отказа от принуда, дали заради слабата информираност и съмнения за ефективността им, факт е изключително ниската степен на ваксинация в България и все по-честите изяви на т.нар. „антиваксъри“.

Възможно е тези хора да не са се срещали със страшното лице на смъртта в такива глобални мащаби, каквито причинява една пандемия. Вероятно не познават и пагубните за човечеството резултати от липсата на ваксини, и непоставянето им навреме, ако погледнем малко по-назад в историята. И в този смисъл, бих могла да се опитам да разбера техните стракове.

Но, когато аз лично изпитвам някъкви съмнения, се обръщам към точните науки. Какъв е делът на заболелите неваксинирани спрямо този на ваксинираните? Какъв е броят на починалите неваксинирани спрямо този, на ваксинираните? .

Разбирам, че да пазиш свободата да избираш, да пътуваш, да се бориш за гражданските си свободи, е много важна тема за много българи, но тук говорим за нещо глобално, говорим за пандемия в мащаби, непознати за човечеството и щом нации като американската (на която толкова искаме да приличаме) или еврейската (която едва ли би искала да редуцира броя на ражданията в страната), започнаха ваксинация на деца от 5 до 11 годишна възраст, питам се до колко антиваксърските движения са повлияли тези ходове на управляващите в тези страни?

И за да се върна на въпроса Ви, винаги и не само по повод ваксините, е имало и ще има „за“ и „против“. Не мисля, че това разделение ще доведе до трайни поведенчески промени.

Не потискайте чувствата си, оставете ги да преминат свободно през вас

Как да спасим психиката



си в условия на пандемия от Covid-19?

- Много е трудно да останем абсолютно спокойни в тази продължаваща толкова дълго ситуация, и то с толкова лоши развои и неизвестен край. Но все пак, препоръчвам спазването на няколко простички и общоприети правила, като: да се информираме за актуалната ситуация винаги от надежден и потвърден източник, а не да се прехвърляме с дистанционното управление на телевизора от канал на канал или да се заровим по всички интернет публикации и да слушаме, гледаме и четем абсолютно всичко на което се натъкнем, свързано с Ковид. Хубаво е да приемем, че нашето безпокойство всъщност е нещо напълно нормално и то е част от нашата „алармена система“, че нещо се случва и това ни кара да сме по-внимателни. Трудно е, когато знаем, че не можем да повлияем на разволя на събитията по никакъв начин, но пък е много важно да правим всичко необходимо, когато чрез нашите действия можем да помогнем за по-лесното справяне с проблема (например, спазването на задължителните противоепидемични мерки). Така ние самите даваме своя принос за справянето с „общото зло“ и се чувстваме значими с този си принос. Попадали под карантина или задължителна изолация, имаме възможност, ако се чувстваме физически добре, да направим някои полезни неща за себе си – фокусирайки се върху интересите си, хобитата си или в откриването на ново и интересно начинание, би било страховен начин да осмислим излишците от свободно време. Препоръчвам да се правят и релаксационни упражнения за дишане, които са много приятни и полезни. Но в никакъв случай не подтискайте чувствата си. Оставете ги да преминат свободно през вас. И най-вече, опитайте се да бъдете добри и щадящи не само към себе си, но и към околните, защото те всъщност се намират в абсолютно същата ситуация.

Да поговорим и за вашата практика в Обединено-

то кралство. Предстоят Ви консултации през месец декември. Там какви са притесненията на хората?

- За втора година организираме тази предколедна среща с мои клиенти в Обединеното кралство. За този период, разбрах колко важна за тях е тази лична среща. И докато при индивидуалните онлайн консултации се занимаваме с проблемите им в семействата, с децата, с кариерното им развитие, с трудната адаптация към този забързан и доста по-различно подреден свят, с взаимоотношенията им с хора от други етноси и култури, каквито, както знаем в Обединеното кралство има доста, то основната част от консултациите на място, преминават под мотото на справянето с тревогите и страховете им, свързани с пандемията. Дори предварителните ми заявки за срещи са с основна тема „Ковид 19“. Интересен шрих бих искала да споделя от предишната ми среща с тях – колко важна за тях се оказва връзката с родината и как тя в доста голяма степен, въпреки всичко и противно на очакванията, всъщност им помага да се справят, да се мобилизират и да превъзмогнат по-леко тревогите си. Сякаш загрижеността за случващото се в България – високата смъртност и заболяемост, ниския процент на ваксинирани, липсата на медикаменти и достатъчно болнични легла и какво ли още не, ги кара сами да преосмислят проблемите си, по-адекватно да реагират на затрудненията в ковид ежедневието, сякаш за да си вдъхнат кураж и да покажат по някакъв начин, че могат да се справят, че има решение и че всичко ще е наред.

Страхът на родителите се отразява върху психиката на децата им

В условия на ежедневен стрес, несигурност, и в изцяло нова онлайн реалност живеят и децата, те по-приспособими ли са към всичко, което ни се случва или рисковете за тяхната психика са още по-големи?

Знаете ли, много родители всъщност не си дават сметка, че техният страх се отразява директно на психиката на децата им. И в много случаи, детските стракове са тъй големи именно заради страховете на техните родители. Децата са изключително проникателни за тревогите на своите близки и в съчетание с всички останали стракове, идващи отвън, не е трудно да се досетим до какви сериозни последици може да доведе това – забавяне на тяхното когнитивно, емоционално, интелектуално и социално развитие, а в някои случаи и увеличаване риска от психично заболяване. Не само пропуснатите възможности за учене обаче трябва да се вземат предвид по време на настоящата криза и това, че когато училищата са затворени за дълги периоди, много деца ще започнат да забравят това, което вече знаят – регресия, която ще бъде много трудна за коригиране. По-важно е това, че за всяко дете, несигурността и загубата на собствената им свобода, води до много нежелани последици. И ако не отделим достатъчно внимание и време, за да обясним простичко и възможно най-спокойно какво точно се случва и защо правим всичко това, и защо изискваме и от тях да спазват новите правила, рискуваме психичното здраве и развитие на собственото си дете.

При най-малките деца съществува и още един проблем – те често вярват, че техните собствени мисли и поведение са причина за това, което се случва. Започват да се самообвиняват ненужно и е възможно да изпадат в криза. И отново искам да повторя, колко важно е да им обясним, да им покажем, дори и под формата на забавна игра, и с малко въображение, защо и как например слагаме маски, как трябва да се мият ръцете, защо не могат да играят толкова често с приятелчетата си. Тези не толкова трудни за изпълнение дейности от страна на възрастните, ще подпомогнат до голяма степен редуцирането на детските стракове.

При децата в тинейджърска възраст също е много важно да обясним, че тревогите им са напълно нормални и обосновани. И за да ги накараме да се почувстват по-добре, можем например да ги ангажираме с това, да обяснят на по-малките си братя или сестри какво се случва и какво и защо трябва да правим. Или можем да ги ангажираме с някоя социална дейност – да напазаруват на възрастен съсед например или да изведат кучето му на разходка. Това са все дребни и съвсем простички действия от наша страна, с които можем да помогнем на децата си да преминат по-леко през тази тежка и за

тях криза.

Освен това, аз горещо препоръчвам на родителите, ако забележат трайна промяна в поведението и настроението на детето си, да се отнесат към психолог, защото рано откритите промени в психичния статус на децата намалява значително риска от развиването на сериозни психични проблеми.

Доброто планиране може да Ви предпази от предпразничния стрес

Накрая на нашия разговор ми се иска да поговорим и за празниците, предстоят Коледа и Нова година. И колкото и да са хубави тези празници, и чакани, те са свързани с не малка доза стрес. Как да го избегнем и по-опасен ли е той в условия на пандемия от коронавирус?

- Да, подготовката за празниците, избирането и купуването на подаръци, организирането на семейното тържество в условията на пандемия изглеждат още по-стресиращи. Ако сте изгубили близък или пък поради забрана за пътуване не може да празнувате с любим за Вас човек, то съвсем нормално е да се чувствате тъжен. И точно защото е Коледа, това Ви изглежда още по-несправедливо и няма как да станете по-щастливи. Затова ако Ви се плаче, поплачете си, дайте воля на чувствата си. Сигурна съм, че след това ще Ви олекне и ще забележите колко красива елха сте подредили и може със сигурност да я споделите виртуално с всичките си приятели и любими. Може даже да се получи интересен конкурс – за най-интересно украсена елха... Експериментирайте, бъдете креативни, дайте воля на творческите си заложби...

Освен здравословно хранене, по празниците трябва да практикуваме и здравословно харчене. Много е важно да внимавате с парите, които ще похарчите по празниците. Колко по-удобно е от вкъщи, пред лаптопа да трупаме в кошницата още и още подаръци, и без да се замисляме, да похарчим значителна сума пари, а това може да натежи на бюджета ни в следствие.

Планирайте, доколкото това Ви е възможно, задачите и събитията, които Ви предстоят по празниците, за да сте сигурни, че няма да пропуснете нещо важно.

И накрая, не забравяйте да се забавлявате! Да, точно Вие, защото Вие сте най-важните, защото от Вас и Вашето добро физическо и психично здраве зависят и много други усмивки и много друго щастие и спокойствие.

Весели празници! Бъдете здрави!

България и Великобритания с различни мерки за пристигащите от чужбина

Коледните и Новогодишните празници са време за споделяне на приятни емоции с най-близките и любими хора. Често пъти това е и периодът, в който разделени поради обстоятелствата семейства отново се събират около домашния уют.

Много българи, които живеят и работят в Обединеното кралство, вече правят планове да се върнат в родината си. Разпространението на новия вариант на коронавируса Омикрон обаче диктува отново нова реалност за международните пътувания. БГ БЕН публикува въведените от България и Великобритания временни противоепидемични мерки за пристигащите от други държави.

В България отново е в сила светофарната система

Българското министерство на здравеопазването оповести нова заповед, която регламентира задължителните временни противоепидемични мерки за пристигащите от чужбина, които са съобразени с цвятната зона, в която попадат страните, според риска от разпространение на коронавируса.

! За пристигащите от зелена зона и оранжева зона:

✓ Лицата, пристигащи от държави в зелена зона, се допускат в България при представяне на валиден цифров COVID сертификат на ЕС за ваксинация, за преболеждане или за проведено изследване, или на аналогичен документ, съдържащ същите данни като цифровия COVID сертификат на ЕС.

Тези, които не представят такъв документ, се поставят под карантина за 10 дни. Поставеното под карантина лице може да направи PCR или бърз антигенен тест не по-рано от 72 часа след пристигането си в страната. При отрицателен резултат карантината се счита за преустановена.

! За пристигащите от червена зона:

✓ На територията на страната се допускат лица, които са:

→ български граждани и лица със статут на постоянно, дългосрочно или про-

Омикрон усложнява пътуванията по Коледните и Новогодишните празници

дължително пребиваване на територията на Р България и членове на техните семейства - при представяне на валиден цифров COVID сертификат на ЕС за ваксинация или за преболеждане или аналогичен документ, или на отрицателен резултат от направен до 72 часа преди влизане в страната PCR-тест, удостоверяващ чрез валиден цифров COVID сертификат на ЕС за изследване или аналогичен документ.

→ граждани на Европейския съюз, на ЕИП и Конфедерация Швейцария, на Обединено кралство Великобритания и Северна Ирландия, на държавите по Приложение № 4 и членовете на техните семейства, които пристигат от държава-членка на Европейския съюз, Европейското икономическо пространство, от Конфедерация Швейцария, Обединено кралство Великобритания и Северна Ирландия и от държава по Приложение № 4, и които притежават валиден цифров COVID сертификат на ЕС за ваксинация или за преболеждане, или за изследване по метода на полимеразно верижна реакция за COVID-19, или равносвален на тях документ по Приложение № 4.

Българските граждани и лицата със статут на постоянно, дългосрочно или продължително пребиваване на територията на Република България и членове на техните семейства, които не представят документ, се поставят под карантина за 10 дни. Тази карантина не може да бъде отменена.

! Държави за пристигащите, от които са въведени специфични противоепидемични мерки:

В България не се допускат пристигащи от Мозамбик, Ботсвана, Република Южна Африка, Лесото, Есватини, Намибия и Зимбабве.

Изключение се допуска за български граждани и лицата със статут на постоянно, дългосрочно или продължително пребиваване у нас и членовете на техните семейства. Тези граждани се поставят под карантина

за срок от 10 дни и задължително предоставят по електронна поща на регионалната здравна инспекция, която ги е поставила под карантина, документ с резултат от направен от 10-ия до 12-ия ден след влизането им в България PCR-тест.

! За децата до 12 г., независимо от зоната, от която пристигат, не се изискват документи за ваксинация, преболеждане или отрицателен резултат от изследване!

Пристигащите в Обединеното кралство правят PCR тест

Обединеното кралство също въведе временни противоепидемични мерки за пристигащите на Острова заради новия вариант на Covid-19. Тук трябва да отбележим, че в страната маските за лице са задължителни в магазините и други места като банки, пощи и фризьорски салони, както и в обществен транспорт. Мерките касаят и влизаните в страната, а те са:

! Всички, които желаят да пътуват до Обединеното кралство от страни и територии, които не са в червения списък, трябва също да покажат доказателство за отрицателен PCR или страничен flow (LFD) тест преди заминаване. Тестът трябва да е направен не по-рано от 48 часа преди заминаване. Това се отнася за ваксинирани пътници и деца на възраст на 12 и повече години.

От авиокомпаниите ще се изисква да проверяват за тестовите преди излитане заедно с попълнен формуляр за локация на пътници, а те няма да имат право да се качват на полет, без да предоставят доказателства за отрицателен резултат. Предвид предположението за намален инкубационен период на варианта Omicron, пътуващите се съветват да направят теста възможно най-близо до датата на планираното заминаване за Обединеното кралство и не по-рано от 48 часа преди пътуването.

! Въведена е временна забрана за пътуване за всички граждани и жители извън Обединеното кралство, които са били в Нигерия през последните 10 дни, което означава, че ще им бъде отказано влизане в страната. Това не се отнася за тези, които са останали на летището и са преминали само транзитно през Нигерия, докато сменят полети.

! Гражданите и жителите на Обединеното кралство и Ирландия, пристигащи от Нигерия, трябва да се изолират в одобрено от правителството карантинно съоръжение за 10 дни и да получат два отрицателни PCR теста.

Понастоящем по-голямата част от случаите в Обединеното кралство имат ясни връзки с пътувания в Южна Африка и Нигерия. През последната седмица 21 случая на Omicron, установени в Англия, са на лица, които идват от Нигерия. Затова е въведена временна забрана за пътуване за всички граждани и жители извън Обединеното кралство, които са били в Нигерия през последните 10 дни, което означава, че ще им бъде отказано влизане в страната.

Мерките са временни и са въведени, за да се предотврати навлизането на нови случаи на Omicron в Обединеното кралство. Те ще бъдат преразгледани непосредствено преди Коледа. Очаква се това да стане на 20 декември.

„Нашата стратегия е да си купим време и да засилим защитата си, докато нашите водещи учени в света оценяват този нов вариант и какво означава той за нашата борба срещу COVID-19“, заяви британският здравен министър Саджид Джавид пред парламента, където представи допълнителните мерки за международните пътувания.

Вестник БГ БЕН Ви съветва, преди да решите да пътувате по Коледните и Новогодишните празници, да проверите конкретните мерки в съответната страна. Най-достоверната информация можете да намерите на сайтовете на министерствата на външните работи на държавите, които искате да посетите.

ФОТОРАЗХОДКА ИЗ ПРАЗНИЧЕН ЛОНДОН



Вестник БГ БЕН ви пожелава весели празници и вълшебна 2022 година!

Броени дни ни делят до най-вълшебните празници – Коледа и Нова година, които са заредени с много надежда и поглед в бъдещето. Редакционният екип и Управителният съвет на вестник БГ БЕН ще ги посрещне с вярата, че въпреки трудностите и предизвикателствата, свързани с пандемията от Covid-19, най-хубавото пред нас предстои.

И тъй като последните дни на старата година традиционно са време за равностметка, нашата вече е готова

– най-ценното през 2021 година бяхте вие, нашите читатели. Постарахме се не само да ви информираме за най-важното в България и Великобритания, но и да вдъхнем надежда, която в този нов свят е по-необходима от всякога.

Всичко това ни направи една идея по-креативни. Замислихме се, въпреки забързаното ежедневие, каква е цената на един човешки живот и какви трябва да бъдат най-важните неща за всички нас като общество.



Нека не забравяме, че парите не са всичко. Важно е здравето, добротворчеството и осъзнаването, че сме богати, когато правим този свят една идея по-добър и усмихнат.

Вярваме, че трудните моменти ще останат в 2021 година, а първите дни на Новата 2022 ще са заредени с любовта и усмивките на любимите хора.

В светлите коледни дни, когато въздухът ще е изпълнен с вълшебства, нека се огледаме в очите на хората до нас и да пожелаем да се

случват техните усмивки.

Вестник БГ БЕН благодари на всички свои читатели, че са с нас във времена, изпълнени с много предизвикателства.

Ще бъдем отново заедно и през Новата година! Нека тя да донесе много изпълнени мечти!

Първият брой на вестник БГ БЕН за 2022 година ще излезе на 14 януари. А до новата ни среща помнете, че любовта е край всеки един от нас. Само трябва да имаме очи да я видим...

В Англия малки български уудфордчета ни пренасят в по-добрия коледен свят

Децата от българското училище „Боянъ Мага“ свързват празника с роднини, вкусна храна и, разбира се... с Дядо Коледа!

БГ БЕН

Дни преди един от най-светлите празници – Рождество Христово, вестник БГ БЕН гостува на учениците от българското училище „Боянъ Мага“, клон Уудфорд.

Логично, вълнението е голямо, защото идва Коледа. Какво по-хубаво от детските мечти и очаквания?

В класната стая се забелязва празнична суета. По-големите ученици подготвят коледна анкета към по-малките. Така успяваме да влезем във вълшебния предпразничен дух на децата на възраст от 6 до 9 години.

С какво свързват Коледа прекрасните уудфордчета (както те сами се наричат)?

Вестник БГ БЕН обобщил резултатите от анкетите, които показват, че повечето деца асоциират Рождество Христово с получаване на подаръци. И как да не е така, когато дори и големите с трепет очакват Дядо Коледа и тайно надничат в чувала му?

Не са малко обаче и децата, които харесват с вълнение чакат Коледа, защото този празник им носи емоцията на семейния уют, когато всички се събират заедно. Част от тях предпочитат празничните дни, тъй като има осигурена вкусна

храна, други пък се радват на срещите с близки и роднини.

А кой е Дядо Коледа и има ли той място в този забързан свят?

Тук оставяме настрана споровете дали съществува Дядо Коледа. Да, той има място в днешния забързан свят, защото големият белобрад старец е израз преди всичко на вярата в доброто.

Малките ученици от българското училище в Уудфорд обаче имат свое виждане по темата. Повечето от тях смятат, че Дядо Коледа е старец, който раздава подаръци от своята легендарна шейна. Мадлен, една от учениците, обаче допълва, че такива получават само тези, които са слушали през годината. Нейният съученик Йордан бърза да допълни, че в добродушния старец той вижда своите родители – майка си и баща си. Зара обаче е категорична, че Дядо Коледа е най-хубавият човек на света.

Малката Алис съвсем компетентно заявява, че празнуваме Коледа, защото Исус Христос се е родил на този ден!

Лего и кукли - едни от най-предпочитаните подаръци от уудфордчетата

Подаръци ли казахме? Да! Ако трябва да бъдем честни, независимо от възрастта, хо-

рата във всички краища на света свързват предстоящите празници с очакването за нещо по-добро, а защо не и за изненадата под формата на подаръци? Малките уудфордчета безспорно имат свои желания и с трепет броят дните до срещата си с Дядо Коледа.

Най-предпочитаните от тях подаръци се оказват леги и куклите. Не са малко и тези, които чакат Дядо Коледа да ги изненада от сърце. Други пък са си поръчали комплекти за рисуване, защото - както виждате и от снимките, учениците в този клон на българското училище много обичат да творят.

Прави впечатление, че сред малките българчета има и такива, които очакват телефон, китара и компютър.

Празнична атмосфера с аромат на вкусни коледни ястия

Не само подаръците, но и уютната атмосфера, която се допълва от аромата на вкусни ястия, правят впечатление на малките уудфордчета. Повечето от тях в анкетата отбелязват, че любими са им тези коледни ястия, които са направени от месо. Изглежда, че предпочитаното ястие на много от децата е пиле с картофи. Други пък свързват коледната трапеза с традиционната българска баница. И тук Мадлен не забравя да се намеси и да

отбележи, че любимото й коледно ястие са традиционните за България сарми. Затова тук е мястото да припомним, че вечерта на 24 декември се събира цялото семейство около постна трапеза, на която трябва да са наредени седем, девет или единадесет ястия. Българската традиция повелява, че на масата трябва да има питка, баница, фасул, сарми, червени чушки, плодове, зеленчуци, ядки, ошав.

Не липсват новатори, като деветгодишния Траян, който очаква брюкселско зеле. Защо не?

„Боянъ Мага“ - българското училище за млади творци

Неслучайно избрахме точно за предстоящите празници да ви срещнем с ученици от българското училище „Боянъ Мага“ в Лондон. То е открито през март 2011 година и има различни клонове, а изкуствата са сериозно застъпени в учебния план. Учителите там са убедени, че ученето на родния език на хиляди километри от България трябва да е радост, а не задължение.

В училище „Боянъ Мага“ се обучават деца на възраст от 3 до 18 години. В него се изучават български език, литература, история и география на България, приroda, фолклор и изкуства: музика, пеене, рисуване, театър, калиграфия, занаяти. Всеки клон има и собствена библиотека. Системата, по която се преподава, е създадена в училището и се на-



Рисунка на Мартин

рича „Методика на живата природа“, като обединява нови методи - Сугестопедия, Валдорфска педагогика, Монтесори, Толстой и други.

Родителите са активна част в подпомагането на учебния процес. Така още веднъж се потвърждава, че когато има взаимодействие между учители и семейства на децата се постигат качествени резултати.

Вестник БГ БЕН пожелава светла Коледа и успешна Нова година на всички ученици, учители и родители!



Рисунка на Мадлен



Рисунка на Инна от трети клас



Картички, създадени от учениците от училище „Боянъ Мага“

ПРАВОСЛАВЕН

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

МАЙ	1 н – †Втора неделя след Пасха - Томина. Ден на труда
	2 п – Св. цар Борис Михаил, покръстител на българите
	3 вт – Св. мъченици Тимотей и Мавра
	4 с – Св. мъченица Пелагия
	5 ч – Мчца Ирина
	6 п – †Св. вмчк Георги Победоносец (<i>Гергьовден</i>). Ден на храбростта и празник на Българската армия
	7 с – Мчк Акакий, Отдание на Томина неделя
	8 н – †Трета неделя след Пасха – на св. Мироносици
	9 п – *Св. прор.Исаиял Мчк Христофор
	10 вт – Св. ап. Симон Зилот. Възстановяване на Българската патриаршия
	11 с – †Св. св. Кирил и Методий, Свещмчк Мокий
	12 ч – Св. Епифаний Кипърски и Герман Цариградски
	13 п – Св. мъченица Гликерия
	14 с – Св. мъченици Исидор и Йоан Български
	15 н – †Четвърта неделя след Пасха – на Разслабления
	16 п – Преп.Теодор Освещени
	17 вт – *Св. ап. Андроник. Мчк Николай Софийски
	18 с – *Преполовение. Мчк Теодот и дружината му, Св. 7 девиси
	19 ч – Свещмчк Патрикий Брусенски
	20 п – Св. мъченик Талалей
	21 с – †Св. равноап. Константин и царица Елена
	22 н – †Пета неделя след Пасха – на Самарянката. Мчк Йоан-Владимир, княз Български, Чудотворец
	23 п – Преп. Михаил Синадски
	24 вт – Ден на светите братя Кирил и Методий, на българската азбука, просвета и култура и на славянската книжовност
	25 с – Трето намиране главата на св. Йоан Кръстител
	26 ч – Св. ап. Карп. Мчк Г. Софийски
	27 п – Свещмчк Терапонт Сердикийски (Софийски)
	28 с – Преп. Никита Халкидонски, Преп. Софр. Български. Отдание на Неделя на Самарянката
	29 н – †Шеста неделя след Пасха – на Слепия. Мчца Теодосия
	30 п – Преп. Исакий Далматски, Св. Емилия
	31 вт – Св. ап. Ерм. Св. мъченик Ермей. Отдание на неделя на Слепия

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

ФЕВРУАРИ	1 вт – Св. мъченик Трифон (<i>Трифоновден</i>). (Предпразненство на Сретение Господне)
	2 с – †Сретение Господне
	3 ч – Св. Симеон Богоприимец и св. Анна Пророчица
	4 п – Св. преп. Исидор Пелусиот
	5 с – Мчца Агатия
	6 н – †Неделя на хананейката. Преподобни Вукол Смирненски
	7 п – Преп. Партений Лампсакийски
	8 вт – Вмчк Теодор Стратилат
	9 с – Мчк Никифор. (Отдание на Сретение Господне)
	10 ч – *Свещмчк Харалампий, Освещаване на мед и плодове
	Св. мъченица Валентина
	11 п – *Свещмчк Власий, Св. мъченик Георги Софийски
	12 с – Св. Мелетий Антиохийски
	13 н – †Неделя на Митаря и Фарсисея
	14 п – Успение на св. Кирил Славянобългарски. Св. преподобни Авксентий
	15 вт – Св. апостол Онисим
	16 с – Вмчк Памфил и Порфирий
	17 ч – Вмчк Теодор Тирон. Преп. Роман Търновски
	18 п – Св. Лъв, папа Римски (<i>блажи се</i>)
	19 с – Св. апостоли Архип и Филимон
	20 н – †Неделя на блудния син. Преп. Лъв Катански
	21 п –Св. преподобни Тимотей
	22 вт – Мчци в Евгения
	23 с – Свещмчк Поликарп Смирненски
	24 ч – *Първо и второ намиране главата на св. Йоан Кръстител
	25 п – Св. Тарасий, патриарх Цариградски
	26 с – Св. Порфирий, епископ на Газа (<i>Задушница</i>)
	27 н – †Неделя Месопустна (<i>Месни заговезни</i>) Св. Прокопий Декаполит
	28 п – Преп. Василий Изповедник. (През цялата седмица се разрешава млечна храна, яйца и риба)

ЮНИ	1 с – Св. мъченици Юстин Философ. Отдание на Пасха
	2 ч – †Възнесение Господне (<i>Спасовден</i>). Препмчк Еразъм Охридски
	3 п – Мчк Лукилиан
	4 с – Св. Митрофан Цариградски
	5 н – †Седма неделя след Пасха - на св. Отци
	6 п – Преп. Св. Иларион Нови
	7 вт – Свещмчк Теодот Анкирски
	8 с – Вмчк Теодор Стратилат. Св. мъченици Марк и Юлий Доростолски
	9 ч – Св. Кирил Александрийски
	10 п – Свещмчк Тимотей – Отдание на Възнесение
	11 с – Св. ап. Вартоломей и Варнава, Св. Богородица – „Достоино ест” (<i>Задушница</i>)
	12 н – †Осма неделя след Пасха, Петдесетница. Всичко на празника
	13 п – †Свети Дух
	14 вт – Св. пророк Елисей
	15 с – Св. пророк Амос. Блажени Августин
	16 ч – Св. Тихон Аматунски
	17 п – Св. мъченици Мануил и Савел. Блажи се
	18 с – Св. мъченик Леонтий (<i>Отдание на Петдесетница</i>)
	19 н – †Първа неделя след Петдесетница – на Все светии. Петрови заговезни
	20 п – Преп. Наум Охридски
	21 вт – Мчк Юлиан Тарсийски
	22 с – Свщмчк Евсевий Самосатски
	23 ч – Св. мъченица Агрипина
	24 п – *Рождение на св. Йоан Кръстител (<i>Еньовден</i>)
	25 с – Препмчца Феврония
	26 н – †Втора неделя след Петдесетница - на Всички български светии
	27 п – Преп. Сампсон Страноприимец
	28 вт – Пренасяне мощите на св. безсребърници Кир и Йоан
	29 с – †Свети апостоли Петър и Павел (<i>Петровден</i>)
	30 ч – Събор на 12-те апостоли

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

Специалисти по искове за обезщетение

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

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



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



Стоян Георгиев е роден през 1963 г. в Бургас. Завършил е Английска езикова гимназия „Гео Милев“ в родния си град, а през 1989 г. – българска филология във Великотърновския университет „Св.св. Кирил и Методий“. От 1998 до 2002 г. е хоноруван преподавател по антична и западноевропейска литература в Бургаския свободен университет. От 2008 до 2011 г. е водещ на предаването за култура, образование и религия „Без маска“ по национална телевизия СКАТ.

През 2019 г. защитава докторска дисертация към Института по литература при БАН на тема: „Драматургията на Пинтер и рецепцията ѝ в България“ и получава научна степен „Доктор по филология“. Издал е осем книги със стихове, разкази и новели, романи и пиеси. Член е на Съюза на българските писатели.



Морето само живите обича, а мъртвите изхвърля на брега.

Христо Фотев

Днес морето беше тихо и ласкаво/Днес морето беше тихо и ласкаво като Марина: тя носеше неговото име, то – нейната красота. Издълженото ѝ тяло, с лек кафеникав тен, бе лениво изтегнато на черния пясък и Боян я съзерцаваше с нескрито задоволство, защото от няколко дни се чувстваше щастлив. Щастие се раждаше от това хубаво и сочно тяло, от допира с него и топлината на устните. И от усмивката. Най-вече от усмивката. Главно от усмивката. Сега изгревът и залезът го впечатляваха, вдъхнаше свободно и приливът го опияняваше. Светът беше красив, а времето – бързолетно.

Преди Марина имаше много други жени, но всичките бяха еднакво високомерни и егоцен-трични, ужасно досадни и скучни с вечните си глупави превземки; преди за Боян любовта беше иронично название за краткотрайните му интимни връзки, прашен архаизъм за сексуалните му партньорки, за които най-важното бяха удобството, веселието и възможността да се любят колкото се може повече. „Това е живот!“ – произнасяха те на френски, минавайки пред негодниците за интелектуални дами. Бързо му досаждаха и той ги изоставяше, но те продължаваха да го преследват с безкрайните си суетни амбиции и смешно честолюбие. Душата му, отхвърлена и самотна, настойчиво заявяваше съществуването си в гневни изблици и неудовлетвореност.

Тогава се запозна с Марина и всичко се промени. Той обичаше! Обичаше силно и всеотдайно. За първи път се почувства щастлив в обятията на тази нежна и шеговита жена, получавайки безценен дар – своите духовни права над живота.

Около двамата имаше много тела с най-разнообразни цветове, изгаряния и мускули: дебели, кльощави, космати, голи като дъждовни червеи, грациозни, сякаш излетели от бронз женски фигури, изсипани мъжки коремчета, колосални бюстове и лениви изразжения. Повечето изглеждаха разхвърляни по брега като талпи, други се разхождаха, подскачаха във водата и образуваха една невообразима маса, наподобяваща стадо тюлени.

Марина отвори очите си, които слънчевите лъчи нахално затваряха, и се обърна към него:

- Как си, мили? Денят е хубав, нали?

- Ние също сме хубави.

- Всичко е хубаво! Когато съм с теб, всичко е хубаво. Вярваш ли ми?

- Старая се.

Той я погали по лицето, оправи косите ѝ и бързо целуна капризно изрязаните ѝ устни, които се разтвориха в очарователна усмивка:

- Много си мил! – после му прошепна в ухото: - Обичам те!

Разсмия се и започна да го отрупва с пясък, докато отгъвн остана само главата му. Той не помръдваше като труп, когото обикчват с цветя. После изведнъж се изтръгна от своя пясъчен ковчег и я прегърна; целуна я нежно зад ухото и кожата ѝ настръхна, сякаш русите косъмчета по тялото ѝ искаха да се изтръгнат от него. Тя пак се излегна по гръб, поставяйки ръцете си зад тила, а овалните ѝ гърди се устремиха нагоре, към Боян. Той също се излегна до нея, само че надясно, като подпря главата си с длан.

- Марина! – каза той и се учуди, че бе произнесъл името ѝ, без да знае защо. – Марина! – повтори Боян, като се наслаждаваше на благозвучието му: – Моя морска жена!

- Ставаш поетичен – усмихна се тя.

- Никакъв не ставам, Марина. Ако досега съм ставал някой, сега съм си аз. Разбираш ли? Аз! Боян Лечев – 29-годишен, здрав донякъде, умен в рамките на нормалното и идиот в бездънността на битието си.

- Странна е нашата връзка, не мислиш ли? Усещам, че всичко е някак по-различно. Аз, която обичах да замайвам главите на нещастните мъжлета, съм слаба, когато ти ме гледаш.

- Между нас, Марина, между теб и мен, има нещо... Никога не съм си представял, че някой може така да повлияе на нрава ми, както ти.

- Мили мой, това между нас е едно нагло и приятно чувство...

- Страхувам се от чувствата, Марина.

- Но не можеш да ги избегнеш. Те са част от живота, те даже го управляват.

- Обичам те, Марина! Сигурен съм, сега съм сигурен, че...

- Какво?

- Това е... любовта.

Тя замълча и запали цигара.

- Не вярвах, че ще я срещна, защото тя е изгъркана монета, минала през портфейлите на разни нищожества, през космати,

В морето

вонящи на насилие ръце, през пухкави длани, мазни от подлост, през пожълтели от тютюн пръсти с оръфани и криви нокти. Любовта! О, колко мерзост крият зад нея!

- Може би е така – отвърна той, като съзерцаваше морето, отразено в сините ѝ, присмехулни очи. – Днес сякаш се страхуваме от чистите си пориви, а душата е безсмъртна. Без нея сме само подвижни купчини месо.

- Ставаш философ.

- Обичам те, Марина. Останало то няма значение.

- Няма значение – повтори тя унесено. – На нас ни провървя, мили мой. Ние сме почти щастливци.

- Ние сме щастливици.

- Представяш ли си – възкликна Марина, – колко отчаяни самотници има по земята! Виж тези около нас: колко от тях са обичани, колко познават любовта, на колко животът е студен и въобще не се замислят над нищо? За колко любовта е приоритет на ученическата възраст – нещо забавно, отминало и смешно? Ежедневието свирепо изсмуква чувствата и поривите...

Нищо не остава, освен...

- Освен какво?

- Освен... надеждата, надеждата, че до смъртта все ще я срещнат.

- Любовта ли?

Тя не отговори.

Двамата замълчаха. Боян също се излегна по гръб и затвори очи. Представяше си колко хубаво би било да бъде винаги с Марина, да я усеща до себе си – нощем в постелята и денем у дома. Усмивката ѝ ще разпръсква сивотата на дните, които досега са си отивали тихо, неабелязано, засрамени, че са били пусти като сърцето му. Уют, топлина и нежност щяха да изпълнят живота му, ведро спокойствие и смислен труд, а после – деца: обикновени, но силни семейни радости. Малко щастие...

Семейни работи! Нямаше начин да не се стигне до брака – той беше неизбежен, както беше неизбежна любовта и някои други последствия от нея. Какво пък: една топла ръка и ласкава дума, едно всеотдайно тяло и весела душа бяха много повече от фалшивата ергенска „свобода“, атакувана от тъпа самотност.

Така мислеше Боян, докато слънчевите лъчи се разхождаха от лицето до глезените му и сладостно го напичаха. Лекият полъх на морето, което също се бе сторещило и въздишаше от досада, ги прогонваше за миг, но те пак идваха. Боян погали с благоговение корема на Марина: в тази пропасть пропаднаха мъжките желания и възкръсваха от нея като феникс, добили плътски очертания. Каква загадка е животът! Любовта го създава и пак тя с ридание го изпраща.

Боян отново се обърна надясно и целуна шията на Марина. Тя замърка лениво и отвори очи.

- Марина, искаш ли тази есен? – той се възря в очите ѝ.

- Искам.

- Наистина, Марина! Марина – той стисна ръцете ѝ, – ще бъде хубаво...

- Сигурно.

- Ще имаме дом – хубав и уреден, деца и...

- И още какво?

- Нашите нощи.

Внезапно около тях всичко се промени: слънцето вече не пре-

журяше, а галеше, грозните и отпуснати тела станаха по-стройни и небето изглеждаше вълшебно. Двамата чувстваха как кипи кръвта им, как огромно вълнение възбуди душите им, как надеждата ги целуна силно и страстно. Думите бяха излишни, бледи и ненужни. Мелодията на радостта, в която участваха и небето, и морето, и слънцето, и хората, звучеше само у тях и напираше в устните, очите и ръцете им, тиснати до болка. Възторгът танкуваше в телата им, сякаш искаше да се налудува на воля, и ги понесе към необятната синева. Поне душите им да стигнеха дотам.

- Искаш ли да поплуваме? – Марина вече бе станала и го теглеше за ръка към морето.

- Вярно, че трябва да се поохладим – усмихна се Боян.

Тя вече тичаше към водата; когато я наближи, потоци краката си в нея.

- Малко е хладничка.

- Нищо, постепенно ще свикнеш.

Той започна да бяга във водата, докато потъна до гърдите, гмурна се, след това се изправи, разтърси мократа си глава и се обърна да види къде е тя. Марина напикскаше тялото си и бавно навлизаше в морето, което неуверено прегръщаше тънката ѝ талия. После се гмурна, разтърси русите си коси и каза:

- Искаш ли да поплуваме навътре? Морето е тихо – няма вълничка.

- Добре, но първо да позагреем.

Те изплуваха бързо около петдесет метра. После поразтърсиха телата си. Той я целуна.

- След такава загрявка бих преплувала цялото море! – усмихна се тя.

Започнаха да плуват успоредно един до друг. Плуваха брус. Тя го изпълняваше превъзходно: ръцете ѝ сякаш галеха водата, а тялото ѝ се извиваше като екзотична риба, която винаги се изплъзваше от мрежата на рибаря.

Боян плуваше по-слабо. Той бе сам в морето с русалката, оплепа със златните си коси хладното му и невъзмутимо сърце, но тя, за разлика от своите посестрими, имаше стройни крака, които не можеха да бъдат отминати спокойно от нито едно мъжко око; дори аскетът не би останал равнодушен към грацията ѝ, с която никоя русалка не можеше да се сравни.

- Плуваш много хубаво.

- Учих се като малка. Обичам водата. Изпитвам истинско удоволствие да се отпусна в нея и да забравя всичко.

- Дори мен?

- Не, ти винаги си в мен. Ти си като въздуха, който вдишвам, за да не се удавя. Ако те нямаше, сигурно щях да се удавя.

Боян се обърна и погледна сушата: бяха изплували около километър и брегът се мерзелееше като опъната жълта лента, по която се разхождаха много двукраки същества, цяло море от двукраки същества, море на сушата, мъничко и жалко. Струваше му се, че е отгъд човешкия свят, смален пред очите му, че се е разтворил във вечността.

Водата гъделичкаше телата на плувците, тръпнечи от наслада: беше приятно да се отпуснеш и да се почувстваш безплътен, а душата, чиито фибри са вълните,

се люшка волна и безкрайна.

Влюбените се радваха на щастието си, чиито свидетели бяха само морето и небето, които обещаваха, че то ще бъде безкрайно като самите тях и безпределно като красотата в сърцата им.

Боян се приближи до Марина и я целуна. В ласкавото и чисто море те бяха свободни, както първите хора след Сътворението. Може би само Адам и Ева са били толкова щастливи, когато са се открили като мъж и жена в градините на рая. Какво безумно блаженство да изпиташ любовта чрез плътта и душата си, да усетиш онова упойващо чувство на пълнота, придало идеална завършеност и хармония на живота: възторг, любов, вечност, безкрай, полет.

- Обичам те, любов моя, моя морска жена!

Тя плуваше усмихната и унесена. Слънцето галеше телата им и закачливо намигаше с хилядите си отражения, разпръснати като вълшебни стъклъца в морето. Както Афродита се беше родила от морската пяна, така и любовта им се раждаше от танца на вълните, защото тя беше навсякъде, защото беше сътворила света, но само посветените и влюбените знаеха това.

- Да се връщаме ли? – попита той.

- Да се връщаме, макар че ми се иска да остана завинаги с теб в морето.

Заплуваха обратно – бавно и с нежелание. Подухна вятър и вълните надигнаха глави, разтърсиха белите си гриви и забушуваха.

- Страхувам се, мили.

- Защо?

- Защото всичко е много хубаво, а светът е мръсен...

Брегът се мерзелееше като пясъчна пустиня, над която бе прелетял стихийен пожар, опустошил и дървета, и къщи, и хора, и сърца. За миг в съзнанието на Боян изплува пясъчният ковчег и той потръпна от суверен страх. Колкото повече приближаваше брега, му ставаше все по-тягостно и непоносимо.

Като огромна гробница му изглеждаше брегът, където всичко бе превърнато в пясък: мъртъв, нем, изгарящ. Морето отблъскваше постоянните му набези, които незабележимо откъсваха части от живота му плът. Тази вечна борба, ожесточена и безмилостна, се водеше от векове, от времето, когато Бог беше отделил твърдата от водата и живота от смъртта, но хората не виждаха нищо, влюбени в мимолетното си щастие, дребна-ви трижи и жалки надежди.

Мощна вълна удари Боян в тила като лапа; щом тя се отдръпна, той изплува, пое въздух, но усети, че десният му крак се вдърви и пронизващата болка сякаш разкъса цялото му тяло. Испита ужас, защото брегът беше отчаяващо далеч, а той бе забравил да вземе игла, както правеше обикновено. Опита се да плува така, но не успя, започна да изостава от Марина, като упорито продължаваше да се бори с тежкото и неуловимо тяло на морето.

- Какво става, мили! Зле ли си? – извика тя, като заплува бързо към него. Опита се да го хване, но той натежа и се изплъзна от прегръдката ѝ.

- Схвана ми се кракът, а нямам игла...

- Опитай да се отпуснеш. Поemi въздух и се отпусни

Боян се опита да се отпусне, но беше толкова напрегнат, че веднага започна да потъва. Тя пак го хвана с лявата си ръка, като с дясната силно и отчаяно загребваше. Изплуваха така около двадесет метра, но той отново се изплъзна

от прегръдката ѝ, започвайки да потъва. Тя успя със сетни сили да го задържи на повърхността.

Болката от схванатия крак го разтърси апокалиптично, пронизвайки всичките му сетива. „Не, това не може да се случи с мен!“ – помисли той, докато отново потъваше, повлечен от хищния апетит на пясъка, който, стаен под водата, искаше да я погълне и създаде вечен покой и безметежност, покоя на пустинята.

Боян се опитваше да загребва с ръце, но пясъкът го привличаше като магнит и теглеше към загадъчните морски дълбини, пълни с изгубени богатства, потънали кораби и кости на удавници. Брегът се мерзелееше в далечината: зловещ и изгарящ. Хубавото и жестоко слънце царуваше над безкрайната дълбочина на небето, чиято чистота потискаше.

Телата на влюбените, вкопчени едно в друго, се бяха отпуснали за миг, колкото да наберат сили за титаничната борба със съдбата си. Всъщност това беше едно тяло, което отчаяно се бореше за щастието отново да съзерцава немилостивото слънце. Мускулите се бяха изтощили, нервите не издържаха. Оставаше волята. Непоколебимото човешко желание за победа. Но нима можем да направим чудо, за да се спасим от нелепостите на този свят?

Изведнъж Боян видя как брегът и слънцето се сляха в огромно жълто кълбо, което избухна и ужасните му лъчи го блъснаха в главата. Някъде далече надничаше невъзмутимото небе.

Той загуби съзнание. Ужасена, Марина се опита да го задържи, като го дърпаше нагоре, но безуспешно: мокрите му ръце се изплъзваха от нейните. Тя ги стискаше силно, до болка, но пак ги изпускате.

- Не се предавай, обич моя...

Моля те, моля те...

Сълзи бликнаха от очите ѝ, тя го прегърна с отчаяние и любов, започна да го целува, като повтаряше: „Обич моя, моля те, моля те!“. Водата искаше да ги задържи на нежната си, пулсираща от живот гръб, но дъното ги зовеше неударжимо, за да ги погълне в студените си подземия, където бродеше само смъртта. Заложил хищните си мрежи като паяк, тя дебнеше с настървение да улови някоя нещастна душа.

Марина не можа да задържи тялото на любимия, което потъна бързо. Зелената вода го погълна толкова естествено, сякаш той ѝ принадлежеше, така както принадлежеше вече на вечността.

Отчаяна, Марина замаха с ръка към брега за помощ, опита се да извика, но не успя, а и нямаше кой да я чуе и види. Спасителите бяха унесени в занимателен разговор с две млади чехкини и жадно изследваха сочните им прелести.

Тя остана вцепенена. В миг се осъзна и се гмурна да извади тялото на любимия. Студената вода прониза като с игла нежната ѝ кожа. Дълбочината беше голяма и нищо не се виждаше. Едва след упорито търсене тя съзря тялото. Опита се да го измъкне на повърхността, но не успя, защото въздухът ѝ свърши и трябваше да изплува.

Тогава чу зад себе си гласове. Бяха спасителите. Когато я изтеглиха в лодката, загуби съзнание. Двамата мъже се посуетиха, потърсиха тялото на удавника, но не го откриха и се върнаха.

Само слънцето грееше надменно. Лъчите му пробиваха зелената водна маса, галеха безжизненото тяло, потънало в пясъчния си ковчег, но то вече не чувстваше топлината им.

Коалиционно бг правителство? По Коледа се случват чудеса...



president.bg

БГ БЕН

Редовно правителство ще има, то вероятно ще е коалиционно и съставено от първата политическа сила „Продължаваме промяната“, БСП, ИТН и ДБ. Въпрос на политическа зрялост ще е неговият формат, а схемите, които циркулират в общественото пространство, ясно очертават отговорността на всяка една партия по ресори. Засега формулата предвижда по едно вице-

премиерско място за всяка формация.

Новият кабинет се очертава да е ясен по Коледа, подводните камъни са много

Интензивните преговори за формиране на кабинет ясно показаха, че новата политическа формация на бившите служебни министри Кирил Петков и Асен Василев имат естествено желание да се постигне

Основният въпрос е не дали ще го има, а колко ще е трайно то

трайна политическа промяна в страната. И все пак... изненади не са изключени, когато става въпрос за толкова много и различни политически партньорства.

Президентът Румен Радев, който вече има самочувствието на държавен глава, избран за втори път на този пост, проведе консултации с политическите партии. Дали обаче той стои зад конструирането на новата власт в България? Отговорите носят различни тълкувания, фактите обаче са си факти.

Държавният глава смята, че постигнатото от двете служебни правителства е

основа за следващо коалиционно управление

„Двете служебни правителства дадоха възможност за стабилизация в условия на криза и скъсване с пороците на миналото, както и за формиране на нов тип управление от хора от различен политически профил, но с общи цели за бъдещето на България. Подходът към съставяне на коалиционно правителство може да бъде положен на тази основа“, смята президентът Румен Радев.

Той изрази надежда третият цикъл от консултации за съставяне на правител-

ство тази година да бъде последен.

И ако вече границите на бъдещото правителство са очертани, то въпросите без

отговори за неговата стабилност и трайност остават. Ще ги получим в първите дни на Новата година, а до тогава е нужно търпение...

Много нови лица в 47-то НС на България, оглави го 34-годишен юрист

БГ БЕН

Още първият ден на 47-то Народно събрание поднесе изненада. Тя дойде от предложението на „Продължаваме промяната“ парламентът да бъде оглавен от Никола Минчев, юрист на 34 години. Предварителните анонси бяха, че този пост ще се даде на лидерката на БСП Корнелия Нинова и ще е на ротационен принцип.

Минчев обаче обяви, че той ще е начело на новото Народно събрание за постоянно, което означава, че отпада идеята за ротация между четирите политически сили, които се очаква да сформират коалиция.

Новоизбраният председател увери, че ще положи необходимите усилия, за да отговори на изискванията на институцията. Минчев даде да се разбере, че ще разчита и на своите заместници, а те са: Мирослав Иванов от „Продължаваме промяната“, Росица Кирова от ГЕРБ-СДС, Мукадес Налбант от ДПС, Кристиан Вигенин от БСП, Ива Митева от „Има такъв народ“, Атанас Атанасов от „Демократична България“ и Цончо Ганев от „Възраждане“.

„Като във всеки парламент и тук ще има различни виждания, но нека посрещаме различията с

уважение. Нека общата воля се роди в качествена и разумна дискусия в парламента. Нека работим за това в 47-ия български парламент, в рамките на един пълен четиригодишен мандат, да възстановим духа на взаимното разбиране и да наложим нов модел на правене на политика“, каза Никола Минчев.

Кой е Никола Минчев?

Новият председател на Народното събрание е роден през 1987 година, завършил е Немската гимназия в София. Има магистърска степен по право от Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Той започва адвокатската си кариера в най-голямата адвокатска кантора в България „Джингов, Гугински, Кючуков и Величкови“.

Приоритет в неговата работа като адвокат е процесуалното представителство, като е защитава правата на клиенти пред Арбитражния съд на Международната търговска камара. Участвал е в конференции и е водил лекция пред Energy Law Group (европейска мрежа от адвокати в областта на енергийното право). Опитът му включва и банкова регулация и капиталови пазари, както и обществени поръчки.

Трите партии от „Демократична България“ ще подкрепят коалиционно споразумение

БГ БЕН

През тази седмица и трите формации, които са в коалиция „Демократична България“, дадоха своето съгласие да се подкрепи коалиционно споразумение с „Продължаваме промяната“ за формиране на правителство. Те ще гласуват „за“ предложените министър-председател, структура и състав на Министерски съвет.

Съпредседателят на „Демократична България“ Христо Иванов, който е в оставка, обаче заяви, че управленската коалиция е неизбежна, но няма да е безпроблемна.

Ако искаме да решим фундаменталния въпрос тази страна да има редовно правителство, тази конфигурация е неизбежна. Но трябва да сме готови, че тя ще бъде трудна за действие. Това заяви съпредседателят на „Демократична България“ Христо Иванов по bTV.

Христо Иванов уточни, че въпреки сложността си конфигурацията има възможност да създаде управление за България, което да се базира на мнозинство, без да разчита на

Христо Иванов смята, че коалицията няма да е безпроблемна

гласовете на ГЕРБ и ДПС. Той е категоричен, че „Демократична България“ ще даде подкрепата си за един от основните приоритети на формацията - рестарт на съдебната власт.

„Шансът да направим рестарт на правосъдието е изключително важна причина „Демократична България“ да даде своите гласове на мнозинството. Ако управлението не разчита на гласовете на ГЕРБ и на ДПС, това ще ги постави в политическа изолация, защото те са носителите на най-високата концентрация на корупцията. Корупция има навсякъде в българското общество и политика, но те са носители на модела“, каза Иванов.

Според него политическата криза в България не е криза на 3 избора или на конфликта между Радев и Борисов. Тя е криза на въпрос как и при какви условия се упражнява властта в България.

Съпредседателят на обединението определи искането на „Продължаваме промяната“ КПКОНПИ да

продължи да съществува, докато прокуратурата не се стабилизира като лош подход. Той изтъкна, че КПКОНПИ е едно добро място, откъдето да започне рестартът.

„Този подход може да бъде необходим в едно кризисно състояние просто защото имаме един човек, на който цялото общество му казва „Ходи си, Гешев“. И той продължава да стои и да нахалства. Това ще продължава, поне докато не сменим състава на Висшия съдебен съвет, така че да има нови хора, които да му потърсят отговорност“, каза Иванов.

Христо Иванов допълни, че нагласата на „Демократична България“ да участва в управлението е с експертни фигури. А той самият, като партиен лидер

в оставка, да остане да работи в парламента.

„И аз, и ген. Атанасов решихме да стоим малко по-назад, да не товарим конструкцията с твърде голяма политизация. Мисля, че това е добра формула. Ние не можем да се откажем да носим отговорност, защото сме в парламента и там я носим. Това да разбереш, че в някакъв момент може би е добре да направиш крачка в страни, не казвам назад, също е част от носенето на отговорност“, каза още Иванов.

Демократична България претърпя сериозен отлив на избиратели на последните парламентарни избори, а двамата съпредседатели Христо Иванов и Атанас Атанасов са в оставки, които ще бъдат гледани в началото на януари следващата година.

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



Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH





Rock Arena представя най-нетрадиционните

С наближаването на празниците настроението се покачва, а количеството познати коледни песни атакуват сетивата от всеки ъгъл. И са някак едни и същи, от миналата, по-миналата и по-по-миналата година... Несъмнено се нуждаем от доза качествен рок за вдъхновяване на един по-различен, разчупен и индивидуален празник. Но нито един списък с нетрадиционни коледни песни не би бил пълен без страхотните изпълнения и версии на титаните в рока и не само... Днес специално за читателите на БГ БЕН сме подготвили една малко по-различна от обичайните коледни песни класация, която определено ще зареди феновете с позитивна енергия и много адреналин.

Rock Arena Ви пожелава Вълшебна Коледа и Щастлива Нова Година!

Елвис Пресли – „Blue Christmas“

За начало ще започнем с нещо класическо и леко. „Blue Christmas“ е записана за първи път от Doye O'Dell през далечната 1948 г., но именно версията на Краля на рока носи световната й популярност през 1957 г. Това е разказ за несполедена любов по време на празниците и е песента, с която Брус Спрингстийн обикновено завършва концертите си. През октомври 2017 г. RCA Records издаде коледен проект със записи Elvis Presley под великолепия акомпанимент на Кралския филхармоничен оркестър, записани в емблематичното студио Аби Род в Лондон. „Christmas With Elvis And The Royal Philharmonic Orchestra“ е трето издание от суперуспешната серия със записи на Elvis и Кралската филхармония и включва някои от най-популярните коледни песни, сред които – „Blue Christmas“, „Merry Christmas Baby“, „Silent Night“ и други. В уводните думи към книгата на албума Priscilla Presley, която е изпълнителен продуцент на проекта, пише: „При селекцията подбрахме тези коледни песни, които бяха особено любими на Elvis. Убедена съм, че Elvis щеше да е много щастлив, ако приживе имаше възможността да направи този албум!“

Queen – „Thank God It's Christmas“

Едно от най-великите коледни рок парчета принадлежи на една от най-култовите рок групи в музикалната история – Queen. Текстът и

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

John Lennon – „Happy Christmas“ (Warls Over)

Една песен от далечната 1971 г., която Джон Ленън и Йоко Оно създават като послание срещу войната във Виетнам. Песента със заглавие – „Warls Over (If You Want It)“ още тогава покорява американските чартове, макар днес, 50 години по-късно, да се е превърнала по-скоро в класическа коледна песен, загубвайки част от оригиналното си послание. Според класациите на сп. Rolling Stone, именно Джон Ленън оглавява листата на „Най-добрите коледни песни за всички времена“ с хита си „Happy Xmas (Warls Over)“.

Twisted Sister: „Heavy Metal Christmas“

Twisted Sister определено впечатляват с тези песни, която е част от коледния им албум „A Twisted Christmas“, издаден през 2006 г. Всички класически коледни версии в него звучат в познатия

Не ги пропускайте, ако искате да имате вълшебни празници, изпълнени с много настроение

бунтарски ритъм на бандата. Когато през 90-те години кариерата на Twisted Sister е била пред провал, тя е спасена от многомилионните продажби именно на една Коледна песен, написана от фронтмена Дии Дии Снай-дър, изпълнена от Селин Дион. Когато я записвала, тя въобще не подозирала кой е авторът на парчето и едва не припаднала, като разбрала, че това е именно вокалистът на „Туистед Систър“.

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

AC/DC – „Mistress for Christmas“

Това парче на легендарните австралийци със заглавието коледно заглавие „Mistress for Christmas“ е включено в албума им „The Razors Edge“ (1990), редом до един от най-великите хитове на бандата – „Thunderstruck“. Песента е с номинация за „Грами“ за най-добро хард рок изпълнение, а албумът „The Razors Edge“ грабва наградата „Джуно“ за международен албум на годината.

Lemmy Kilmister (Motorhead) – „Run Rudolph Run“

Това е едно парче от златните години в кариерата на Чък Бери, което излиза през далечната 1958 г. като преработен вариант на песента „Little Queenie“, превръщайки се в една от класиките на Бери. „Run Rudolph Run“ има доста кавър версии, най-известните от които са на Billy Idol, The Grateful Dead и Lemmy Kilmister. Говорейки за Лемми (вечна му памет) –

гласът на Motorhead, можем да кажем, че рокаджийският дух на музиканта се усеща дори в една коледна песен, каквато е прекрасният кавър на „Run Rudolph Run“. Във версията на Лемми Килмистър участват също Дейв Грол и Били Гибънс (ZZ Top), а звученето определено е далеч по-наситено с тежки рифове и твърди вокали от типичното за '50-те рок енд рол звучене.

Алис Купър – „Santa Claus Is Coming To Town“

Нещата могат да станат малко „страховити“, когато оставите името на Santa в ръцете на атрактивния рокаджия Алис Купър. Музикантът има безспорен талант да превърне зимната снежна приказка в един тъмен, бездънен кошмар, „подсилен“ с внушителна визия и тематични текстове като: „Andthenwe regonnabreakallthetoys... A n d t h e n w e , regonnamakesomenoise...“

Guns N' Roses – „White Christmas“

Световният хит „White Christmas“ е песен, написана от американския композитор и текстописец Irving Berlin. Според рекордите на Гинес, версията на това парче, изпята от Бинг Кросби, е най-продаваният сингъл на всички времена, наред с продажбите от над 100 милиона копия по целия свят. Други кавър версии на песента, освен тази на Кросби, са продадени за още 150 милиона копия. Irving Berlin написва песента през една нощ на 1940 г., в Калифорния, по време на престоя му в La Quinta Hotel, място, предпочитано също и от режисора-продуцент Франк Капра. В нощта на поредното си вдъхновение, след като завършва „White Christmas“, Irving Berlin казва на секретарката си: „Аз просто написах най-добрата песен, която някога е писал!“.

Песента, разбира се, има и

своите достойни рок версии, като една от най-успешните между тях е кавърът на Guns N' Roses.

David Bowie & Bing Crosby – „Peace On Earth / Little Drummer Boy“

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

Sir Christopher Lee – „Jingle Hell“

През 2010 година легендарният актьор Сър Кристофър Лий, когото кинолюбите познават от образа на магьосника Саруман в поредиците „Властелинът на пръстените“ и „Хобит“, издаде албума „Charlemagne: By the Sword and the Cross“, с познати коледни песни, „деликатно“ преработени в метъл варианти. Две години по-късно той издава подобен албум със заглавие „A Heavy Metal Christmas“, като пуска и своя „дяволска“ интерпретация на Jingle Bells („Jingle Hell“). Друг негов добър сингъл е парчето – „Darkest Carols, Faithful Sing“, римейк в метъл версия на популярна коледна песен.

За много от проектите си Сър Кристофър Лий е прибегнал до услугите на китаристите Ричи Фокнър от Judas Preast и талантливия млад музикант от Гватемала – Хадрас Рамос, с който работи и през 2013 година за албума „Charlemagne: The Omens of Death“. През 2015 г. Сър Лий напусна този свят, но приживе британският ак-

тьор и командор на Ордена на свети Йоан Кристофър бе най-възрастният жив изпълнител, който някога е влизал в чарта „Билборд“. Именно с метъл версията си на коледната „Jingle Hell“, която той направи на преклонна възраст, Сър Кристофър Лий успя да покаже на света, че и на 92 човек може да поддържа коледен метъл дух!

Iron Maiden – „Another Rock n' Roll Christmas“

Тази чудна песен, написана от Gary Glitter и Майк Леандър, става един от големите коледни хитове на UK от средата на 80-те до средата на 90-те. За първи път тя е издадена през 1984 г., а по-късно е преиздадена много пъти както самостоятелно, така и в различни албуми. Един от успешните кавъри е на бившия вокалист на Iron Maiden – Paul Di Anno. Но това не е единственото „коледно“ изпълнение от щабла на бандата. През 2016 г. още един бивш глас на Maiden – Blaze Bayley, издаде своя коледна песен, наречена „Crazy Christmas“. Blaze е създал парчето съвместно с Michelle Sciarrotta и Chris Appleton.

The Who – „Christmas“

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

Редактор: Toni Rock



Ах, тези празници! Необичайните коледни традиции по света!

Коледните празници са най-очакваното време в годината, когато всички са запленени от вълшебно настроение и сладостта на греяното вино. Ето няколко странни коледни традиции от различни точки на света. Както се казва - разни хора, разни... обичаи!

В Ирландия традицията повелява да се остави на коледната трапеза "mince pie" - традиционен плод пай и бутилка бира Guinness за почерпка за Дядо Коледа.

В Норвегия по празниците не се чисти. Изразът "яхвам метлата" придобива съвсем ново значение. Според норвежкия фолклор в навечерието на Коледа вещици се показват и летят в небето, а тяхно основно "транспортно" средство са метлите. Затова норвежците крият всички метли и уреди за почистване... И вещиците се поставени в патова ситуация.

В Швеция през 1966 г. 13-метрова фигура на коза от слама е издигната в Стокхолм. В полунощ на Бъдни вечер козата е запалена, което не било по първоначален план. Оттогава градските власти всяка година правят сламената коза, хората се дегизират като Дядо Коледа и елфи, за да преминат незабелязано покрай пазачите и да подпалят статуята. През

тези 50 години сламената коза е "оцеляла" до Коледа само 10 пъти.

В Каракас (Венецуела) по Коледа пътищата на града се затварят за автомобили и се дава "зелена" светлина на... ролковите кънки! Така хората се придвижват до църквата и със сигурност няма да могат да се оправдаят с натоварен трафик в случай, че закъснеят за празничната литургия.

В Словакия хвърлянето на храна към тавана на Бъдни вечер е съвсем обичайна гледка. По време на празничната вечеря най-възрастният член на семейството хвърля традиционното ястие "Loksa" към тавана и колкото повече от ястието отиде на тавана, толкова по-голяма ще е реколтата на семейството през идната година.

В Каталуня коледен обичай е изнасянето на макет на библейския град Витлеем, но в сцената присъства и така нареченият "сагапег". Това е малка фигурка на човек, за-



печатана в доста деликатна поза, докато се изхожда по голяма нужда. Обикновено се спотайва в тъгъла, най-вероятно от срам, понеже е на показ в този иначе интимен

момент.

В Гренландия е традиция да се ядат ферментирани птици или Кивиак през зимния сезон за тържествата. Птицата се пази увита в кожа на тюлен в продължение на седем месеца, за да бъде готова точно навреме за зимата.

В Украйна вместо с гирлянди коледните елхи са покрити с изкуствени паяци и паяжини. Според местния фолклор една бедна жена не могла да си позволи да украси коледното дърво в дома си, но в коледната сутрин, когато децата ѝ се събудили, видели дървото покрито с паяжини, а щом слънцето изгряло, нишките се превърнали в злато и сребро. Смята се, че щом видиш паяжина сутринта на Коледа, ще имаш късмет.

В Канада всички пощенски станции изпращат писма на адрес: Дядо Коледа,

Северният полюс, H0H 0H0. Собствен пощенски код с нули вместо с буквата „О“. През 1983 г. канадската поща създава официална програма за отговор на писмата до Дядо Коледа. Така всяка година децата от цял свят получават отговор на писмата си на техния език.

В Япония Коледа не е национален празник, но това не пречи на голям брой хора да го отбелязват. Дядо Коледа или Санта Кирошу имал очи на тила си, за да държи под око палавите деца. Японската коледна торта обикновено е пандишпанова с бита сметана и ягоди.

В България Новогодишната вечер събира цялото семейство, роднини и приятели. Традиционната празнична трапеза е богата и пишна. Баницата с късмети се приготвя с малки дрян timer клончета с пъпки, колкото човека има около

масата плюс едно. Всеки взима парчето пред него, а късметът определя предстоящата година. Дрян timer клончета след вечеря се хвърлят в огъня - ако изпукат, е на здраве и берекет. Парчето в повече се нарича на Света Богородица. Най-познатият за Нова година обичай е сурвакането. Децата на групичка обхождат домовете на близки и съседи със сурвачки, като започват от най-възрастния член и благославят цялата къща. Домакините даряват сурвачките с дребни пари, орехи, сушени плодове и малки подаръци.

*Сурва, сурва година!

Живи, здрави до година, до година, до амина!

**ВЕСЕЛА КОЛЕДА И
ЩАСТЛИВА
2022 ГОДИНА!**

(За традициите и посрещането на Коледа и Нова година в Англия - на стр. 18.)





Англия по Коледа - истинска страна на чудесата

БГ БЕН

Всички сме чували, че Англия е предимно влажно, скучно и дъждовно място през по-голямата част от годината. Това обаче не се отнася за времето, когато настъпват коледно-новогодишните празници. Англия само за миг се преобразява в истинска страна на чудесата. Жителите на островната държава от първични и много практични се превръщат в щедри и весели, празничното настроение царува във всеки дом и дори времето се опитва да играе заедно с хората - като правило, на 24 и 25 декември става леко замръзване на земята, съчетано с пухкави снежинки. Празнуването на Коледа в Англия е свързано с интересни обичаи, традиции и история - ето част от тях.

Коледната история

Коледната история има своите корени в далечното минало. Първото писмено споменаване, че празникът се отбелязва на 25 декември, е от 336 г. сл. Хр. По това време в Рим управлявал първият християнски император Константин. Предполага се, че датата 25 декември е избрана заради зимния фестивал в Рим, известен като Сатурналии. Човекът обаче, пряко свързан с празнуването на Коледа в Англия, е Августин от Кентърбъри. На 25 декември 597 г. той пристигнал в Кент и допринесъл за това много хора да се обърнат към християнството като религия.

От историята на Коледа във Великобритания научаваме, че традицията за размяна на подаръци се появява през Викторианската епоха (втората половина на 19-и век).

Подготовка за празника

Официалната подготовка (Advent) за Коледа започва месец преди основния празник. В този предколеден пост често може да се чуе фразата: „Имате щастлив ваканционен сезон“, което буквално се приема като „Честит празник“. Този поздрав подсказва, че Коледа в Англия не е дело на един или два дни. Например, в много семейства предварително се изготвят т. нар. календари - в него има само 24 дни, специално посветени на идващия празник. Тези символи за Коледа в Англия са

много популярни сред децата - те са щастливи да посрещат всеки нов ден заедно с късмет, който той ще им донесе. През този период къщите също са красиво украсени с най-различни гирлянди, светещи лампички и други символи, направени специално за празника.

Свещите - неизменна част от Коледа



Много коледни символи в Англия не се правят и използват само на 25 декември, а и в дните на официалната подготовка. Това се отнася най-вече за венците със свещи. Изработват се от хвойнови дръвчета, като в процеса на работата се вмъкват красиви свещи - 3 лилави, една бяла и 1 розова. Първата лилава свещ светва 4 седмици преди празника. Всяка следваща неделя се пали една виолетова свещ - символ на спазването на поста. Розовата свещ се запалва на третата неделя - това символизира идването на Христос в близките дни.

На 25 декември обаче се пали бялата свещ - израз на радостта от раждането на Спасителя.

Няма Коледа без камбани

Чудили ли сте се някога защо вратите на много къщи са украсени с венци и с камбани? Ами Коледа в Англия е невъзможна без веселия им звън. Този обичай идва от езическите празници на зимата. Някога се е вярвало, че когато дойде зимата, Слънцето и Земята умират и вместо тях идва злият дух. За да го

отблъснат, хората започвали да викат, да пеят, да вдигат много шум. Много от тези традиции на Коледа в Англия са съхранени и в наши дни. А звуците от камбаните и днес известават за раждането на малкия Христос.

Коледната елха - символ на живот и здраве

Най-тържественният момент на Коледа е празничната вечеря със семейството. На този ден в Англия богатата трапеза е задължителна, тъй като това предвещава богатство и плодородие през цялата година. За целта се приготвя специален коледен хляб по уникална рецепта, украсен с много ритуални мотиви.

Какво е Коледа без печена пуйка?

В Англия приготвените за коледната трапеза започват още на Бъдни вечер с варенето на шунка и задушаване на зеленчуци. Приготвя се огромна пълнена патица, гъска, или пуйка (може шунка или свинско печено) с гарнитура от печени картофи, боровинков сос и зеленчуци на пара. Добра традиция е цялото семейство да участва в приготвянето на традиционния коледен пудинг със сливи, бренди и сметана. В последните години все повече се налага желанието много семейства да празнуват навън. За целта приготвят пайове с кайма, като се смята, че това е любимата закуска на Дядо Коледа.

Чорапите и Дядо Коледа

Когато християнството навлиза като официална религия в Англия, се слага началото на традицията на Коледа да се дават подаръци. Това символизира даването на подаръци на малкия Исус от магьосниците от Изтока. Добрият и червенокос Дядо Коледа ги доставя на децата на Бъдни вечер във висящите чорапи над камината. В замяна, в знак на благодарност, малчуганите му оставят парче от тортата, мляко и бисквитки и моркови за северния елен.

Кристлин и карамел

Kristingle е традиционен

Какво се сервира?



продукт за Коледа не само в Англия, но и в цяла Великобритания. Името се превежда като „Светлина на Христос“. За целта англичаните взимат портокал (той символизира кръглия свят), изчистват средната част, поставят в нея свещ (така се осветява пътят, както обича Господната любов). След това портокалът се украсява с червена панделка (символ на кръвта) и се прикрепват четири пръчки, които „гледат“ във всички посоки на света.

Другият символ на Коледа е карамел с форма на тръстика. Като правило, това е карамелизирана бяла захар с вкус на мента или канела. Карамелът задължително се прави във формата на буквата J (Исус). Всички деца получават от родителите си такава сладост за празниците.

Няколко думи и за подаръците



Както казахме, подаръците се дават на децата от Дядо Коледа. Но как и кога те го уведомяват за техните желания? Коледа в Англия е и традиционното писане на писма, които съдържат всички искания на детето. Писмото е хвърлено в камината и изгорено. Смята се, че димът предава всички думи на белобрадия старец. Британците обичат не толкова

да получават подаръци, колкото да ги подаряват. По време на коледно-новогодишните празници те забравят за пестеливост и практичност, може да се каже дори, че стават леко разточителни. Това обаче се отнася само за роднините. По този повод в Англия има специални коледни кредити в банките, защото не всеки има достатъчно пари, за да изпълни мечтите на любимия човек.

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

Целият декември месец минава под звуците на му-

зика и песни. Доброволци, оставили топлината и домашния уют, свирят и пеят с благотворителна цел. Те вярват в своята кауза и ни заразяват с настроение и желание да помогнем.

Така се празнува Коледа в Англия - бъдете здрави, щастливи, благословени!

Как предците ни са посрещали Коледа?

БГ БЕН

За жалост днес Коледа се превърна в един изцяло комерсиализиран празник. Със сигурност повечето деца, които цяла година са били послушни, за да им донесе белобрадият старец подаръци, не са запознати от родителите си, че всъщност празнуват раждането на Божия Син Исус. На всички ни харесват елхичките, гирляндите, ботушчетата, подаръчетата, шоколадовите дядомразовци и коледните песнички... Защото внасят много уют и романтика в зимния ден. А знаем ли как е възникнал този тъй дълго чакан от малки и големи празник?

Защо наричаме празника Коледа?

Името на празника Коледа вероятно е наследство от древните римски празници, наречени „календи“ (оттук произлиза и думата „календар“). Така се казвал първият ден на всеки месец. Особено тържествено се чествали януарските календи, защото тогава били избирани новите консули в Римската империя. И балканските народи заели думата, за да обозначат празника на зимното слънцестоене (22 декември, когато денят отново започва да расте).

Към IV – V век християнската църква въвела празника Рождество Христово и го свързала с езическите чествания на слънцето. Според някои името „Коледа“ идва от традицията да се колят животни преди празничните дни. В съседните на България Република Северна Македония и Сърбия хората наричат празника просто „Божич“.

Иглолистното дървче - символ на вечния живот



Още в дълбока древност иглолистното дърво, по-неже е вечнозелено, било много почитано. Предците ни са го приемали като символ на вечния живот и на безсмъртния дух. Затова украсяваме елха в дома си не само заради уюта, който ни създава. Свещичките и блестящите топки символизират слънцето, луната, звездите и човешките души. Звездата на върха пък е символ на Витлеемската звезда, която в библейската история упътва мъдреците към мястото, на което е роден малкият Исус.

Допреди век и половина българите, а и другите балкански народи, не сме имали традиция да кичим вечнозеленото дървче. Някога стопаните занасяли в дома си за огнището голям пън от буково, дъбово или крушово дърво. Оформяли неголяма дупка в него, в която слагали олио и парченца тамян. След това увивали дървото в бяло платно и в този си вид Бъдникът дочаквал празничната вечер.

На Бъдни вечер (24 декември) се извършва т. нар. „Прекадяване“. За прекадяването се използва керамично съдче, въглен и тамян. То започва от входната врата след прочитането на молитвата „Отче наш“. Стаите се обикалят по посока на

часовниковата стрелка, като особено внимание се обръща на ъглите, където лошата енергия има склонност да застоява. Прекадяват се меките мебели, под леглата, в гардеробите. Прекадяването завършва обратно на входната врата с прекръстване на прага.

Някога най-възрастният член в семейството обикалял с Бъдника три пъти наредената трапеза, после минавал с него из всички стаи, хамбари и обори, за да „прекади“ и тях. След това поставяли Бъдника в огнището и стоели будни, докато дънерът изгори докрай. Затова хората го наричали така, Бъдник – символ на възраждането.

Откъде идва белобрадият старец?

Образът на днешния Дядо Коледа е възникнал от рекламна кампания на „Кока-Кола“. Изграден е върху образа на Св. Николай Чудотворец, покровител на моряците и затворниците. Някога той пристигал по нашите земи направо от небето, а не от Лапландия или от Северния полюс, както днес. Тогава бил наричан Дядо Божич или Дядо Бъдник. Появата му в нощта на Рождество символизирала Младия Бог, Новото слънце, възраждането на живота. Влизал е в домовете на нашите предци не през комините на къщите, а по Бъдника, за да подари на семейството здраве, късмет и плодородие.

Трапезата на Бъдни вечер

Рождество Христово е семеен празник. „Пред Божич, зад Божич, къде да си – дома да си!“ – така съветва известна българска пословица. В миналото бъдничерската трапеза се нареджала върху

слама на пода, за да напомня за раждането на Исус в обора. Някои семейства по селата и днес спазват тази старинна традиция.

На празничната трапеза трябва да има девет от следните ястия: пита (наричана „Боговица“), сварено жито, варен фасул, сарми, туршия, лук, мед или меденки, орехи или други ядки, зелник, тиквеник, кравайчета, баница, ошав, ябълки, круши. Най-важна на трапезата е Боговицата. Питата била замесвана с „мълчана“ вода. Най-малката девойка или невеста в къщата носела водата от селската чешма, без да продума нито дума по пътя.

Преди да започне вечерята, най-възрастният в семейството я разчупва. Първото парче отделя за Света Богородица, вторият къс е за ползника (първият човек, който ще посети дома след настъпването на Новата година), и чак след това се раздават парчета и на останалите. По време на месенето в Боговицата се слага и паричка. Според поверието, на който се падне тя, той ще има късмет.

Някога момичетата и момчетата скривали първото късче от своето парче от Боговицата под възглавниците си, за да видят на сън за кого ще се оженият или омъжат. Ако някое дете кихне на масата на Бъдни вечер, стопанинът му обещавал да му подари агънце. Затова говори и пословицата: „Нима си кихнал на Бъдни вечер, та да ти го харижа?“.

Няма Коледа без коледари

В полунощ започва Коледуването. Облечени с празнични носии, с китни калпаки и с тояги в ръце, коледарите посещават всяка къща в селото, тръгвайки винаги от източна посока.



Коледарите пеят обредни песни, пожелават здраве и благоденствие на всеки дом.

Пеят обредни песни, тропат с тояги по пода (за да прогонят караконджулите) и пожелават здраве и благоденствие. Стопанинът ги кани около трапезата, черпи ги с вино и ракия, а после ги дарява с вит кравай, пари, месо, боб, брашно, вино и др.

Водачът на коледарската дружина се нарича „станеник“. Той трябва да бъде запознат с всички ритуали и песни, особено коледарската благословия, наричана „блаженка“:

„Той ни дари с добра дарба, добра дарба, вит-превит кравай, на кравая сребро и злато, сребро и злато, кръст дукато; кой зарадва коледарци, него Господ да зарадва! Речете, дружина, амин!... Колкото звезди на небето, толкова здраве и на тази къща!“. Амин!

Коледа в българското село обикновено се празнува 3 дни – един безкраен празник, изпълнен с много ве-

селие и топлина. След нощта на Бъдни вечер се ходи на църква, на обяд се пече коледна жертва (обикновено прасе), а празненствата се пренасят на улиците, огласяни от песни, гайди, тъпани и звънци на животни.

И днес се вярва, че на Коледа небето се отваря и всичко в един миг светва – но само праведните могат да видят това. На този вълшебен ден човек може да си пожелае каквото поиска, защото желанията се сбъдват. Коледните празници продължават до 27 декември – Стефановден.

На 1 януари Църквата чества свети Василий Велики, а по домовете български шетат сурвакари.

По отколедна българска традиция по време на коледно-новогодишните празници, когато и където да отидете, винаги ще сте добре дошли!

**ВЕСЕЛИ ПРАЗНИЦИ!
БЪДЕТЕ ЗДРАВИ!**

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)



Годишнините, които отбелязахме през отиващата си година

БГ БЕН

На прага сме на Новата година. Ще я посрещнем с чаша в ръка и много надежди – за повече възможности и сбъднати мечти, за здраве и успехи, за разбирателство и добрина. И като чисто нова страница от живота, който съдбата ни е отредила, ще започнем да пишем върху нея още в първите секунди на започващия януари. Това, което можем, а и трябва да направим, е да посрещнем 2022 година с усмивка и с надежда, че ще бъде по-ползотворна и силна година.

Преди обаче да посрещнем Новата 2022 година, да си припомним по-важните годишнини и събития, които отбелязахме през 2021.

1135 години

Създадената от братята Кирил и Методий славянска писменост е едно от най-важните културни постижения през средновековието. Точната година, в която е завършена славянската азбука, все още е предмет на дискусия. Въпреки това годината на създаване на глаголическата писменост се смята, че е 855 г. Днес славянската азбука – кирилицата, е третата официална азбука в ЕС от 2007 г.

Близко 300 милиона души пишат на кирилица, това са славяни от Югоизточна

Европа, украинци, руснаци, беларуси, както и жители на Монголия, Сърбия и Киргизстан. Интересен факт е, че кирилицата е официална писменост на чукчите от 1936 г. Кирилицата е национално богатство и трябва да се гордеем с нашата духовна и просветна култура.

150 години



През 2021 г. се навършиха 150 години на една от най-големите концертни зали в света, намираща се в Лондон. Историята сочи, че е построена от кралица Виктория през 1871 г. в памет на нейния съпруг – Алберт фон Сакс-Кобург-Гота. Залата и до днес носи неговото име. Капацитетът ѝ е внушаващ – 5 272 места. Всяка година тук се поставят над 390 представления – от класическа, до поп и рок музика, балет, опера, спортни събития и церемонии за награждаване.

Интересен факт е, че „Роял Албърт Хол“ не е затваряла врати от Втората световна война до наши дни. През 2020 г. обаче се наложи това да се случи заради пандемията. Специалният юбилеен концерт

стана реалност на 29 април 2021 г. под името „Кръговратът на звука“ по музика на небезизвестния композитор Дейвид Арнолд.

65 години „Еurovision“

През 1956 г. е проведен първият песенен конкурс „Еurovision“ в Лугано, Швейцария, което го прави най-дълго съществуващата телевизионна програма в света. Тогава са участвали едва 7 държави – Германия, Франция, Белгия, Швейцария, Италия, Нидерландия и Люксембург. През 2021 г. „Еurovision“ се проведе в нидерландския град Роттердам и с участието на 41 държави.

България също имаше свой представител в лицето на Виктория Георгиева. До този момент Ирландия има седем спечелени първи места, което я прави държавата с най-голям брой победители. Това обаче не ни пречи да бъдем оптимисти и да се надяваме, че и България може да се нареди сред имената на победителите.

65 години



На 17 май 1956 г. България се присъединява към Организацията на обединените нации за образование, наука и култура ЮНЕСКО. Наред с това страната ни е избрана три пъти за член в Изпълнителния съвет, с четиригодишен мандат в периода 1994 - 1997 г., с двугодишен 2007 - 2009 г. и 2017 - 2021 г. – това е ясно доказателство за приноса на страната ни към целите на организацията. Именно това е и ключът към осъществяването на плана за устойчиво развитие 2030 г. До днес в списъка на световното наследство са 9 български природни и културни паметници, сред които: Мадарският конник, Рилският манастир, Тракийската гробница и други.

60 години човек в Космоса

Името на първия човек, полетял в космоса – Юрий Гагарин, обиколил целия свят, ще се помни вечно. На 12 април 1961 г. корабът „Восток 1“ излита от космодрума Байконур и прави обиколка около Земята с продължителност 108 минути. С този успешен полет Гагарин влиза в историята на човечеството, а датата 12 април се отбелязва като Международния ден на авиацията и космонавтиката. Фразата, която космонавтът изрича преди излитането, е „Поехали!“.

Друг интересен факт е, че легендарният Гагарин пише писмо преди полета, адресирано до семейството му, в което той се сбогува с тях. За щастие всичко завършва благополучно и писмото не е отваряно. През 1968 г., едва седем години по-късно, той почива. Тогава съпругата му събира смелост и го прочита.

50 години Disney World



Един от най-популярните центрове за забавление в света – Disney World, стана на цели петдесет години на 1 октомври 2021 г. По традиция Disney винаги празнува годишнините със специални събития на най-различни тематики. Пандемията от Ковид-19 принуди организаторите на събитието да направят някои промени при самия вход на центъра, в Омагьосаното царство и в замъка на Пепеляшка.

По случай празника ръководството на Disney внедри нови технологични актуализации за по-вълнуващи преживявания.

50 години имейл

През тази година имейлът навърши половин век! Човекът, заради когото днес ползваме електронна поща, е Реймънд Томлинсън. През 1971 г. той разработва софтуер, чрез който да се изпращат текстови съобщения в мрежата ARPANET. Идеята идва от класическата поща, но с една цел – улеснение и спестяване на време. Вярно е, че и преди неговото изобретение е съществувала електронна поща, но в пограничен вид, без възможността да се изпраща съобщение до конкретен човек.

Освен това Реймънд е въвел използването на „кльомбата“ в имейл адресите, черпейки вдъхновение от счетоводните документи, където се използва съкращението на предлога „at“ от английски. Посредством това негово постижение „кльомбата“ обозначава кой е получателят и кой е изпращачът на съобщенията. Така че нека още веднъж приветстваме с усмивка 50-годишния юбилей на електронната поща, без която не можем.

След 40 години АББА с нов албум



Шведската група АББА пусна нов албум на 5 ноември и представи шоу с цифрови аватари. За шоуто, което ще започне на 22 май

2022 година в Олимпийския парк в Лондон, вече се изгражда специална сцена, наречена „АББА Арена“ с 3000 места. Тогава ще бъдат изпълнени 22 от най-хитовите изпълнения на четиримата музиканти.

30 години

Конституцията на България стана на 30 години. Върховният и основен закон на страната ни е факт от 12 юли 1991 г., когато е приет от VII Велико народно събрание с подписите на 309 депутати. Велико народно събрание е свикано след свалянето на Тодор Живков от власт през 1989 г.

В конституцията са извършвани 6 изменения – през 2003, 2005, 2006, 2007 и 2015 г., като една от тях (2006 г.) е частично извършена без правомощията на Обикновеното народно събрание.

Факт, е че 12 юли е паметен ден за българския народ, но защо ли не се отбелязва като национален празник, както например е 4 юли в САЩ?

20 години фестивал EXIT

Музикалният фестивал EXIT се провежда в Нови Сад, Сърбия, и е с богат набор от 1000 артисти, които се изявяват на повече от 40 сцени и фестивални зони. Основан е през 2000 г. като студентско движение, но през 2001 г. е преместен в Петроварадинската крепост в Сърбия и започва да придобива своята широка популярност. Фестивалът е с продължителност 4 дни по традиция от 2003 г. Жанровете са повече от разнообразни: техно, хип-хоп, пънк, дръм енд бейс, рок и прочие. Отличен е с множество награди като „Най-голям европейски фестивал“, „Най-добър летен музикален фестивал в Европа“, „Най-добър отиващ фестивал“ и много други.

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



Борнео Кафе Бейкъри

Търси да назначи обслужващ персонал на пълно работно време (full Time)

Изисквания:

**Право на работа във Великобритания
Отлични комуникационни умения
Високо ниво на английски език
Умения за работа в екип**

Предлагаме:

**Постоянен трудов договор
Стартово заплащане от £10.00 на час
Отлична работна среда + безплатна храна
Месечно заплащане по банков път
Платено обучение
Работа на смени**

За повече информация, моля позвънете на

Тел: 07404778916

емайл: borneocafebakery@outlook.com

Facebook Messenger: [borneocafe&bakery](https://www.facebook.com/borneocafe&bakery)



КАЛЕНДАР, 2022

МАРТ

1 вт – Св. преподобна мъченица Евдокия
2 с – Свещмък Теодот, епископ Киринейски
3 ч – **Освобождение на България**. Мчци Евтропий, Клеоник и Василиск
4 п – Преп. Герасим Йордански (*Службата е великопостна*)
5 с – Св. мъченик Конон Исаврийски.
6 н – **†Неделя Сиропустна, Сирни заговезни. Всеопрощение**
Св. 42 мъченици в Амория
7 п – Свещмчци Василий, Ефрем, *Начало на Великия пост*
8 вт – Св. преподобни Теофилакт
9 с – *Св. 40 мъченици Севастийски. Св. мъченик Исихий
10 ч – Св. мъченици Кодрат и Галина
11 п – Св. Софроний Йерусалимски. Св. С. Врачански
12 с – Св. Теодор Тирон (*Тодоровден*)
13 н – **†Първа Неделя на Великия пост – Православна**
14 п – Преп. Бенедикт Нурсийски
15 вт – Св. мъченици Агапий, Тимотей и др.
16 с – Св. мъченици Савин и Папа
17 ч – Преп. Алексей, човек Божий
18 п – Св. Кирил Йерусалимски
19 с – Св. мъченици Хрисант и Дария
20 н – **†Втора неделя на Великия пост – на св. Григорий Палама**
21 п – Преп. Яков Изповедник
22 вт – Свещмък Василий, еп. Анкирски
23 с – Свещмчци Никон и Лука Одрински
24 ч – Св. преподобни Захария. Св. Артемий, еп. Солунски
25 п – **†Свето Благовещение. Разрешава се риба**
26 с – Събор на св. Архангел Гавриил. Св. мъченик Георги Софийски Стари
27 н – **†Трета неделя на Великия пост. Кръстопоклонна**
28 п – Преп. Иларион и Стефан
29 вт – Преп. Марк Арегутсийски. Свети дякон Кирил
30 с – Преп. Йоан Лествичник
31 ч – Преп. Ипатий, епископ Гангърски

ЮЛИ

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

НОЕМВРИ

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

АПРИЛ

1 п – Преп. Мария Египетска. Свещ. Авраамий Български
2 с – Св. преподобни Тит Чудотворец
3 н – **†Четвърта неделя на Великия пост – на преп. Йосиф Лествичник**
4 п – Преп. Йосиф Песнописец
5 вт – Св. мъченици Теодул и Агатопад
6 с – Успение на св. Методий Славянобългарски
7 ч – Св. преп. Георги Митилински
8 п – Св. апостоли Иродион, Агав, и Руф
9 с – Св. мъченик Евпсихий
10 н – **†Пета неделя на Великия пост – на преп. Мария Египетска**
11 п – Свещмък Антипа, еп. Пергамски
12 вт – Преп. Василий Парийски
13 с – Свещмък Артемон и дружината му
14 ч – Св. Мартин, папа Римски
15 п – Св. апостоли Аристарх, Пуд и Трофим
16 с – *Св. правд. Лазар (*Лазаровден*). *Задушница на някои места*
17 н – **†Шеста неделя на Великия пост – Цветница, Връбница, разрешава се риба**
18 п – Велики понеделник. Преп. Йоан и мчк Виктор
19 вт – *Велики вторник. Преп. Йоан Ветхопещерник
20 с – *Велика сряда. Преп. Теодор Трихина
21 ч – *Велики четвъртък. Свещмък Януарий и Теодор
22 п – *Велики петък. *Изсяняне на Плацианицата*
23 с – Велика събота. Мчца Александра
24 н – **†Възкресение Христово – Пасха. Великден**
25 п – **†Възкресение Христово**
26 вт – **†Възкресение Христово**
27 с – *Светла сряда
28 ч – *Светли четвъртък
29 п – * Светли петък, Св. 9 мъченици в Кизик
30 с – * Светла събота, Св. ап. Яков Зеведеев

АВГУСТ

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

ДЕКЕМВРИ

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

ДИКО ИЛИЕВ: Написах „Дунавското хоро“, без да знам, че ще бъде шедьовър



БГ БЕН

Музиката, с която посрещаме всяка Нова година, навършва 85. Нейният композитор Дико Илиев бил скромен и търпелив човек, говорел тихо и благо. Написал хорото в Оряхово и премиерата му била на площада. А в духовата музика се влюбил, докато се връщал от паша с животните...

Казват, че не си истински българин, ако навърх Нова година не тропнеш едно хубаво „Дунавско хоро“ за здраве и берекет. Всеки път, когато часовникът отброи дванадесет удара, прозвучава националният химн и Многая лета, хиляди българи си честитят с наздравица и бързат да се хванат точно на това хоро, за да заредят предстоящите дни с веселие и хубава енергия и не на последно място, да покажат сплотеност, хванати за ръце, завладени от общия ритъм. Празнично, енергично, въодушевяващо – това кара кръвта да закипи. Просто не можеш да се сдържиш и да не се хванеш до останалите хора, които вече редят стъпките...

Пред прага сме на новата 2022-ра година, в която „Дунавското хоро“ ще стане на достолепната възраст 85 години! Но за създателя му не всеки знае много. Композитора, музиканта и диригентът Дико Илиев отдавна не е между живите, но творчеството му остава

неподвластно на времето. И не става въпрос само за произведенията, които е написал самоукият композитор, завършил едва четвърто отделение (днес осми клас). Той е създал много духови оркестри в Северна и Северозападна България, включително детски акордеонни трупи, а ролята му в музикалния живот на страната е образователна, просветителска, възрожденска.

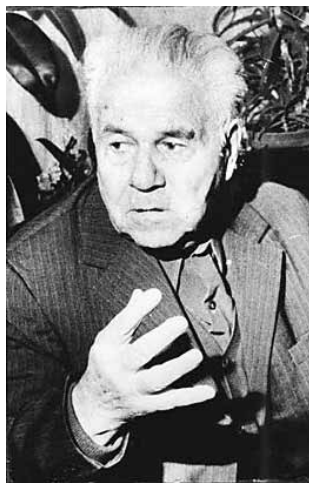
Талантът на Дико Илиев така и не остава признат в музикалните среди, защото не е завършил никаква академия. Но както казва музикологът акад. Николай Кауфман: „Това няма абсолютно никакво значение. Доколкото си спомням, и Орфей не е завършил музикална академия“.

Кой е Дико Илиев?

Бай Дико, както го наричат всички, се влюбва в музиката, докато е на паша с овцете. Един ден, роденото на 15 февруари 1898 г. във врачанското село Карлуково момче се връща от полето с животните, и чува звук, непознат за него до този момент. „Когато гледам, пред мен един лъскав, блестящ инструмент с хубав глас, с хубав тембър. Много ми хареса. Тогава реших да стана музикант и да имам такъв инструмент“, разказва Дико Илиев.

Поради бедност той успява да учи само до четвърти клас, но през 1911-а, когато е 13-годишен, родителите му го изпращат като ученик по музика в Орханйския военен духов оркестър в Ботевград. Напредва бързо с нотите, още на петия месец е включен в оркестъра, а малко по-късно пише първата си композиция – в коридора, на една черна

дъска. На следващия ден преподавателят по музика го пита дали той я е написал. Тъй като мисли, че е преписал композицията, я изтрива и го кара да я възстанови. Когато Дико бързо я изписва, бъдещият създател на жанра „народно хоро за духов оркестър“ получава от учителя си голямо поощрение: „Браво, лапе! Бегай!“, и продължава още по-усърдно да се самообразова.



„Пиша нотите също като лястовички, накацали по жиците“, казва приживе Дико за музикалните знаци.

Животът го кара да съзре твърде млад. Едва 14-годишен заминава на фронта с военната музика в Балканската война, а след нея – в Първата световна. Там съвсем случайно се заслушва в кашлицата на мъж и познава своя баща. Казва му: „Така кашля само моят татко“, и следва сърцата прегръдка. Въпреки тежката обстановка на фронта той продължава да пише своите произведения – там, в окопите.

Развълнуван по време на побратимяването на българските и руските войски Дико Илиев написва своята първа нотна рожба – „Искърско хоро“, без всякаква професионална подготовка като композитор.

След края на Първата световна война Илиев се завръща жив и здрав на село. Вижда публикуваната в печата обява през 1919 г., че Военното училище в София търси музиканти и веднага си стига багажа. Взема изпитите и постъпва на работа в оркестъра на Военното училище, като в същото време се запознава с класическата музика. Първи тромбонист е в оперите „Кармен“, „Тра-

виата“, „Трубадур“.

Дико Илиев неизменно е по сватби и кръщенета, свири и на общоселски празници и така трупа ценен музикантски опит. Без някой да го финансира, ходи от село в село, популяризира духовата музика, образова и създава оркестри, композира хоро след хоро – „Букьовско“, „Самоковско“, „Грънчарско“, „Веселия Иванчо“.

За израстването му като музикант и композитор му помага ръководителят на оркестъра и чех по произход – подпоручик Александър Вейнер – музикант и педагог с невероятни способности.

През 1932-ра Илиев създава хората „Зиг-заг“, „Селски въздишки“, „Майски цветя“, китката „Оряховска идилгия“, „Наша гордост“. От 1936 до 1938 г. Дико е баритонист в Софийския военен оркестър, където композира „Дайчово хоро“, „Селски празник“, Дайчовите „Лудо-младо“ и „Веселите близнаци“, еленините „Край чешмата“ и „Буйна младост“, пайдушкото хоро „Народна душа“, както и „Добруджанско право хоро“.

Но „Александрийка“ извирва от душата му от раз. Самоукият музикант загубва първата си дъщеря Александрийка, когато е едва 14-годишна. Траурното шествие върви страшно тежко за Дико Илиев. Той погребва детето си. „В този момент прозвуча музика, която усещах, че трябва да излезе от мен. Чувствах, че ще умра, ако не я напиша. Както погребвахме детето, избягах, затворих се и започнах да пиша тая музика“, разказва след време Дико за създаването на правото хоро, носещо името на покойната му дъщеря.

Как е създадено „Дунавското хоро“?

В книгата „Хоро венеца му вие“ четем признанието на самия автор:

„Аз, Дико Илиев, написах „Дунавското хоро“, без да знам, че ще бъде шедьовър. Без да знам, че в първите минути на всяка Нова година в България след Химна ще свирят него. Че с него ще изпратят в Космоса първия български космонавт, че ще го свирят така често по българските сватби. Че с него завинаги ще свържат

името ми – Дико Илиев. Че с него ще ме изпратят в последния ми път...“.

Най-популярното „Дунавско хоро“ се ражда през април 1937 г. То е право хоро в размер 2/4. „През една пролетна вечер му хрумва това хоро, сяда на едно трикрако столче, записва нотите, изсвирва го на акордеона, сутринта тича при Вейнер, показва му нотите, изсвирват го и всички го харесват. И при първата възможност го изсвирват на площада в Оряхово... Неговата премиера е на площада в Оряхово“, разказва писателят и публицист Борислав Геронтиев.

През дългата си кариера като музикант Дико Илиев пише общо над 40 хора, 15 марша, 5 народни китки, модерните по онова време валсове, танга, румби. Освен това безупречно владее всички медни инструменти – тромпет, флигорна, баритон, бас флигорна, туба, валдхорна.

Музикантите обичат своя диригент Дико Илиев. Свобода и неделя свирят на площада в Оряхово, главно неговите произведения, но и румба, танго, народни китки. Самият той на вечеринки със своите съграждани вади акордеона и свири, докато жените пеят чак до сутринта. Домът му също е отворен за раздумки и песни. Оркестърът, който оглавява, прави концертни обиколки по селата.

„Ръководеше оркестъра както на репетиции, така и на сцената. Талантливият човек е един и същ – независимо дали на пиедестала, или сред хората. Поиграваше и хора. Като му харесваше някое, се хващаше и играеше прекрасно“, си спомня за него диригентът Иван Денов и добавя, че в Оряхово има една главна улица „Васил Левски“. От едната страна заставал полковият духов оркестър, а точно срещу него – училищният, и започвали да се надсвирват.

Академик Николай Кауфман познава в детайли работата на Дико Илиев, запознава се и лично с него, и като член на управителния съвет на Съюза на българските музиканти един ден предлага оряховският диригент и композитор да стане

негов редовен член.

„Занесох заявлението, но Филип Кутев и други казаха, че той още няма нужните качества, не е като за нас. Но когато веднъж Тодор Живков отиде в Михайловград (Монтана) да се запознае с бай Дико, защото харесва хората му, вестниците гръмнаха. На следващото събрание на управителния съвет председателят каза: „Ти, Николай, нещо продума за Дико Илиев. А повтори го, че да го приемем за член на Съюза на българските композитори. И бай Дико година и малко преди смъртта си стана член на съюза...“, разказва приживе академик Кауфман, който почина през март 2018-а.



Музикант, получил признание и от Бога, роден, създаден да твори така спонтанно, както е творил Моцарт.

Министерски съвет на Република България удостои Дико Илиев в края на житейския му път с високите държавни отличия „Заслужил деятел на културата“ и „Герой на социалистическия труд“, но за него най-голяма награда е признанието на хората, които се радват на музиката му по площадите. В Монтана, където той умира през студения 12-и декемврийски ден на 1984 г. на 86-годишна възраст, се гордеят с неговото име като с национален герой.

Остават броени дни до Нова Година, 85 години от създаването на безсмъртното „Дунавско хоро“, но то отново ще ни вдигне на крака. Нека в този момент си спомним още веднъж и за неговия създател – един изключителен човек, самоук талант и принципен мъж, който живя достойно и направи много за музиката в България.

Щастлива Нова година!

Източник:

<https://literaturesviat.com>,
www.biograph.bg

www.radiobg.co.uk

RADIO BG - LONDON

Радиото на българите в UK

24 часа:

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

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

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

Слушайте ни на: MP3, Windows Media Player, WIKAMP, tunblin, onkoo, Apple

Пампорово - лудория или смел подвиг



Първият пансион в Пампорово е носил годишна печалба от 45 000 до 50 000 лв. на собственика си.

БГ БЕН

През настоящата година Пампорово, или родопският ски център навършва 88 години. За този немалък период от време историята коренно е променила курорта. Започнал съществуването си като летовище с няколко пансиона през 1933 г., днес Пампорово е известен като красив и удобен ски курорт, в който се провеждат състезания и за Европейската купа. През зимния сезон тук трудно могат да се открият свободни места (за които резервацията започва още през летните месеци), въпреки мащабните инвестиции, които влага за развитието му дружеството, стопанин на пистите и съоръженията „Пампорово“ АД.

Сади ли се на баир лозе?

Преди близо 90 години един прозорлив родопчанин слага началото на днешния курорт. Често подиграван за това, че „на баир лозе сади“ и осмиван заради смелата си мечта, Никола Чичовски от Чепеларе вдига първия пансион – вила „Пампорово“, през август 1933 г. „Оставил питомното и тръгнал да гони дивото. Кой ще иде на почивка в баира, че и пари да му дава за това“, често чувал той подигравателните коментари на съгражданите си, които предпочитали да стоят по кафенетата, отпивайки турско кафе. Днес не съществува никакво съмнение, че идеята на Чичовски е издържала с отличен изпита на времето.

„Лудория ли е, или смел подвиг да се разходват толкова много средства в Пампорово, отдалечено на 75 км от железопътната линия?“, се питал Чичовски, давайки си сам отговора:

„Скритото бъдеще ще покаже. И ако аз лично не видя завършено хубавото си дело, все някой ще го довърши“.

Идеята за създаването на курорта в местността, недалече от Чепеларе, се зародила в съзнанието му още

през 1925 г., когато бил председател на Управителния съвет на горовладелската кооперация „Пампорово“. На едно от събранията той изтъкнал, че не само дървеният материал може да носи печалба на хората от региона, но и въздухът, и красивата природа в Родопите. Затова е нужно да се построят подходящи сгради, да се обособи добра инфраструктура и така мястото да се превърне в курортно селище. Както се очаквало, идеята му не била приета от кооперацията и останала да проблясва от време на време в мечтите на Чичовски като нещо далечно и неосъществимо. По това време той се изявявал като съдебен и банков служител, бил активен кооперативен деятел, председател на читалище „Родопска искра“ в Чепеларе, учредител и директор на Популярна банка и на кооперативното дружество „Водопад“.

Началото

Родопските дюлгери издигат само за 50 дни първата вила. Строителството ѝ започнало тържествено на 19 юни 1933 г. с водосвет и курбан. Само за 50 дни майстори от Чепеларе, Момчиловци и Левочево вдигнали внушителна за времето си постройка и на 9 август вилата приела първите летовници. Проекта за строежа направил зетят на Чичовски – арх. Петър Кантарджиев. В сградата имало 27 стаи с 47 легла, като към всяка от тях имало течаща вода и тераса, бани и тоалетни на всеки етаж. Строителството струвало 426 491 лв. лични средства на Никола Чичовски. До края на летния сезон – 15 септември, туристите в пансиона от различните смени надхвърлили цифрата 280 души! За почивката си те плащали от 110 до 140 лв., в които влизали спане и четири пъти хранене на ден.

В следващите години броят на желаещите да почиват тук се увеличавал – нещо, което подтикнало собственикът да вдигне още

Създаден като лятно летовище през 1933 г., днес родопският курорт е утвърден европейски ски център

един, трети, етаж с тераси. Равносметката е повече от красноречива: за първите седем години от началото на курортното дело само през неговия хотел са минали 22 841 летовници.

Годишната печалба от пансиона варирала около 45-50 хил. лв.

„Тези, които ме съветваха „да не сади на баир лозе“, започнаха скрито да ми завиждат, а някои от тях даже направиха собствени вили“, споделял основателят на курорта, който описва първите курортисти като интелектуалци, общественици, хора на умствения труд, писатели, художници, търговци – както българи, така и чужденци. Сред тях бил и големият български писател Елин Пелин, който, пленен от красотата на природата в Пампорово и свежия въздух с дъх на здравец и смола, възкликнал:

„Това е Божи дар! Името на района трябва да бъде Божидалица!“

Убеждавайки се в добрия замисъл на Никола Чичовски да построи първата вила-пансион в Пампорово, и други предприемчиви родопчани последвали примера му. Значителна роля за развитието на туризма тук изиграла горовладелческата кооперация „Пампорово“, която построи няколко чешми от водопровода Студенец-Чепеларе и се погрижила за по-добрите пътища в курорта. Нейна



Създателят на Пампорово Никола Чичовски на разходка сред гората.

заслуга били постъпките за отчуждаване на горския фонд в района по билото на Пампорово, където се създали парцели от 1 декар. Скоро върху тях изникнали повече от 30 частни вили, предимно на лекари, архитекти и адвокати.

Бази в родопския курорт притежавали и софийски банки, застрахователни дружества, министерства и чужденци. Мястото е толкова хубаво, а климатът – умерен, че дори липсата на редовен транспорт до курорта и затварянето на пътя от снежни преспи през зимата не плашело туристите. Местните жители извозвали гостите си с шейни от Чепеларе, загърнати с топли

родопски одеяла.

През 60-те години на ХХ в. се създадо държавното туристическо предприятие „Балкантурист“, което предприело мащабно строителство на нови модерни хотели, оборудвани с фитнес зали и басейни в Пампорово. Първият съвременен хотел-ресторант „Снежанка“ отваря врати през 1961 г., четири години по-късно изниква „Орфей“, през 1969 г. – „Панорама“, през 1972 г. – „Мургавец“; две години по-късно комплексът „Преспа-Рожен“, а през 1982 г. е построен за 12 месеца и „Перелик“ – перлата на курорта. По това време в боровата гора „изникнали“ и вилно селище „Малина“, както и прочутият ресторант „Чевермето“.

Истинска атракция за туристите става телевизионната кула „Снежанка“ с уютното си заведение. Въведени са в експлоатация и четири седалкови въжени линии и три стационарни ски vleka с капацитет 4000 души на час. Общата дължина на пистите за алпийски дисциплини е над 15 км. Създадено е ски училище с 60 учители, има и ски гардероби. И докато първите туристи, дошли от чужбина през 1962 г., са били 2000 души, 20 години по-късно в хотелите на „Балкантурист“ са отседнали 174 595 души на година, в това число 35 000 чужденци от Великобритания, Унгария, Чехословакия, Холандия, Белгия, Герма-

ния, Гърция.

Откъде идва името Пампорово?

Името на курорта идва от прякора на собственика на земята, върху която е построен. Местността се наричала Букова планина и се стопанисвала от жители на Смолян, Райково и други селища, между които най-крупният собственик бил Райчо Белев. Буден и предприемчив, той постепенно изкупил земята в планината наоколо от останалите ѝ притежатели и така се сдобил с около 2500 дка гори, пасища и ливади в подножието на връх Караманджа. Използвал имота си, за да пасе добитък и да събира сено за него. Имал и мандра, в която произвеждал мляко, сирене и масло. Освен това Райчо се занимавал с търговия, бил и кираджия. Снабдявал турската армия с платове и други вещи. От Ксанти по римския път през Родопите пренасял стоки до Пловдив и обратно. Толкова бързо търговецът доставял всички поръчки, че турците му казвали: „Райчо ефенди, ти вървиш като пампор (влак, железница)“.

Така към името на бай Райчо Белев се прикачил и прякорът му Пампора, а после имотът в планината станал Пампорово. Родопчанинът не харесвал прозвището си, недоволявал, сърдел се и дори вдигал скандали, но прякорът му останал и до днес се разнася по света като име на родопския курорт.

Източници:

<https://opoznaybulgaria.com>,
<https://pamporovski.com>

BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Боза, айран и много други

Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки

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

БГ БЕН

Въпреки големите и неустойчиви предизвикателства за околната среда и небето по време на празниците можем да се храним здравословно, да се чувстваме жизнени, без да чувстваме глад. Кой важни правила на храненето можем да спазваме, ни съветва диетологът д-р Георги Славов.

Правилното хранене включва няколко компонента – избор на качествени продукти, според сезона, правилна комбинация на храните (в зависимост от възрастта и здравето на човека), както и правилно приготвяне на храните с цел тяхното по-лесно храносмилане. Особено важно е храната да е в умерени количества, да се дъвчи добре, а атмосферата да е приятна, празнична. И най-важното условие е да не се преяжда, независимо от изобилието на празничната трапеза. Не е тайна, че прекалената консумация на животински и рафинирани храни (месо, мляко, риба, кифли, баници,

Празниците идват!

Как да се чувстваме жизнени и здрави след дните на сладки изкушения

тутманици, шоколади и други изкушения) е в основата на редица тежки и продължителни заболявания.

Един добър съвет е в тези празнични дни мазнината при готвенето да се намали до минимум, да се избягват мазните и запържените храни – най-честата причина за сърдечносъдовите болести. Когато човек е постил в продължение на 30-40 дни (както е в случая с коледния пост), може сериозно да навреди на здравето си, ако започне да се храни с прекалено тежки и мазни храни в съчетание с алкохолни напитки.

На въпроса ни дали можем да напълнеем, ако си позволим повечко храна за ден-два, д-р Славов отговаря: „Разбира се, че не.

Хранене ден-два с нездравословни храни няма да окаже кой знае какво влияние на талията ни. Проблемът идва от постоянното преяждане, от храненето с продукти, чийто гликемичен индекс е твърде висок, от липсата на плодове и зеленчуци, от прекалената употреба на сол и мазнини. Всичко това се натрупва като мастни депа в организма и така неусетно идват излишните килограми, а след тях и неравновесията на организма. Всъщност това е неговата реакция към нашето нездравословно отношение към него. Културата на хранене на нашите предци е включвала много пълноценни растителни храни като плодове, зеленчуци, зърнени (просо, царевица, булгур, ечемик,

овес, ръж) и бобови (боб, леща, нахут), много ядки. Макар че са отглеждали животни, на трапезата им рядко е имало месо – само в празнични и тържествени дни. Българите стриктно са спазвали постите, работели са усърдно и неслучайно са се считали като един от най-здравите народи не само тук, на Балканите, но

и в Европа. Ние трябва често да се обръщаме към тези наши здравословни корени и да променим лошите навици в съвременното ни хранене”.

Празничното меню на диетолога

За закуска може да се изпие плодове или зеленчуков сок, да се хапнат плодове или плодови бонбони, плодови пай от сушени плодове, палачинки (без мляко, яйца и мазнина), приготвени от

пълнозърнесто брашно.

На обяд се хапва салата от различни зеленчуци, в която преобладават зеленостите. Основното ястие може да бъде пълнени чушки, сарми, квасен или соден хляб, сурова лютеница.

Между двете основни яденета е хубаво да се добави шепа сурови ядки, но без фъстъци.

Вечерята също може да започне с обилна зеленчукова салата, според сезона, може да се хапне и парче прясна риба или прясно пилешко. За десерт – печена тиква със сушени плодове, ябълка на фурна или пресни плодове, според сезона.

Източник:

<https://zdraveikrasota.bg/>

Да чукнем чашите с „наздраве!“

БГ БЕН

„Събрали сме се тук, за да пием. Тогава да пием за това, за което сме се събрали!“ гласи един от най-универсалните тостове, с които всеки, надигнал чашата, определено може да се превърне в душата на компанията на някое събитие. Изборът на наздравича обаче далеч не е лесна работа, защото от казаните думи зависят не само настроението на масата, но и предразположението на гостите, атмосферата на събирането и в крайна сметка чувството, с което всеки поканен ще си тръгне.

Всъщност задачата на този, който вдига тост, е сложна, защото от него се очаква да подбере точните думи според официалността на събитието, да поздравява най-важните гости или всички присъстващи, без да унижи нито един от тях, да даде тон и ритъм на

всичко, което е предвидено да се случи. В този смисъл, за да изпълниш добре ролята на човека, който вдига наздравича, трябва добре да познаваш историята и значението на този толкова древен ритуал.

Днес наздравичите са част от почти всяка култура. Тостове вдигат не само европейците и американците, но и японците, арабите, чернокожите и дори китайците. Разбира се, всяка нация или култура следва своя специфична традиция, в която често нещата около тостовете изглеждат съвсем различни. Истината обаче е, че става дума за едно и също нещо – изказване на поздрав, важна информация или просто красиво оформен емоционален изблик на чаша добра напитка.

За най-големи майстори във вдигането на наздравича се считат грузинците и кавказците като цяло. Аме-

риканците вдигат тост, като почукват стъклените си чаши с вино или шампанско с ножа, за да привлекат вниманието на останалите гости. Според европейския етикет, това е недопустимо – необходимо е да станете на крака с чашата в ръка и да останете така достатъчно дълго, че да ви забележи публиката.

Днес елегантните чаши са стъклени, затова не трябва да се удрят силно една в друга. На изискана вечеря е достатъчно да докоснете чаша с хората около вас, а с останалите просто да повдигнете на нивото на очите напитката и да поздравите с „Наздраве!“

Наздравича се вдига един път – не е нужно да казвате „наздраве“ всеки път, когато вдигате чашата си. Можете да вдигнете наздравича и с безалкохолна напитка, но няма да е проява на добър вкус да почуквате чашата си с останалите.

Щом ряпата се появи, аптекарите започват да играят карти

БГ БЕН

Китайската поговорка за този есенно-зимен зеленчук, който се среща в три разновидности на нашия пазар, най-добре говори за богатството от витамини, които се съдържат в него. Навярно мнозина си спомнят как при упорита кашлица бабите ни лекуваха със сок от черна ряпа. Издълбаваха кладенче в голяма ряпа, слагаха вътре малко мед и след няколко часа сиропът можеше да се пие с чаена лъжичка. Освен че спира неприятната кашлица, сокът подобрява апетита, укрепва имунната система в студените зимни месеци.

Защо ряпата трябва да присъства на нашата трапеза?

На първо място ряпата (бяла, розова или черна) е мощен детоксикатор – тя насърчава производството на жлъчен сок, което подпомага доброто храносмилане, а това от своя страна защитава черния дроб и жлъчния мехур.

Заради високото си съдържание на фибри ряпата подпомага перисталтиката и лекува упорития запек. Това е изпитано добро на-

родно средство за предпазване от неприятните хемороиди.

При редовна консумация на ряпа организмът заедно с по-голямото количество урина изхвърля и сериозна част от токсините. Този зеленчук успешно лекува възпаление на пикочните пътища и облекчава болезненото парене при уриниране.

Независимо дали е бяла, черна или розова на цвят, ряпата има доказани антиканцерогенни свойства. Според изследване на проф. Ришар Беливо от Университета в Монреал, най-добри ефекти от редовна употреба на ряпа са установени при рак на гърдата, на дебелото черво, простатата, мозъчните тумори.

Заради ниския си гликемичен индекс и многото влакнини репите са препоръчителни и за страдащите от диабет. Нивата на кръвната захар постепенно се стабилизират – затова е добре поне веднъж на ден болните да имат на трапезата си салата от ряпа, подправена с малко лимон и зехтин. За още по-доброто овкусяване може да се добави настърган морков, червено цвекло, зелена ябълка. Ряпата притежава и силни антимикробни свойства, затова е желан гост на

трапезата в сезоните, когато навън няма много слънце.

Д-р Енджи Касабие горещо я препоръчва на хората с по-лабилна нервна система, подложени на стрес, тревожност или депресия. Според нея ряпата се отразява добре и върху възрастни, които често забравят, на страдащите от деменция. В медицинската литература отдавна е известно приложението на ряпата при невралгии, плексити, ревматични болки.

На фона на целия разкош от полезни съставки ряпата е богата на много вода – 93%, съответно с много ниска енергийна стойност. В 100 грама се съдържат само 18 ккал. Затова много често ряпата се консумира и под формата на фреш, тъй като идеално пречиства кръвта и стимулира апетита.

И накрая – преди да започнете да приемате по-активно този щедър на витамини бял, розов или черен на цвят зеленчук, е добре да се посъветвате с вашия лекар, диетолог, който ще ви ориентира кой вид ряпа и в какво количество е добре да я приемате. Както и дали по някаква причина не трябва да се въздържате от консумация.

Източник:

<https://gotvach.bg>

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Пенливото вино, което обикновено консумираме по време на коледно-новогодишните празници, е много полезно за здравето ни.

Шампанското подпомага процеса на храносмилане, защото ускорява отделянето на солна киселина и ензими на задстомашната жлеза. Тук има едно важно условие – не пийте шампанско на гладен стомах, твърде възможно е да възникнат нежелани киселини.

Шампанското, както и всички вина, понижават нивото на холестерола.

Шампанското понижава високото кръвно налягане.

Пенливата напитка стимулира дихателната система и кръвта по-добре се насища

с кислород. А това повлиява добре върху работата на мозъка.

Шампанското съдържа бактерицидни свойства – употребата му подобрява състоянието на кожата!

Тази празнична напитка съдържа полифенол – един от най-мощните антиоксиданти, нужни на нашия организъм. Смята се, че полифенолът е основно оръжие срещу болестта на Алцхаймер и старческото слабоумие.

Напитката спомага за намаляване на нервното напрежение и главоболие, свързано със съдови спазми.

Шампанското съдържа танин – веществото, което стимулира имунната сис-

тема и й помага да се противопостави ефективно на вирусите.

Пенливата напитка съдържа магнезий, който е необходим на организма за възстановяване на мускулите, особено след физически упражнения.

Шампанското подобрява паметта – учените са доказали, че умерената, но редовна употреба на напитката подобрява способността на човека да запомня малките детайли с... 200%!

И не на последно място – не забравяйте, че всички тези полезни състояния са валидни при 1-2 чаши! Не повече!

Източник:

<https://novini.rozali.com>

БГ БЕН

Наближава онова вълшеб-
но време от годината, което
изпълва сърцата ни с до-
брота и любов, получаваме
подаръци и мили жестове
от близки и приятели. В
днешно време има какви ли
не изненади, с които може да
зарадваме някого. Но знаете
ли какво точно да изберете
за най-светлия празник?
Предлагаме ви не просто
идеалния, а перфектния по-
дарък според зодията.

ОВЕН: Опит

Овенът не е толкова при-
влечен от материалните
неща, колкото от опита и
спомените, които може да

Какво да подарим за Коледа на различните зодиакални знаци?

натрупа в живота си. Затова
му подарете някакво из-
живяване, което ще помни
дълго време.

ТЕЛЕЦ: Книга

Типичният Телец винаги
търси нови знания и уме-
ния, с които да подобри
живота си. Затова един от
идеалните подаръци за този

знак е книгата.

БЛИЗНАЦИ: Нещо за
парти

За Близнаците животът
е вечно парти. Те са идеал-
ните домакини на шури-
партита, затова им пода-
рете нещо, което могат да
използват по време на ку-
пона – я чаши за картини

или шотове, я някои шури
очила или шапка, които ще
допълнят купона.

РАК: Списание или
тефтер

Ракът е един от най-емо-
ционалните и носталгични
представители на зодиака.
Затова е хубаво да им по-
дарите списание или още
по-добре тефтер, където да
записват изживяванията си
или плановите си.

ЛЪВ: Нещо само за тях

Лъвовете имат супер го-
лямо самочувствие, затова
подаръкът трябва да е спе-
циално изработен за тях.
Каквото и да изберете, то
трябва да е уникално и скъ-
по – така го обичат те.

ДЕВА: Нещо
практично

Девите са практични и
много добре знаят какво
искат от живота и хората в
него. Затова, ако някога са
ви казали, че имат нужда
от нещо или че искат нещо,
то им го купете – колкото и

безсмислено да ви се вижда.
Те го искат, а това ще ги
зарадва.

ВЕЗНИ: Изкуство

Везните обичат хубавите
неща, затова някое про-
изведение на изкуството е
идеално за тях. Независи-
мо дали става дума за ан-
тикварна дрънкулка, умна
технологична джаджа или
живопис на любимия им
художник – важното е да
е ценно.

СКОРПИОН:
Споделено
преживяване

Скорпионите силно це-
нят взаимоотношенията в
живота си. Те ценят общи-
те спомени и споделеното
време, затова е хубаво да
им подарите нещо, което
да им напомня за общи
преживявания.

СТРЕЛЕЦ: Аксесоар за
пътуване

Стрелците са авантюри-
стите на хороскопа и винаги
планират следващото си

пътуване. Затова идеалният
подарък за тях ще е нещо,
свързано с пътуването – по-
дарете им я възглавница за
път, я водоустойчив калъф
за телефон или дори някак-
ва валута от следващата им
дестинация.

КОЗИРОГ: Нещо за
работното им място

Козирозите са обсебени
от работата си, затова, за да
им покажете, че ги обичате
и познавате, им подарете
нещо, което може спокойно
да сложат в офиса си и да го
гледат през цялото време,
докато са на работа.

ВОДОЛЕЙ: Игра

Никой никога не може
да обвини Водолея, че не е
забавен. Задоволете тяхната
игрива, творческа природа,
като им подарите някаква
игра. Дали ще заложите на
онлайн игра, приключенско
преживяване или настолна
игра – все ще им хареса.

РИБИ: Ръчно
изработен подарък

Рибите са много сенти-
ментални и художествени
индивиди. Затова ръчно
изработените подаръци са
идеални за тях. Това ще им
покаже, че сте си направили
труда и сте си отделили от
времето да направите нещо
специално за тях.

Източник:
www.az-jenata.bg

Какви вълшебства ви очакват - избраната картинка ще ви подсказе



БГ БЕН

Един бърз поглед към
картинките ще ви помог-
не да прекарате успешно
последния месец на 2021
г. От друга страна, гада-
нието е чудесен начин да
погледнете в бъдещето и
да тренирате интуитивни-
те си способности. Затова
отделете малко време, за
да разгледате внимателно
предложените изображе-
ния, да изберете това, което
привлича вниманието ви
най-много, и да прочетете
какво е неговото значение.

1. Декември е месецът, в
който може да си починете
от ежедневно суматоха.
В тишина и спокойствие
ще ви бъде по-лесно да
съберете мислите си, да
коригирате плановите си и
да се възстановите. Енер-
гията ще ви бъде от полза в
края на годината, така че си
струва да отделите няколко
почивни дни за релакс и
насаме със себе си.

2. Зимата настъпва все
повече, а декември ще бъде

времето за нови неочаква-
ни открития. В този месец
трябва да се оглеждате със
специално внимание, за да
не пропуснете важни зна-
ци от Вселената. Те ще ви
помогнат да разберете дали
сте поели по грешен път и
дали трябва да промените
плановите си навреме за
по-успешни дни в края на
годината.

3. Въпреки студеното
време навън е важно да
излезете на чист въздух и
да се срещнете с приятели.
Спокойната атмосфера и
положителното настроение
ще бъдат спътниците ви
в успеха, а подкрепата на
близките ще ви помогне да
се справите с временните
трудности.

4. Декември за вас е фи-
налната права, когато мно-
го хора започват активно
да се подготвят за нового-
дишните празници. Време
е за купуване на бижута и
подаръци, планиране на но-
вогодишно парти и дрехи за
тържеството. Обмислянето
на покупките ще ви помог-

не да не губите напразно
парите си.

5. През декември настро-
ението се покачва, защото
предстоят дългоочакваните
зимни празници. Доброто
планиране в бизнеса ще
ви помогне да завършите
годината с положителна
нотка и да не изпускате от
погледа си важните неща,
които ще ви донесат късмет
в кариерата в началото на
2022 година.

6. През последния месец
на 2021 е важно да обърнете
внимание на имунитета и
здравето. Билковите чайове
и отвари ще ви помогнат
за увеличаване на устой-
чивостта към болести и
микроби, а каляването ще
поддържа здравето. Храната
също трябва да стане важен
спътник в благосъстоянието
ви – през зимата е важно да
включите повече пресни зе-
ленчуци и плодове, а ярките
им цветове ще доприне-
сят още повече за веселото
празнично настроение.

Източник:
<https://www.mila.bg>

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

най-ранното споменаване на 25 декември
като Рождество Христово е в римски ка-
лендар от 354 година след Христа.

До днес остава загадка защо е избрана
точно тази дата. Някои смятат, че тя е
продължение на древноримските Сатур-
налии - езически празници в чест на бог
Сатурн, които започвали след прибира-
нето на реколтата по време на зимното
слънцестоене.

Според други датата обозначава деветте
месеца след Благовещение на 25 март.

Наименованието Коледа (Christmas) на
английски произлиза от староанглийския
израз „Христовата меса“, споменат за първи
път през 1123 г.

Началото на традицията за изпращане
на коледни картички е поставено през 1843
г. от британеца сър Хенри Коул.

Първата коледна картичка на Коул е съз-
дана от художника Джон Калкот Хорсли.

В действителност поздравителните
картички за Коледа започват да се наричат
коледни едва през 1883 г.

Най-ранната справка на английски език
за коледно дърво датира от 1835 г., а за
коледен пудинг - от 1858 г.

Единствените две Шекспирови пиеси,
в които се споменава Коледа, са „Напраз-
ните усилия на любовта“ и „Укротяване на
опърничавата“.

Първата излъчена от космоса песен - на
16 декември 1965 г., е Jingle Bells. В дейст-
вителност популярната по Коледа песен
първоначално е написана през 1857 г. за
Деня на благодарността.

Източник: <https://lupa.bg>

Д-р Мирена Василева ПСИХОТЕРАПЕВТ

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

Индивидуални консултации

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

Тел. 07999334778

Email: mirenaavasileva@gmail.com



Обяви за работа (търся, предлагам)

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

Борнео Кафе Бейкъри

Търси да назначи обслужващ персонал на пълно работно време (full Time)

Изисквания:
Право на работа във Великобритания
Отлични комуникационни умения
Високо ниво на английски език
Умения за работа в екип

Предлагаме:
Постоянен трудов договор
Стартово заплащане от £10.00 на час
Отлична работна среда + безплатна храна
Месечно заплащане по банков път
Платено обучение
Работа на смени

За повече информация, моля позвънете на
Тел: 07404778916
емайл: borneocafebakery@outlook.com
Facebook Messenger: borneocafe&bakery

S Grade
A cleaning company

НАБИРА ПЕРСОНАЛ
ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:

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

ГОРЕЩИ ЗОНИ
SW, W, KT, SE, SM

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

ДРУГИ УСЛУГИ
✓ END OF TENANCY CLEANING
✓ AFTER BUILDERS CLEANING
✓ OVEN & BBQ CLEANING
✓ CARPET CLEANING

Facebook: facebook.com/sgradeuk
WhatsApp: +44 7428662681
Phone: +44 7704521111
Email: office@sgrade.co.uk

КТТ търси персонал за работа по хотели в централен Лондон. Работата е на трудов договор и заплащането е на всеки две седмици. Заплащането варира, като средно е £10.00 на час. За повече информация, моля обадете се на 075 3911 2096 или пишете на adelina@kttgreencleaning.co.uk

Pizza GoGo Ltd търси общи работници. Работата се състои в разтоварване на стока в пицарии-те на верига GoGo. Работата е постоянна от понеделник до събота – от 07.30 до 16.00 часа. Желателите повече информация могат да се обадят на телефон: 07814407091.

Шофьор С+Е. Описание и изисквания: Шофьор се само в Англия. Фирмата е базирана във Felixstowe. Изисква се категория С+Е, задължително опит на камион С+Е, може и да не е международен, английски език не се изисква. Телефон за връзка: +447445669598/

Шофьор С+Е. Описание и изисквания: Шофьор се само в Англия. Фирмата е базирана във Felixstowe. Изисква се категория С+Е, задължително опит на камион С+Е, може и да не е международен, английски език не се изисква. Телефон за връзка: +447445669598/

Viber, WhatsApp

КТ&Т набира камериерки за зоните на Canary Wharf, Liverpool St., Kensington, Angel, Old Oak и други. Не се изисква предишен опит. Компанията предлага обучение. Предлаганата работа е на трудов договор, а заплащането се извършва на всеки две седмици. За повече информация и за кандидатстване за позицията – моля, пишете на hr@kttgreencleaning.co.uk или се обадете на 075 3911 2096.

Квартири (търся, предлагам)

КВАРТИРИ

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

- Отдава се голяма двойна стая - 15 квадратни метра. Апартаментът е с 3 спални, 2 отделни WC, разполага с всички удобства. Добра локация - 16 минути пеша до Barking station, лесен достъп до A13. Цена: £158 на седмица. В цената е включен паркинг, интернет и сметки. Изисква се депозит! 0788 060 2529 0740 475 1608

- Отдавам под наем двойна стая в Баркинг, за единично ползване. Цена - £110 на сед-

мица, като в нея са включени и сметки. Тел. 07814541700.

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

- Отдавам под наем две

двойни стаи в района на Walthamstow. Телефон за връзка: 07743929144 (на английски).

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

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

СТАИ ПОД НАЕМ

МНОГО ДОБРИ ЛОКАЦИИ
STRATFORD, PLAISTOW,
EAST HAM,
LEYTON, LEYTONSTONE.

☎ 07554557626

Други услуги

РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА

КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

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

WWW.TOPSAATELLITE.CO.UK

TOP Satellite Services *****

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

GEORGI GEORGIEV

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

NO WIN NO FEE Osbornes Law^o

Обадете ни се за безплатен правен съвет!

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

ДРУГИ УСЛУГИ

(416) Гледайте безплатно над 90 български ТВ канала, без месечни такси и догово-

ри, за повече информация: тел. 07756256431

(415) Ремонт на бензинови машини - косачки, резач-

ки, мотофрези, генератори и други, тел. 07440477886

(415) Безопасно и гарантирано унищожаване на

дървеници и други вредители, тел. 07769218796

(415) Гледам на кафе и на карти Таро, развалям

магии, правя бяла магия за любов, лея куршум и восьък против страх, тел. 07471570880, 02084060439,

Йордана
(415) Електрически услуги, инсталации и ремонт на аvarии, тел. 07578617184

Здраве Мода Красота



СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:

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

Тел. 07594231782
www.physiotherapyservicelondon.co.uk

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

Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев:
- общопрактикуващ лекар
Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE



Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени! Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

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



„Лорет“

фризьорски салон

Българикият салон в Лондон!

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

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

Тел. 07803823393
Facebook Email: lora0205@abv.bg

Работно време: вторник - неделя



БГ БЕН

Рекламата - най-добрата инвестиция!

Транспортни услуги

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

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

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

07852661908

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

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

АВТОУСЛУГИ

Автосервиз в Чатъм, Кент. Ремонт на автомобили, гуми, климатизи, MOT. Телефон: 07428250921

- Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

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

- Денонощни таксиметрови услуги до всички ле-

тища, с 8-местен Mercedes Vito, тел. 07882033773

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

Изгледете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

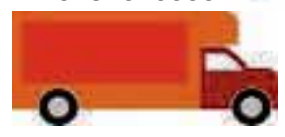
**Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив**

Можете да изпращате вашите безплатни обяви на:
reklama@bgben.co.uk

www.portokal.co.uk

Доставка на всякакъв вид пратки до/от България

Офиси в UK:
Barking, Tottenham, Ealing, Walthamstow, Sutton, Stratford, Deeside, Harlow, Wisbech, Ipswich, Preston, Wolverhampton, Yeovil



UK Собствен транспорт BG

Специални цени за големи количества.
За справки: 07810460552

Доставка до офис или адрес

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

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

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

**Място за
ВАШИТЕ
обяви**
obiavi@bgben.co.uk

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



Училища Курсове Детски градини

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 събват се мечтите
и неусетно как минават дните ...“

Училище за български език и изкуства

пиано, рисуване, песен
танци, цигулка
и китара

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



www.boyanmaga.org

Тел. 07919022006

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА

СПЕЦИАЛНА
подготовка за
GCSE и
11+ EXAMS

Тел.

02085270212

Моб.

07796692522

ИЛИЯН РУСЕВ

УРОЦИ, КУРСОВЕ, ПРЕВОДИ, КОНСУЛТАЦИЯ

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

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

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

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

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

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

Регистрирана в Ofsted

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15

Достъпни цени

ОТ ПОНЕДЕЛНИК ДО ПЕТЪК 07.00 до 18.00 часа

ПРИСЪСТВЕНО И ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ



БЪЛГАРСКО УЧИЛИЩЕ „МОЯТА АЗБУКА“ УРОЦИ С УСМИВКА

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

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

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

CHISWICK
WHITTON
BEXLEY
MITCHAM



Българско училище „Умно Букварче“ в Perivale,
Ealing, Западен Лондон Събота: 09:30-11:30

Email: kunka@umnobukvarche.co.uk

Mob.: 07908674567

www.umnobukvarche.co.uk

Предлага и Online обучение,
ново и иновативно

Деца от 4 до 11 години

Вестник БГ БЕН е винаги с вас на Острова! Бъдете и вие с нас! Подкрепете ни!

Нашият екип ви благодарим, че обмисляте възможността да подкрепите вестник БГ БЕН – единствената българска безплатна печатна медия на Острова. Доказали сме от години, че работата ни е насочена изцяло в подкрепа на българите, които са избрали да живеят, работят и учат в Обединеното кралство, и с нея ние неотменно заставаме зад тях.

Оценка за нашия труд са и вашите ежедневни обаждания, в които ни споделяте, че нямате търпение да получите всеки нов брой на вестник БГ БЕН. Благодарим ви! За да продължим своята дейност, вестник БГ БЕН има нужда от вашата финансова подкрепа.

Защо да направите дарение за вестник БГ БЕН?

Всеки брой на вестник БГ БЕН достига до читателите абсолютно безплатно, но това е свързано с големи разходи за създаване на новини и репортажи, за предпечатна подготовка, за печат и за разпространение. БГ БЕН е независима медия, която се самоиздържа от реклами. Във време на икономическа криза, което носи и своите неизвестни, това винаги е възможно. Затова вашата подкрепа е изключително важна за нас и тя ще ни помогне да продължим да издаваме любимия ви вестник на Острова. Имате възможност да

станете редовен дарител, но можете да ни подкрепите и еднократно, дори и само на цената на 1 евро.

Независимо от сумата, това ще бъде знак за нас, че нашите читатели предпочитат истинските новини и се обявяват в подкрепа на независимата журналистика!

С дарението за вестник БГ БЕН вие ще ни помогнете да продължим да осъществяваме своята дейност, защитавайки професионалните стандарти и свободата на словото.

Ако желаете, можете да направите дарение по банковата сметка на вестник БГ БЕН:

PA Events Ltd, Lloyds Bank,
sort code 30-92-90,
acc. 02271697

Издание на PA Events Ltd.

БГ БЕН

10 декември, брой 21 (461) от 2021 г., година XVIII www.bgben.co.uk БГ БЕН Цена £1.00

Илюстрация: Мария Брой на вестник БГ БЕН онлайн! www.bgben.co.uk

Темите на броя:

- Пандемията от Covid-19 повлия в огромна степен върху психичното здраве на хората **на стр. 6-9**
- България и Великобритания с различни мерки за пристигащите от чужбина **на стр. 10**
- В Англия малки български уюфордчета ни пренасят в по-добрия празничен свят **на стр. 11**
- Rock Arena представя най-впечатлителните коледни песни **на стр. 16**
- Как да се чувствате жизнени и здрави след празничните изкушения **на стр. 24**

Коледна под знака на Омикрон, случаите на заразени в Обединеното кралство се увеличават

Compare MORTGAGES **на стр. 2**

Business Brief Ltd **на стр. 3**

NEW ALTERNATIVE BIZ **на стр. 5**

Счетоводство и Бизнес Консултации **на стр. 15**

SAFE ADVICE LTD **на стр. 17**

OCEAN AIR **на стр. 20**

Адвокатска кантора **на стр. 21**

Обадете се и говорете на български със Снежина Янкова **на стр. 22**

07516 441 448 | 020 7681 9013

Osbornes Law

Best Law Firms 2020

[illegible]



ОТПАДНАЛОСТ, ИЗНЕМОЩА- ЛОСТ /ПОЕТ./ РАБОТНИЦИ ПО НАПРАВАТА НА ИЗКОПИ	ЛОСТ НА ВЕЗНИ, НА ТЕГЛИЛКА МАЙСТОР НА КОЖИ	СТАРА ТУРСКА ЗЛАТНА МОНЕТА БЕЗДАРЕН ПИСАТЕЛ ДРАСКАЧ	НЕОРГАНИЗИ- РАН ПАЗАР ЗА ВСЯКАКВИ СТО- КИ, БИТПАЗАР (РАЗГОВОРНО)	ДЪРВЕНА ЗАПУШАЛКА НА КАЦА, БЪЧВА ПАРАДНИ ОФИЦЕРСКИ ПАГОНИ	ФИЗИЧЕСКА ВРЪЗКА МЕЖДУ ДВЕ НЕЩА СБИРЦИНА ОТ ОПАСНИ ХОРА	ОСНОВНО ТРАКИЙСКО БОЖЕСТВО МАЛКО МАГАЗИНЧЕ В УЧИЛИЩЕ	ТИТЛА В КОНКУРС ЗА КРАСОТА	ВИД МИНЕРАЛ С РАЗЛИЧНИ КРИСТАЛНИ ФОРМИ ФРЕНСКА АКТРИСА „ИСТИНАТА“ ВИД ПАЛМА В ЮЖНА АМЕРИКА	КАЗАШКИ ВОДАЧ В СТАРА РУСИЯ /ИСТ./ ПРИЯТЕН ДЪХ ОТ НЕЩО, БЛАГОУХАНИЕ
ЗНАТЕН АРИС- ТОКРАТ В ДРЕВ- НИЯ РИМ ПОСТАНОВКА НА ПИЕСА, ФИЛМ И ПОД.			СВИРЕЩ НА ТЪПАН МУЗИКАНТ /РАЗГ./				РЕШЕТКА ЗА ПЕЧЕНЕ НА МЕСО	НАЙ-МАЛКА ЧАСТИЦА НА ЕЛЕМЕНТ ТЕСТЕРСКИ НА КОМПЮТЪРНА ПРОГРАМА	
МАЛКОТО НА БИВОЛ АНГЛИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			ШВЕЙЦАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ВИСШ ОФИЦЕРСКИ ЧИН	ДЪРЖАВА В ДРЕВНА ГЪРЦИЯ АРАБСКА ДЪРЖАВА			ВЪРХОВНО ИНДИЙСКО БОЖЕСТВО МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „TOYOTA“		
ГРАД В РОДОПИТЕ	ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ, ПОДПРАВКА	АКТИВЕН ПОТРЕБИТЕЛ В ИНТЕРНЕТ, КАТО ЧАСТ ОТ ВИРТУАЛНОТО ОБЩЕСТВО	КЛОН ОТ ЧОВЕШКОТО ПОЗНАНИЕ КРЪГЛА МАСИЧКА ЗА ХРАНЕНЕ			ОСНОВНА ВОЙСКОВА ЕДИНИЦА СВЕЩЕНО ЛИЦЕ, ДУХОВ- НИК /ЦЪРК./	ПОСТАВКА ЗА ЦВЕТА В ИКЕБАНАТА ВНОСКА ЗА ПОГАСЯВАНЕ НА ДЪЛГ		НАПЕТ МЛАД МЪЖ; ХУБАВЕЦ, ЮНАК /ПОЕТ./
СКЪПА МАРКА ГЕРМАНСКИ ЛЕКИ КОЛИ	ЗАБАВНОСТ В РАБОТА, В ДВИЖЕНИЯ	ВИД РЕЧНА ИЛИ МОРСКА РИБА С ВКУСНО МЕСО И ХАЙВЕР	ЖЕСТОК УПРАВНИК, МЪЧИТЕЛ		МОДЕЛ КОЛИ НА „SUZUKI“ ТЕРМИНАЛ ЗА ИНФОРМАЦИЯ НА ОБЩЕСТ- ВЕНИ МЕСТА	СЛУЖБА НА ВЪОРЪЖЕНА ОХРАНА ФИЛМ /1981/ С А. ЧЕЛЕНТАНО	ФРЕНСКИ ПОП ПЕВЕЦ „НАТАЛИ“ МНОГО ПОШ, ЖЕСТОК ЧОВЕК /КНИЖОВНО/	ГИМНАСТИЧЕС- КИ ЕЛЕМЕНТ ВЕЛОСИПЕД ЗА ПЛАНИНСКО КОЛОЕЗДЕНЕ	US POK ГРУПА „ANIMALIZE“
ПРОВЕЖДАН ОНЛАЙН СЕМИНАР, ПО ИНТЕРНЕТ ВАЖЕН ДАНИК ЗА ХАЗНАТА		МАРКА РУСКИ ХЛАДИЛНИЦИ ГЕРМАНСКИ МЕДИЕН КОНЦЕРН		ВЗРИВНО ВЕЩЕСТВО ЗА СНАРЯДИ US ФИЛМ С Р. ХАРИС И Б. ХЪРШИ	US АКТОР /1949/ - „ХУБА- ВА ЖЕНА“ ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ВЛАКНЕСТ ОГНЕУПОРЕН МАТЕРИАЛ РАСТЕНИЕ ОТ СЕМЕЙСТВО БОБОВИ	МОДИФИКА- ЦИЯ НА ЛЕКИ КОЛИ ГОЛЯМ СЪД ЗА КЪПАНЕ		ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ
ГЕРМАНСКА ФИРМА ЗА КОЗМЕТИКА АВТОМОБИЛНО КОРМИЛО			ДРЕВНОГРЪЦКИ БОГ НА ВОЙНАТА ДРЕВНИ ТРАКИЙСКИ ПЛЕМЕНА		ЖИТЕЛИ НА АРАБСКА ДЪРЖАВА ТОВА, КОЕТО ОТТОВАРЯ НА ФАКТИТЕ	ГОЛЯМА ГРАДИНА С АЛЕИ ШЕГАДЖИЯ, БЪРБОРКО /РАЗГ./		ОБЩ РАБОТНИК, ХАМАЛИН	ЦВЯТ С МЕТАЛЕН ОТБЛЯСЪК
СТАРО ИМЕ НА ДЪРЖАВИНИ НИ ТЕЛЕКОМ	ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ С ПАРЛИВ ВКУС	МАШИНА ЗА ВЛАЧЕНЕ НА ПАМУК ФУТБОЛЕН СТАДИОН ВЪВ ВАРНА	ЗАКОПЧАЛКА НА КОЛАН, ЧАНТА, ОБУВКИ ЧЕРНОМОРСКА СЕЛДОВА РИБА	РОМАН /1968/ ОТ ДЖОН ЪПДАЙК УНИВЕРСИ- ТЕТСКО НАУЧ- НО ЗВАНИЕ	ГОЛЯМ ШАЛ ЗА ОБВЯВАНЕ НА БЕБЕ РАСТИТЕЛЕН ОРГАН ЗА РАЗ- МНОЖЕНИЕ		ГРУПА ОТ СПОРТИСТИ, ОТБОР МЕХАНИЗЪМ НА ТЪКАЧЕН СТАН		
ЦЪРКОВЕН СЪДИЯ /ЦЪРК./ АНТИЧНО ИМЕ НА СТАРА ПЛАНИНА				КАЧЕСТВЕНА МАРКА НЕСКАФЕ ПЕСЕН /1998/ НА НЕЛИ РАНГЕЛОВА	ШЛОСЕРСКИ ИНСТРУМЕНТ ЗА ИЗГЛАЖДАНЕ МАЛЪК СЪД ЗА ВОДА	ЗЪЛ ДУХ, ОЛИ- ЦЕТОРЕНИЕ НА ЗЛОТО МАШИНА ЗА ПРАНЕ НА ДРЕХИ	ОСТАВЕНА ЗАРЪКА НА ПОТОМЦИ		
ОПЕРА /1844/ ОТ ДЖУЗЕПЕ ВЕРДИ US АКТОР И ПЕВЕЦ /1968/ - „АЛИ“			НАРОДНОСТ В ЮЖНА АФРИКА ЕЗИКЪТ НА ДРЕВНИЯ РИМ	МОДЕЛ ПИКА- ПИ НА „SEAT“ /1987-1998/ ВИД СНАРЯД С ВЗРИВНО ВЕЩЕСТВО	СРЪБСКА МОНЕТНА ЕДИНИЦА КРЪВНОСЕН СЪД В ЧОВЕШ- КОТО ТЯЛО	ПЛАНИНСКИ СТЪРМИНИ	АНГЛИЙСКА МЯРКА ЗА ВМЕСТИМОСТ ДЪРЖАВА В СРЕДИЗЕМНО МОРЕ		КАУБОЙСКИ ФИЛМОВ ЖАНР
ЕЛИПСОВИДНО ОЧЕРТАНИЕ НА ПРЕДМЕТ ГЕРОИНА НА ЛЕВ ТОЛСТОЙ В ЕДН. РОМАН		ПРОИЗВОДНИ НА АМОНЯКА /ХИМ./ ГЕНСЕК НА ООН /1997-2006/			ВИД НАСЕКО- МО С ШИПКИ НА ГЛАВАТА СОЛ НА КАЛАЕ- НАТА КИСЕЛИ- НА /ХИМ./	ОПТИЧНО ЯВЛЕНИЕ В ПУСТИНЯТА		КОВАШКО ПОСОБИЕ ЗА УДРЯНЕ	РОМАН /1840/ ОТ СТЕНДАЛ
ЖИВО- ТИНСКИ ИЛИ РАСТИТЕЛ- НИ МАСТИ	КОМПЮ- ТЪРНА ПРОГ- РАМА НА ЕЗИКА JAVA	БАЛКАНСКА СТОЛИЦА БЛАГОРОДЕН МЕТАЛ		СТРЕМЕЖ КЪМ ВЪНШЕН БЛЯСЪК	ДРЕВНИ ИН- ДОЕВРОПЕЙС- КИ ПЛЕМЕНА НАША ДЕНС ПЕВИЦА „ЕРЕКТУС“		НАРКОТИК ОТ 60-ТЕ ГОДИНИ КОНСКИ РИТМИК, ЧИФТЕ		
ПЛАНИНА В БЪЛГАРИЯ			ОТДАВНА МИНАЛО ВРЕМЕ ИЗКОПАНА ЯМА ЗА ПОКОЙНИК			МАРКА ГЕРМАНСКИ КАМИОНИ	ГОСТУВАЛ У НАС РУСКИ ПОП ДУЕТ ВИД ЯСТИЕ ОТ МЕСО СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ	ГЪВАКА КОЖЕНА ЛЕНТА ВИД ИЗКУСТВЕНА РИБОЛОВНА ПРИМАМКА	
ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ПАРТИЯ ИГРА НА ТЕНИС НА КОРТ			ЦЕНЕН ЕСТЕСТВЕН ФОСФОРЕН ТОР НЯКОГАШНА ГРУБА СЕЛСКА ДРЕХА	МУЗИКАЛНИЯТ СТИЛ РИТЪМ ЕНД БЛУЗ /МУЗ./		КОЛУМБИЙСКА ЛАТИНО- И ПОП ЗВЕЗДА /1977/			
		КРАЙБРЕЖНО КОРАБОПЛАВА- НЕ /МОР./				ОТКЪС, ЧАСТ, ДЕТАЙЛ ОТ НЕЩО			
ПОЛИТИЧЕСКА ПАРТИЯ В АНГЛИЯ			УПРАВИТЕЛКА НА АБСТАЗИО /ЦЪРК./			ДВУБОЙ В ЗАЩИТА НА НАКЪРЪНЕНА ЧЕСТ			*** ПОМОЩНИК *** РОСТРИ, КЕНЗАН, ЛАМИЕЛ, АВРААМ, СЕМЕЛА, КИОСК, ШАПИЧЕ, ЛУПИНА, ФИНТА, КАРНАУБ, ЛОПАРИ, ЮЧЛУК

Важни телефонни номера и адреси

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

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

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

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

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

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

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

**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.bgpasport.co.uk

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

Ситуация	Номер/ Контакти
Животозастрашаващи инциденти	999 или 112
Неспешни случаи, изискващи намесата на полицията	101
Неспешни случаи, изискващи намесата на здравно лице	111
Теч на газ в имота или на улицата	0800 111 999
Надвиснали или паднали електрически кабели	0800 40 40 90
Изоставени превозни средства, опасни сгради, вандализъм, нерегламентирано изхвърляне на отпадъци	www.gov.uk/ find-your-local-council
Спиране на ток	www2.nationalgrid. com/UK/Safety/ Power-cut
Теч на вода на улицата	www.ofwat.gov.uk/ households/your- water-company/map

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

**Общи справки за Tax
Credits**
Тел. 0345 300 3900
[www.gov.uk/browse/
benefits/tax-credits](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 кон-
султация на територията на
Великобритания
www.citizensadvice.org.uk/

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

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.bgstree.co.uk и обявите, пуснати в сайтовете: www.easteads.co.uk и www.kvartiri.co.uk.

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

БГ БЕН

ЗА ВЕСТНИКА:

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

ОТСТЪПКИ:

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

Издателите на БГ БЕН си запазват право-
то на промяна в цените на рекламните ус-
луги, като се задължават да обявят това
на страниците на вестника минимум две
седмичи 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 изли-
за 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
428.00 кв. см

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

1/8
107.00 кв. см

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

1/4
214 кв. см

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

1/16
53.50 кв. см

БГ БЕН

Заедно на Острова

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



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

Дирекционен съвет:

Северино Кожухаров
skozhuharov@bgben.co.uk

Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

Цветомир Иванов
tivanov@bgben.co.uk

Координатор:

Мустафа Халил
Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

Маркетинг, реклама и контакт за Великобритания:

Ивелин Митев
Тел . 020 3411 0802
МоБ. 078 8867 6471
reklama@bgben.co.uk

Коректор:

Юлия Григорова

Главен редактор:

Антония Попова
МоБ . +359 (0) 8891 20460
popova@bgben.co.uk

Сигнали от читатели

inbox@bgben.co.uk
popova@bgben.co.uk

Редакционен екип на вестник БГ БЕН:

Общество

Юлия Ташева
juliagrigorova@abv.bg

Вътрешна и външна политика, образование, здравеопазване и бизнес

Антония Венцеславова

Култура и изкуство

Тони Рок
Rock_Arena@abv.bg
Здравка Влодова-Момчева
zdravkavm@gmail.com

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

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

Транспортни услуги

Доставка до всяко населено място



07477818116

Адреси за изпращане/получаване

RM13 8UH, Понеделник - Петък 9:00-17:00

Събота и Неделя - По предварителна уговорка!

Bulgarian Food Shop, Unit 5 D, HA9 7NA

Сряда - Петък 11:30-20:00, Събота 10:00-20:00

GoGo Select, 6-6a High View Parade, IG4 5ER

Понеделник до Недела 10.00-21.00

Easter European Deli, 37 Orchard street, BS23 1RH

Пон-Събота 9:30-20:30, Неделя 10:00-20:00

Bulgarian Food Sturminster Newton,

Събота и Неделя 10:00-20:00

D&F Bulgarian Food, 2 Fish Hill, PE21 6NN

Понеделник-Събота: 9:00-20:00, Неделя:11:00-19:00

Smart Info Wisbech- 110 Norfolk Street, PE13 2LD

Понеделник - Събота: 9:30-18:00

www.empresamail.co.uk



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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

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

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

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

STRATFORD

Молим да уговорите предварително час за сретта и справки

