

БГ БЕН

11 октомври, брой 10 (507) от 2024 г., година XXI www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



Събитието „Кариера и живот - защо в България?“ отново в английската столица на 20 октомври

на стр. 6



Митрополит Антоний: Новата българска църква в Лондон ще се превърне в притегателен център за сънародниците ни

на стр. 8-9



Разкриват 112 избирателни секции в Обединеното кралство за българските избори на 27 октомври

на стр. 10

Обединеното кралство започна поетапното въвеждане на електронно разрешително за пътуващите до страната

✓ След 2 април 2025 г. гражданите на ЕС, включително и българите, които пътуват до Обединеното кралство, трябва да имат електронно разрешително за пътуване до страната (Electronic Travel Authorisation, ETA)

✓ То ще струва £10 и позволява многократни пътувания до Великобритания, които са до шест месеца, включително за туризъм, посещения на роднини и приятели, транзит

✓ Пътуващите ще трябва да подадат онлайн заявление за издаване на този документ преди тръгване. Това ще става на специален адрес, който ще е активен след 5 март 2025 г.

Снимка: bigstockphoto.com

На стр. 2

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Всяка помощ е знак за съпричастност към независимата журналистика! С подкрепата си Вие ще гарантирате,

че българската общност ще запази своя български вестник, който е сигурен Ваш партньор!

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

Нашата банкова сметка е:
PA Events Ltd,

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

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE LTD

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

020 8555 5143

079 1614 3282
077 8698 8558

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

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Конфиденциалност
Професионализъм

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals

Адвокатска кантора

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

Osbornes | Law^o

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

RANKED IN
Chambers
UK
2020
Osbornes Law

LEGAL
500
LEADING FIRM
2020



Обединеното кралство започна поетапното въвеждане на електронно разрешително за пътуващите до страната

БГ БЕН

След 2 април 2025 година гражданите на Европейския съюз, включително и българите, които пътуват до Обединеното кралство, трябва да имат електронно разрешително за пътуване до страната (Electronic Travel Authorisation, ETA). Пътуващите ще трябва да подадат заявление за издаване на този документ преди тръгване, като това ще става онлайн на специален адрес - <https://apply-for-an-eta.homeoffice.gov.uk/how-to-apply>, или през мобилното приложение UK ETA app. Те ще бъдат активни след 5 март 2025 година.

Обединеното кралство започна поетапното въвеждане на електронното разрешително за пътуване във връзка с усилията за по-сигурни граници и дигитализиране на миграционните системи. Това съобщиха от Посолството на Обединеното кралство в България.

Важно е да се уточни, че електронното разрешително за пътуване (ETA) струва £10 и позволява многократни пътувания до Великобритания, които са до шест месеца, включително за туризъм, посещения на роднини и приятели, транзит. То ще важи за две години или

Документът за гражданите на ЕС ще се изисква от 2 април 2025 година

Снимка: bigstockphoto.com



до изтичане на паспорта, в зависимост от това кое от двете настъпва първо.

Кой не трябва да подава заявление за електронно разрешително

Не е необходимо да имате електронно разрешително за пътуване (ETA), ако притежавате един от следните документи:

- виза за Обединеното кралство;
- разрешение за пребива-

ване, работа или обучение в Обединеното кралство (включително статут на уседналост или временен статут на уседналост - settled or pre-settled status, съгласно Схемата за уседналост на ЕС);

- британски или ирландски паспорт;

- паспорт на гражданин на британски отвъдморски територии.

Сегаша могат да кандидатстват само граждани на Бахрейн, Кувейт, Оман, Катар,

Саудитска Арабия и Обединени арабски емирства.

Ако сте гражданин на друга държава, в момента не се нуждаете от ETA.

Кандидатстването за гражданите на ЕС, включително и за българите, ще започне след 5 март 2025 година.

Какво не можете да направите с ETA

Не можете с документа да останете повече от 6 месеца в Обединеното кралство. Също така с него не можете да извършвате платена или неплатена работа за компания от Обединеното кралство или като самостоятелно заето лице, освен ако не извършвате разрешен платен ангажимент или събитие, или работите по отстъпката за виза за творчески работник. С ETA не можете да представите иск за публични средства (обезщетения). Също така с този документ не можете да живеете в Обединеното кралство чрез чести или последователни посещения. Не можете и да сключите брак или да регистрирате гражданско партньорство, а за това ще трябва да кандидатствате за брачна посетителска виза.

Compare MORTGAGES

ЖИЛИЩНИ И ИНВЕСТИЦИОННИ КРЕДИТИ ЗА ПОКУПКА И РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk

Tel. 020 3887 3188

Mob. 079 6040 4750

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



Адвокатски услуги от всякакъв вид

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

Невена Беръм, адвокат

Моб. 07796445857

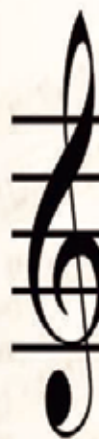
E-mail: nevebareham@gmail.com



aequitas per jus



УРОЦИ ПО КЛАРИНЕТ И САКСОФОН



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

Магистър от Национална Музикална Академия

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

Преподавател по кларинет и саксофон в

Английската образователна система и като изпитващ в UWL.

07712272861 Сергей Иванов

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

Безплатно обучение по нидерландски език.

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

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

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

Регистрирана в Ofsted

Ofsted
Outstanding
Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!

БГ БЕН

Osbornes | Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

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

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

★★★★★
Trustpilot

Свържете се с нас и говорете на български на:

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

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

THE TIMES
Best Law Firms 2020

Chambers
UK
2020

LEGAL 500

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



24 номинации за наградата „Българка на годината - Света Злата Мъгленска“

БГ БЕН

24 изключителни българки, които работят и живеят зад граница, са номинирани за наградата на Изпълнителната агенция за българите в чужбина „Българка на годината - Света Злата Мъгленска 2023 година“.

Сред тях има една номинация от Великобритания и тя е за Здравка Вladoва-Момчева, която живее в Лондон от 2000 година. Тя е дългогодишен преподавател по български език и литература, история и география, а в момента и заместник-директор на Българското училище „Иван Станчов“ към Посолството на България в Лондон.

Здравка Вladoва-Момчева е поет и писател. Член е на Асоциацията на българските училища в страната и на Лигата на българските писатели в САЩ и по света. Най-важната задача на Здравка Вladoва-Момчева като професионалист и български творец, живеещ и работещ в страната, ви-

През октомври жури ще определи победителя в конкурса на Изпълнителната агенция за българите в чужбина



Снимка: ИАБЧ

наги е била и остава възпитаването и опазването на

българската идентичност в самосъзнанието на нейните

ученици и сънародници. Номинирана е в конкурса

от Асоциацията на българските училища в страната.

Сред номинираните са още Събина Христова-Палпенбург, Германия, Мария Тимофеевна Пилтек - село Паркани, Република Молдова, д-р Станка Колева - РГърция, гр. Кавала, Радослава Недялкова - Милано, Италия, Невенка Костадинова - Босилеград, Република Сърбия, Росица Байрактарски - Кьолн, Германия, Маринела Порчинска - Варшава, Полша, посмъртно Галина Тодорова - Прага, Чешка република, Людмила Терзиева - Братислава, Република Словакия, Надежда Гургурова - с. Кортен, Република Молдова, Сълзица Громан - Виена, Австрия, Габриела Хаджикостова - Будапеща, Унгария, Галя Георгиева - Бърно, Чешка република, Татяна Мандикова - Пилзен, Чешка република, Нели Хаджийска - Нью Йорк, САЩ, Станимира Александрова - гр. Любляна, Словения, Илияна Атанасова - Скопие, Република Северна Маке-

дония, Цветана Паскалева - Ереван, Армения, Йоанна Каменарска - Хамбург, Германия, Елена Дойчева-Драгомир - Стар Бешенов, Румъния, Елена Сачкова - Париж, Франция, Ганна Пенева - Одеса, Украйна, и Искра Карагеоргиева - Дюселдорф, Германия.

Онлайн гласуването за наградата „Любима българка на публиката“ приключи. Специално жури ще определи една от номинираните, която да стане носител на голямото отличие на Агенцията.

През 2009 г. по предложение на историка проф. Пламен Павлов света Злата Мъгленска е избрана за небесна застъпница на българките в чужбина. В същата година тогавашната Държавна агенция за българите в чужбина при председателството на Райна Манджукова учредява наградата „Българка на годината“ на името на света Злата Мъгленска. Отличието се връчва всяка година без прекъсване и до днес.

≈ VAT

≈ TAX RETURNS

≈ PAYROLL



OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

Нашето счетоводство - решение за Вашия бизнес

020 8530 6929

Ocean Air House
Suite 200, Floor 1,
750-760 High Road Leytonstone
London E11 3AW

www.oceanairaccountants.co.uk



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

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

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

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

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

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

Ние от New Alternative Path ще ви подготвим за уни-

Снимката е предоставена
от New Alternative Path



NEW ALTERNATIVE PATH

YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

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

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

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

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

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

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

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

Като студент при нас вие

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

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

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

Започнете своето пътуване днес с New Alternative Path!

Вашето бъдеще е във вашите ръце!

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

Нека да започваме сега!

Снимката е предоставена от New Alternative Path



Снимката е предоставена
от New Alternative Path



Снимката е предоставена
от New Alternative Path



Събитието „Кариера и живот - защо в България?“ ще се състои на 20 октомври в Лондон

БГ БЕН

На 20 октомври в Лондон отново ще се състои едно от най-значимите събития за българите в чужбина, а именно „Кариера и живот - защо в България?“. То се организира от Bulgaria Wants You и ще се проведе в момент, когато много българи на Острова са на кръстопът в своя живот и пред избор дали да останат в Обединеното кралство, или да се върнат в родината си.

Събитието ще се проведе в Кралското географско дружество в английската столица.

На сцената тази година ще излязат изтъкнати имена от света на спорта, политиката и бизнеса, съобщават организаторите. Лектори ще бъдат звездни имена, които имат не само изключителен успех в своята сфера, но и са вдъхновение за хиляди българи.

За мотивацията и постоянството, които са необходими за постигане на успехи както на пистата, така и в живота, ще говори една от най-успешните български спортистки, покорила десетки спортни върхове - Ивет

На сцената ще излязат изтъкнати имена от света на спорта, политиката и бизнеса

Лалова.

Сред известните дами, които ще бъдат лектори, е и дипломатът и бивш външен министър на България Надежда Нейнски, която ще

сподели своя поглед върху значението на България на международната сцена и защо връщането към родината може да бъде стратегическа стъпка.

За доброто настроение на присъстващите българи в залата ще се погрижи популярният актьор и телевизионен водещ Димитър Рачков. Той ще покаже как хуморът

и талантът могат да намерят място както в културата, така и в бизнеса.

Освен звездните гости на сцената ще се качат и водещи лектори от различни сфери на бизнеса и предприемачеството, които ще представят перспективите за професионално развитие в България.

Сред тях е Момчил Василев, управляващ директор на Endeavor Bulgaria, който ще разкаже за възможностите за иновации и предприемачество у нас.

Във форума участие ще вземе и Али Пирзада, директор „Разследване на злоупотреби и услуги“, свързани със спорове в EY Bulgaria, и доказан експерт с дългогодишен опит в международния бизнес. Темата, която ще бъде обсъждана, е свързана с глобалния потенциал на България като бизнес дестинация.

Съоснователят и изпълнителен директор на Ligna Group Геновева Христова ще сподели своя опит, свързан с успеха на устойчивите бизнес модели в България.

Присъстващите ще имат възможността не само да се вдъхновят от тези лидери, но и да се срещнат с представители на водещи български компании, които ще предложат реални работни позиции.

Събитието е безплатно, но изисква задължителна регистрация на следния линк: <https://bulgariawantsyou.com/events/london-2024>.

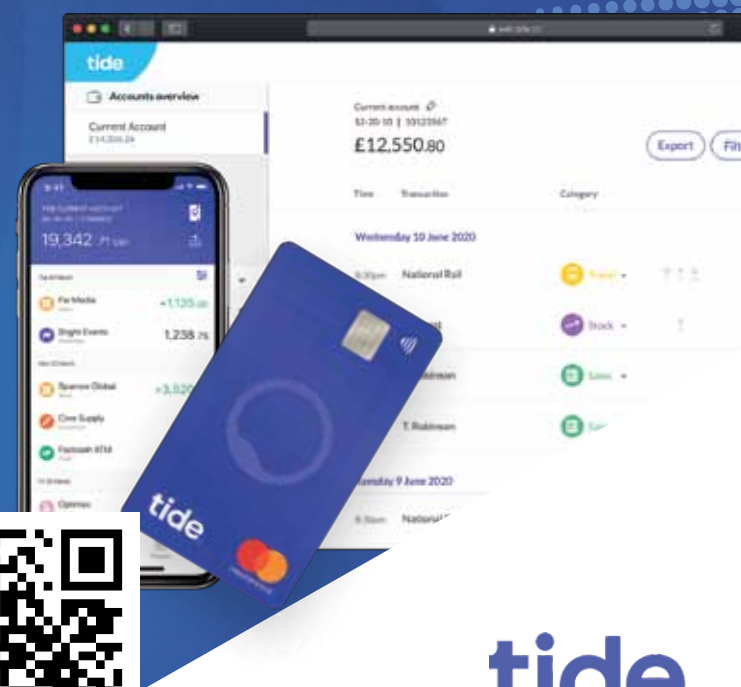


OPEN A BUSINESS ACCOUNT WITH TIDE

Just use the code: **DONAS**

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

*T&CS APPLY



tide.

WWW.TIDE.CO



Osbornes | Law^o

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

Ние специализираме в случаи на:



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



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



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



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

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

Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors

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

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

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

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

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

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

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

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

Особени правила за давност при конкретни типове персонални иски

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

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

Искове за физическо нападение на работното място

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

Искове за тежки увреждания

За такива се считат наранявания или заболявания, при които жертвата без чужда помощ не може да

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

Искове при инциденти с фатален край

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

Изключения при 3-годишната давност за предявяване на персонални иски

1. Лица под 18-годишна възраст

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

2. Лица с умствени увреждания

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

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

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.



Митрополит Антоний: Новата българска църква в Лондон ще се превърне в притегателен център за сънародниците ни



Негово Високопреосвещенство Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний посети Лондон, където се среща с българите в английската столица и лично инспектира новостроящата се българска църква „Свети Йоан Рилски“. Там Негово Високопреосвещенство отслужи водосвет и молебен за успешното завършване на строителните дейности на храма.

Със сигурност това беше едно от най-вълнуващите събития за сънародниците ни, които живеят, работят и учат в Лондон, тъй като те от години чакат своя българска църква, където да се помолят и да споделят най-радостните събития от своя живот. Те с облекчение приеха новината, че до края на тази зима ще имат свой храм.

Новата църква „Свети Йоан Рилски“ се изгражда на мястото на стария параклис зад Посолството на Република България в английската столица.

Строителството получи подкрепата на българската държава, като през 2023 г. бяха отпуснати средства в размер на 2 300 000 лв., а през септември българското правителство одобри още 1 милион лева. Българската общност във Великобритания също подкрепи изграждането на храма, като се включва и до момента активно в дарителската кампания.

Лично митрополит Антоний заедно с посланика на България в Обединеното кралство г-н Тихомир Стойчев инспектира строителството на новата българска църква. А Негово Високопреосвещенство Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний даде специално интервю за вестник БГ БЕН, в което говорим не само за българския храм в английската столица, но и за вярата, особено важна за българите зад граница.

БГ БЕН

- Митрополит Антоний, в края на миналата година участвахте в представянето на проекта за първата българска църква в Лондон „Свети Йоан Рилски“, а също и на дарителска кампания. Каква е Вашата оценка за направеното до момента по изграждането на храма и какво още остава да се направи?

- Първо, с цялото си сърце и душа съм благодарен на Бог за великите благодеяния, че така промисли, че българската църковна община „Свети Йоан Рилски“ в Обединеното кралство да има много скоро своя самостоятелен православен храм. В момента виждаме, че храмът изцяло конструктивно вече е готов. Помещенията, които ни бяха предоставени от българската държава и от българското посолство, са обединени в едно. Храмът има вече своя окончателен вид. Предстои да бъдат довършени само иконостасът, поделите, сводовите, колоните и още някои други интериорни части, които изискват прецизност. За по-малко от година, благодарение на българската държава, която отпусна 3 милиона и 300 хиляди лева, можем да кажем, че сме постигнали много. Но също така и благодарение на професионализма на нашия ръководител на проекта, на бригадите, на строителите, които се грижат за този строеж. Защото, в крайна сметка, ние изцяло сме построили помещението - от вътрешната страна с основи,

Храмът конструктивно е готов, очаква се да бъде открит през 2025 година



Митрополит Антоний с директора на Български културен институт Лондон г-жа Светла Дионисиева и Северино Кожухаров, един от собствениците на вестник БГ БЕН

с цялостното укрепване на фасадите, на основите, с изграждане на прекрасно вътрешно храмово пространство, прекрасен голям купол, който предстои да бъде изработен и поставен, така че храмът да придобие един достоен вид, и като влезем вътре, да се гордеем, че сме българи.

- Как новият храм ще подпомогне духовния живот на българската общност?

- Новият храм ще се превърне, както и преди, в един

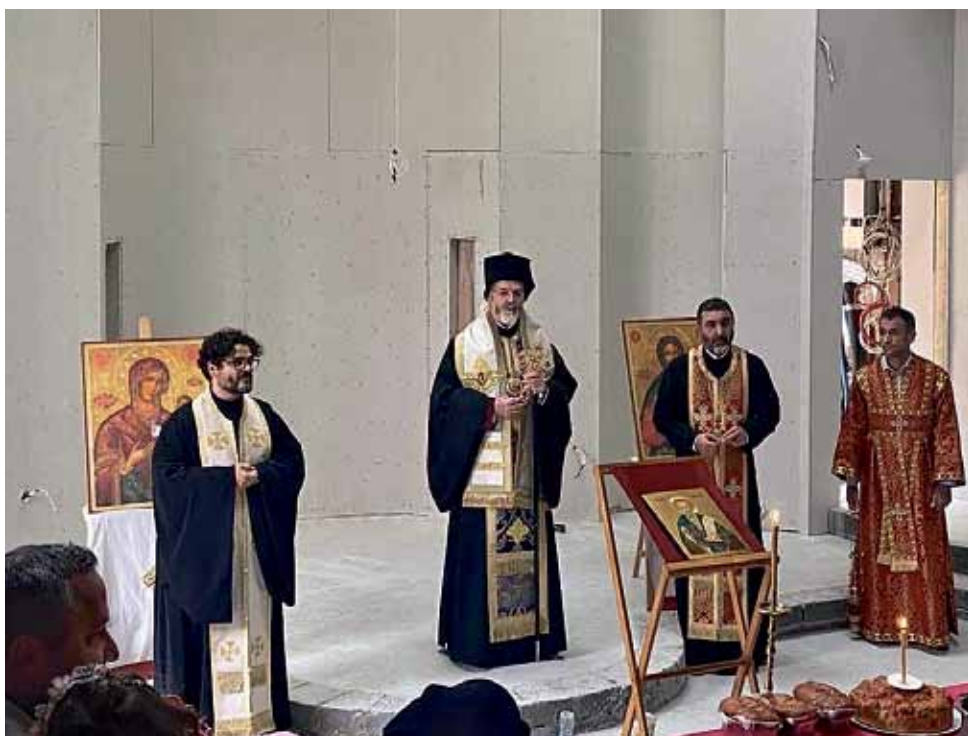
притегателен център, вече с цялата своя даденост, тъй като преди самият параклис беше малък и нямаше възможност повече хора да присъстват по време на неделните богослужения и там те не се чувстваха толкова комфортно. Така че, надявам се, новият храм ще има не само духовен комфорт, но ще има своя пространствен комфорт и когато нашите сънародници влязат в него, да се чувстват добре.

- Дарителската кампания за набиране на сред-

ства за строителството на новия български храм продължава. Колко средства са необходими още, за да се завърши той?

- Аз мисля, че с тази помощ, която българската държава отпусна преди няколко дни, ние сме спокойни, че вече можем да кажем, че имаме всички средства. Разбира се, винаги може да излезе нещо непредвидено, но мисля, че ще се справим, защото има и българи, които са съпричастни с този проект, със своите скромни или





по-големи възможности ще бъде завършен храмът. Но в крайна сметка, цялостното изписване на храма ще предстои във времето, няма да се случи за откриването, само ще има задължителните за една църква интериорни части - иконостас, иконите, престола. Всичко останало също ще бъде направено във времето, както и изписването на храма. Самият отец Добромир е преподавател по иконопис във Велико Търново, така че това ще върви във времето. И аз вярвам, че с Божия помощ ще успеем. Но ние имаме големия старт благодарение на българската държава, за да се гарантира, че проектът ще бъде завършен успешно.

- Днес по-необходима ли е вярата за сънародниците ни зад граница, и в частност тези в Обединеното кралство?

- Не само днес. Вярата винаги е била необходима, тя е била стълб за българския народ в най-различни периоди от неговата история. Още повече че днес Църквата е необходима, за да е морален стожер, да е място, където хората могат да намерят утеха, подкрепа, протегната ръка, добра

дума, съвет, наставления. Защото живеем в сложни времена. Времена, когато като че ли добродетелите намаляват сред хората, любовта изстива между хората, ако ги няма ценностите. А Исус Христос е един и неговото послание винаги е едно и също, а именно - да бъдем Христови ученици, миротворци, добротворци. И по това ще познаят всички, че сме Христови ученици - да има любов.

- Каква е ролята на Българската православна църква в подкрепа на българите зад граница?

- Голяма е ролята, защото Вие виждате, че една голяма част от младите българи, които са в трудоспособна възраст, образовани, живеят извън България. И именно тук е голямата задача на църквата - тези хора да ги посвети във вярата, а тези, които са закърмени с тази

вяра от родината си, когато дойдат извън нея, в една нетипична православна среда, ние да им дадем това, от което те имат нужда, от тази духовна храна. Така че Българската православна църква е духовен мост към България, място, където нашите сънародници зад граница се връщат със сърцата, с душите си, и те чувстват именно тази Божия закрила и подкрепа.

- Какво ще пожелаете на читателите на вестник БГ БЕН?

- Пожелавам, първо, да бъдат достойни българи, да съхранят вярата си, да пазят традициите си, да не подминават с лека ръка човешката нужда, болка и да са съпричастни към страданията на хората около нас. Защото, в крайна сметка, когато сме състрадателни и добротворци, запазваме човешкия образ в себе си.

Можете да подкрепите изграждането на българска православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон, като се включите в благотворителната кампания тук:
THE BULGARIAN ORTHODOX COMMUNITY OF ST JOHN OF RILA IN LONDON (only capital letters)
Lloyds Bank
Sort Code 30-96-26
Account Number 80397868
IBAN: GB27LOYD30962680397868
BIC: LOYDGB21446

ФОТО РЕПОРТАЖ



Разкриват 112 избирателни секции в Обединено кралство Великобритания и Северна Ирландия за изборите на 27 октомври

Снимка: БГ БЕН (Архив)



БГ БЕН

Централната избирателна комисия на България определи местата в държавите, в които ще се образуват избирателни секции извън страната, и броя на избирателните секции във всяко място при произвеждане на изборите за народни представители на 27 октомври. В решението се посочва, че общият брой на подадените заявления от български граждани, които желаят да гласуват на вота, е 30 689. От тях подадени от Обединено кралство Великобритания и Северна Ирландия са 1943.

112 секционни избирателни комисии ще бъдат разкрити в Обединеното кралство и Северна Ирландия за изборите за български парламент на 27 октомври,

става ясно от решението на Централната избирателна комисия.

Вестник БГ БЕН публикува пълния списък:

Абърдийн
Арма
Базилдън
Бедфорд
Бейзингстоук
Белфаст
Бирмингам
Бишъпс Стортфорд
Богнър Реджис
Борнмът
Бостън
Брайтън
Бристол
Бърнли/Флитууд
Бъртън ъпон Трент
Гилфорд
Глазгоу
Глостър
Дартфорд/Грейс, Есекс

Даунпатрик/Килкийл
Дънди
Единбург
Екзитър
Енискилън
Ийстърн
Имингъм
Ипсуич
Кардиф
Кеймбридж
Кент, Кентърбъри
Ковънтри
Колчестър
Кроули
Крю
Лестър
Ливърпул
Лийдс
Линкълн
Лондон (Баркинг 1)
Лондон (Баркинг 2)
Лондон (Баркинг 3)
Лондон (Барнет и Енфийлд)
Лондон (Бромли)
Лондон (Гринуич, Уулич)
Лондон (Ийлинг)

Централната избирателна комисия определи местата за гласуване извън страната

Лондон (Канада Уотър)
Лондон (Крикълууд)
Лондон (Кройдън)
Лондон (Лейтънстоун)
Лондон (Норбъри)
Лондон (Палмърс Грийн 1)
Лондон (Палмърс Грийн 2)
Лондон (Ричмънд ъпон Темз)
Лондон (Сатън)
Лондон (Стратфорд 1)
Лондон (Стратфорд 2)
Лондон (Сърбитън 1)
Лондон (Сърбитън 2)
Лондон (Тотнъм)
Лондон (Уимбълдън 1)
Лондон (Уимбълдън 2)
Лондон (Уимбълдън 3)
Лондон (Уолтъмстоу)
Лондон (Уолтъмстоу/Саут Уудфорд)
Лондон (Ууд Грийн)
Лондон (Фелтъм)
Лондон (Хароу)
Лондон (Хаунслоу)
Лондон (Посолство 1)

Лондон (Посолство 2)
Лондон (Посолство 3)
Лондон (Посолство 4)
Лутън
Манчестър 1
Манчестър 2
Мейдстоун
Милтън Кийнс
Норич
Нотингам
Нюкасъл
Озуъстри
Оксфорд
Остров Ман, Дъглас
Питърбъро
Плимут
Портсмут
Престън/Ланкастър
Пърт
Рединг
Рексъм
Ромфорд
Саутенд-он-сии
Саутхемптън
Стафорд
Стоук он Трент

Стърминстър Нютън
Суиндън
Телфорд
Тънбридж Уелс
Уестън Супер Мер
Уисбийч
Уорингтън
Уотфорд
Устър/Уочестър
Уулвърхамптън
Хемел-Хемпстед
Херефорд
Хъл
Чатъм
Челмсфорд
Честър
Шефилд

Машинен вот ще има само в 14 секционни избирателни комисии в Обединеното кралство, като 13 от тях са в Лондон, а една в Чатъм. Във всички комисии на Посолството на България в английската столица ще има машини за гласуване.

Избори за Народно събрание - 27 октомври 2024 г.



Българският посланик в Лондон връчи акредитивните си писма като постоянен представител на България в ММО

БГ БЕН

Българският посланик в Лондон г-н Тихомир Стойчев връчи на 30 септември тази година акредитивните си писма като постоянен представител на България в Международната морска организа-

ция (ММО) на генералния секретар Арсений Домингес, съобщават от страницата на Посолството на България в Обединеното кралство.

След церемонията посланик Стойчев запозна г-н Домингес с приоритетите на страната ни в ра-



Снимка: Посолството на България в Лондон

ботата на организацията. Отбелязано бе, че България е сред съоснователите на Международната морска организация и подкрепя нейните цели и принципи. Като морска страна споделяме необходимостта от гарантиране сигурността на морското

корабоплаване, свободата на навигацията и опазването на околната среда на световния океан.

Посланик Стойчев и генералният секретар Домингес обсъдиха конкретни идеи за сътрудничество между България и ММО в бъдеще.

Настъпва грипният сезон, как да се предпазим

Грипът е характерен за зимния период. Опасността от него не трябва да се подценява, тъй като последните данни показват, че в Обединеното кралство през последните две зими са регистрирани 18 000 смъртни случая, свързани с грип. Тази статистика показва, че след премахването на ограниченията, които бяха в сила по време на пандемията от коронавирус, грипът отново настъпва и опасността от него не трябва да се подценява от рисковите групи.

Затова вестник БГ БЕН се свързва с известния в Англия специалист уши, нос и гърло доктор Валентина Михайлова Николова, която е и създател, и директор на Val Clinic в Лондон.

Доктор Вал, както е по-известна сред пациентите си, дава специална консултация за читателите на вестник БГ БЕН.



Известната в Англия д-р Валентина Николова с актуални препоръки за зимата

**От доктор
Валентина Николова**

Грипът е вирусна инфекция, която засяга дихателната система и може да доведе до различни усложнения, особено при хора с отслабена имунна система, възрастни хора, малки деца и хора с хронични заболявания. Усложненията могат да включват пневмония, бронхит, синусит и в редки случаи дори смърт.

**Ето някои
препоръки за
предпазване от
грип през зимата:**

Ваксинация

Най-ефективният начин

за предпазване от грип е ежегодната ваксинация. Ваксината помага за изграждане на имунитет срещу циркулиращите вируси.

Хигиена на ръцете

Честото миене на ръцете със сапун и вода или използването на дезинфектанти на алкохолна основа помагат за предотвратяване на разпространението на вируси.

Избягване на близък контакт

Опитайте се да избягвате близък контакт с хора, които са болни. Ограничете контактите в претъпкани места по време на пика на сезона.

Поддържане на здравословен начин на живот

Здравословното хранене, редовната физическа активност и достатъчният сън могат да укрепят имунната система. Затова те са изключително важни, особено в сезона на грипните вируси.

Покритие на уста и нос при кашляне и кихане

Използвайте кърпичка или ръка, за да покриете устата и носа си, за да предотвратите разпространението на вируса. Така ще сте спокойни, че няма да заразите хората, които са близо до вас.

Овлажняване на въздуха също помага

Използването на овлажнители ще помогне за поддържане на дихателните пътища хидратирани, което може да намали риска от инфекция.

Следете симптомите

Ако имате симптоми на грип, като температура, кашлица, болки в тялото или умора, е важно да се консултирате с лекар.

Спазването на тези мерки може значително да намали риска от заразяване с грип и неговите усложнения през зимата.

Dr. Val

VAL CLINIC

Индивидуално отношение
към пациента



НАШИТЕ УСЛУГИ

Личен лекар/дежурен лекар

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

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

Всички видове кръвни
изследвания и натривки
след консултация с лекар

Контакти

☎ 01708701155 ; 07307595437

✉ info@valclinic.co.uk

🌐 www.valclinic.co.uk

📍 Val Clinic

📍 39 Frederick Road, Rainam, RM13 8NJ

Регистрирана в



65 000 лири обезщетение за велосипедист, блъснат от безразсъден шофьор

Параюрист по дела за телесни повреди наскоро постигна споразумение по иск на пострадад велосипедист в размер на 65 000 английски лири. Клиентката е карала велосипед по велоалея на път за университета. Тя се движела успоредно с автомобил, когато водачът на превозното средство вне-

запно, без да подаде сигнал, завива наляво, за да влезе в странична уличка, като събаря клиентката от велосипеда ѝ и става причина тя да удари лицето и зъбите си в капака на автомобила. Водачът твърди, че не е видял клиентката ни и продължил по пътя си.

Велосипедистката имаше

счупвания на два зъба, разкъсване на горната устна, което е оставило белези, и посттравматично стресово разстройство. От Osbornes поискахме медицински заключения от пластичен хирург, психиатър и стоматолог. В тях се препоръчваше на клиентката ни да се направи пластична опера-

ция на устната, да премине терапия за психиатричните симптоми и да се проведат последващи стоматологични дейности.

Впоследствие бяха проведени преговори за уреждане на спора и претенцията на клиентката ни беше оценена на 65 000 британски лири. Сумата включваше обезще-

тение, което да ѝ позволи да се подложи на операция, терапия и стоматологични дейности в бъдеще. Клиентката ни получи тази възможност благодарение на Меган, за която можете да научите повече тук.

Нашите отличени с награди български адвокати по дела за телесни повреди

са винаги на разположение и с удоволствие ще Ви помогнат. Ето защо, ако сте претърпели телесна повреда и желаете да разговаряте със специалист на родния Ви език, който ще общува с Вас и ще Ви предостави всички документи на български език, моля, не се колебайте да се свържете с нас!



Osbornes | Law^o

Специалисти по искове
за обезщетение

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



Най-късно през декември България ще изпълни последния критерий за присъединяване към еврозоната

БГ БЕН

Служебният финансов министър Людмила Петкова обяви, че се очаква в края на ноември или най-късно през декември България да изпълни последния критерий за присъединяване към еврозоната.

„По отношение на ценната стабилност има и решение на НС, което задължава правителството в двуседмичен срок от изпълнението на критерия да бъде подадено искане за изготвяне на извънредни конвергентни доклади и след това за приемане на решение от Съвета на ЕС за определяне на дата за присъединяване на България към еврозоната. Затова е важно да не се предоставя невярна информация, тъй като това оказва директно влияние върху целите, които сме си поставили с нашите европейски партньори. Те следят внимателно информацията от България“, заяви финансовият министър Людмила Петкова.

Тя представи процедурата

Финансовият министър Людмила Петкова призова да не се разпространява невярна информация

за изготвяне на средносрочен фискално-структурен план за периода 2025-2028 г., който трябва да включва националните политики и насоки за икономическо развитие, както и необходимите инвестиции и реформи за постигането на тези политики, съобразявайки се със заложените инвестиции и реформи в Националния план за възстановяване и устойчивост и проектите по европейските фондове.

Съгласно предварително изготвения график, съобразен както с европейските изисквания и обсъждания с Европейската комисия, така и със Закона за публичните финанси, средносрочният фискално-структурен план за четиригодишен период и Законът за държавния бюджет на Република България за 2025 г. следва да бъдат одобрени от Министерския съвет до 31 октомври 2024 година. При изготвянето му

обаче са възникнали редица въпроси, единият от които е, че този план не трябва да се изработва от служебно правителство, а от редовен кабинет, тъй като касае политиките и насоките за икономическо развитие на страната. С това е свързана и другата тема, която пък касае реформите и инвестициите.

Служебният финансов министър подчерта, че изготвянето и приемането на държавния бюджет за 2025 г. е най-важната и отговорна задача за правителството, независимо дали е служебно, или редовно.

Людмила Петкова представи и информация, според която се оказва, че приетите законодателни промени, някои решения на Народното събрание и политически решения през последните три години са оказали значително въздействие върху приходната и разходната

част на бюджета.

Направен е и анализ за периода 2022-2024 година.

„Изводът, който може да се направи от изготвения анализ на приходите и разходите за тригодишния период, е, че темпът на нарастване на разходите значително изпреварва темпът на нарастване на приходите, включително и приходите от европейски фондове и ПВУ. Тази тенденция за изпреварващо увеличение на разходите се наблюдава и за 2025 г., като се засилва с допълнителен ефект в резултат на приетите законодателни промени за увеличаване на разходите за персонал в определени сфери, от прилагани социални политики и политики по доходите, както и от някои решения на Народното събрание. По отношение на приходите за 2025 г., предвид неясните решения за реформи, изме-

www.minfin.bg



нения по плана и съдържанието на глава RePowerEU, прогнозна оценка по неполученото второ плащане по ПВУ е трудно да бъде направена. На база експертна оценка приходите за 2025 г. бележат номинален ръст от 6,2 млрд. лв. в сравнение с 2024 г. или ръст от 7,7 на сто“, каза още Петкова.

Разходите за 2025 г. са оценени на база на действащите политики и прието законодателство. Общо разходите за 2025 г. в сравнение с 2024 г. бележат номинален ръст от 18,1 млрд. лв., или ръст от 18,2 на сто, като в структу-

рата на разходите най-висок е делът на разходите за персонал и пенсии - 46,9 на сто.

Средносрочният фискално-структурен план за периода 2025-2028 г. и бюджетът за 2025 г. следва да гарантират финансовата устойчивост на страната. В тази връзка трябва да бъдат намерени най-добрите експертни и политически решения и балансиран подход за икономически и социален просперитет при спазване на параметрите за устойчиви и стабилни публични финанси, подчерта още финансовият министър.

42% от младите хора в България са изложени на висок риск от алкохолна зависимост

БГ БЕН

Младите хора в България на възраст от 15 до 19 г., припознават марихуаната като примамливо наркотично вещество. 42% от тях са изложени на висок риск от алкохолна зависимост. Това сочат данните от първото по рода си национално представително изследване „Младите хора в България - ментални рискове, предизвикателства и перспективи“, изготвено от Социологическа агенция „Тренд“.

Сред основните резултати е и фактът, че 49% от младите хора в България се страхуват от провал в различните му форми спрямо възрастта на анкетираните. Данните показват още, че

Данните от изследването ще се използват за дългосрочни политики и програми за подпомагане на тяхното здраве и благополучие

41% от стреса при младите е пряко свързан с образователната система, която се възприема като сериозен източник на натиск.

„Като професионалист винаги се ръководя от факти, а не от предположения и интерпретации. Тези данни ни дават точна представа за това какво тревожи младите хора в България и ще ни помогнат да разработим политики и програми, които да са в отговор на техните нужди и страхове“, заяви Калина Крумова, председател на Управителния съвет на Сдружение „Мрежа за

развитие на личността и талантите“.

Според Евелина Славкова, социолог от Агенция „Тренд“, изследването предоставя детайли, които дават широк хоризонт за размисъл и действия пред обществото и институциите у нас.

„Най-големият страх на младежите са финансовите проблеми. 45% от тях изпитват това чувство. Отглеждаме тревожно поколение, което се страхува как ще се справи финансово. Това са драматични данни. В другите държави няма такава тревожност, ко-

гато говорим за финансова стабилност“, категорична беше тя.

Д-р Пламен Димитров, клиничен и организационен психолог, подчерта, че младите хора са системно negliжирани.

„Тази картина вече натрапчиво и хронично е с тези показатели от десетилетия. Това означава, че обществото ни игнорира бъдещето. Младежите имат проблеми, които не се решават системно, макар че се усмихват, защото са млади. Моето послание е, че България има нужда от цялостна програма за пси-

хично здраве. Българското общество е не просто тревожно, то страда“, добави той.

Спортният психолог Теодора Ангелова подчерта връзката между стреса и спортната активност, която е изключително ефективен инструмент за редуциране на стреса и балансиране на емоциите.

Председателят на Националното представителство на студентските съвети Ангел Стойков подчерта предизвикателствата, които стоят на дневен ред пред така нареченото поколение Z.

„Не е модерно да си слаб. Модерно е да си силен, да си алфа, да си лидер, да се справяш лесно и бързо с проблемите, които имаш.

Поколение Z е в университетския живот в момента. Те са зависими от интернета, а в социалните мрежи виждаме един прекрасен живот, лесно изкарани средства, които ти помагат да сбъдваш мечтите си. Това бърка съзнанието им. Тревожността спира тяхното развитие“, категоричен беше Стойков.

Изследването „Младите хора в България - ментални рискове, предизвикателства и перспективи“ предоставя ключова информация за менталното и емоционалното състояние на младите хора в България и ще бъде основа за разработване на дългосрочни политики и програми, които да подпомагат тяхното здраве и благополучие.

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

Заповядайте в трите
най-добри български
ресторанта във
Великобритания!

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

Бъдете наши приятели
и споделете празниците си
с нас!

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

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



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

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



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

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





На Арената днес:

Топрок и метъл биографии - четиво за всеки фен

Няма съмнение, че истинските фенове на твърдата музика биха искали да разберат повече подробности около живота на идолиите си. Представяме ви няколко топ биографични книги, които включват имената на едни от най-великите рок и метъл групи за всички времена и които са най-прекия и достоверен път към опознаването на личностите, участващи в тях. Тези, които обичат класическия рок и литературата, ще оценят днешното ни предложение.

AC/DC - „Highway to Hell“ на Клинтън Уокър



Снимка:
YouTube

“Питат ме: “Ти AC ли си, или си DC?”, а аз отговарям: Нито едното, аз съм гръмотевицата по средата!- Бон Скот. Книгата е утвърдена като класика в рок литературата и отразява живота и смъртта на рок легендата - Бон Скот, вокалист на AC/DC. Позовавайки се на много лични интервюта и включвайки галерия от редки снимки, Клинтън Уокър проследява кариерата на AC/DC през годините им с оригиналния им фронтмен от шотландските корени, който споделя с братята Ъйнг през малките концерти трудностите и радостите, които са съпътствали групата към върха, студийните записи и чак до шокиращата смърт на Скот през 1980 г. - точно когато групата започва да получава международните си признания. В това издание Клинтън Уокър преразглежда обстоятелствата около смъртта на Скот и разкрива нови детайли, станали известни през последните няколко години. Страхотни истории за дръзки дух на Бон, за братята Ъйнг. Това, което прави книгата на Уокър нещо много повече от поредната добре написана сага за някое лошо момче на рокендрола, се крие във

факта, че той осъзнава, че музиката не съществува във вакуум - тя оформя и отразява популярната култура. Освен историческия преглед, смените на перспективата и великолепните анекдоти в нея има и страхотни снимки.

Ian Gillan: Автобиографията на вокала на Deep Purple



Снимка:
YouTube

Това е автобиографията на вокала на Deep Purple, Ъйън Гилън, в съавторство с Дейвид Коен. В нея той разказва за живота си и за бандата, която превръща в легенда. Истории за проблеми и насилие, за безбройните им фенки и непрекъснати купони, за наркотици и алкохол и как всичко това разрушава групата. Книгата подробно проследява кариерата на Гилън от неговото детство и ранните дни с групи като Episode Six и The Javelins, през постигнатата международна известност и величие с Deep Purple с техните емблематични песни „Smoke on the Water“ и „Child in Time“, до работата му с Black Sabbath и The Gillan band, с които прави турнета, създава албуми и сингли, които ще останат завинаги. “Аз, най-вече из-



вестен като певец на “Deer Purple” - групата, на която бях фронтмен на малката сцена в The Speakeasy (10 юли 1969) и с която нашият албум “Abandon” бе издаден 30 години по-късно. Знам, че не бих бил такъв, какъвто съм сега, нито пък да срещна всички тези готини хора през годините и с другите групи, с които съм работил заедно - “The Javelins”, “Episode Six”, “Black Sabbath” и “Gillan”. Тази книга е посветена на всеки един от тях, на моите фенове и на рокендрола!..”, Ъйън Гилън

Queen Unseen: My Life with the Greatest Rock Band of the 20th Century



Снимка:
YouTube

Какво ли е да бъдете близо до една от най-великите банди в историята на рока, представете си само! На Питър Хинс не му се е налагало да си го представя,

защото в периода 1975-1986 г. той е работил с Queen като ръководител на екипа, отговарящ за организирането на пътуванията по време на турнетата им. А сега в книгата си той ни повежда на пътешествие на сцената, зад сцената и в звукозаписното студио, показвайки ни нова гледна точка върху това как четири напълно различни личности се превръщат в една от най-великите рокбанди някога. За Queen и Фреди Меркюри са изписани много книги, но за първи път историята се разказва от вътрешен човек. Питър Хинс с обич и откровеност разказва най-паметните моменти от своите години, прекарани близо до рок групата. Негова отговорност е било сценичното представяне на Фреди да мине безукорно - и често е бил свидетел на прословутите му изблици на ярост. Бил е част и от оргиите, друсането и рокендрола, които са неизбежна част от живота на една рок банда по време на турне. Щедро илюстрирана със снимки на автора, книгата е едновременно забавен и богат на спомени за събития и впечатления разказ.

Кои са били истинските „Куин“ и какво превърна Фреди в един от най-добрите фронтмени в историята? Отговорите ще намерите из страниците на „Queen: Извън прожекторите“.

Невероятната история на Принца на мрака - „I am Ozzy“



Снимка:
YouTube

Автобиографията на великия Джон Майкъл “Ози” Озбърн представя живота му с голяма детайлност и чувство за хумор, разказана от самия него по неподражаем начин, който ще ви накара да се смеете през сълзи. Отразяваща неговото ранно детство, кариерата му като вокалист на Black Sabbath и соловата му кариера. Книгата е написана в съавторство с Крис Айрес заради дислексията на Ози. „Баща ми винаги казваше, че има предчувствие за мен,

че или ще направя нещо изключително, или ще вляза в затвора. И прав се оказва моят старец. Влязох в затвора преди осемнайсетия си рожден ден. Когато бях малък, ако ме сложехте до другите деца от улицата и ме попитате кой от нас ще доживее до 2009 г., кой от нас ще има пет деца и още толкова внуци, никога не бих заложил на себе си. И все пак, ето ме сега, готов да разкажа своята история със свои думи за първи път. Всеки ден от живота ми е бил събитие. Приемах убийствени съчетания от алкохол и наркотици в продължение на трийсет години. Оцелях, след като ме блъсна самолет, оцелях след смъртоносни свръхдоза дрога и венерически заболявания. Срещу мен е повдигано обвинение в опит за убийство. Голяма част от историята ми няма да звучи приятно. Вършил съм много лоши работи навремето. Да, тъмната страна винаги ме е привличала. Но аз не съм дяволът. Аз съм просто Джон Озбърн, хлапето от работническия квартал, което напусна работата си във фабриката и реши да го



удари на купон.”

„Justice for All: The Truth About Metallica” от Джоел Макайвър

Известният британски автор, журналист и редактор на книги и списания през годините е интервюирал над 400 музиканти, актьори и продуценти. В тази своя книга Макайвър не е оставил нито един камък непреоборнат, за да разкрие истината, която „Металика” заслужава. Като един истински детектив авторът разказва с хирургическа прецизност историята на групата, осветлява митовите, които витаят около нея, и описва неподправената истина за сформиранието и тяхното развитие. Успява да ни представи историята им с високо ниво на детайлност, техните възходи и падения, разнища митовите около една от най-известните метъл банди. Още от ранните пиянски дни по клубовете през безкрайните турнета в славните им години, до прословутата легална битка с Napster, важната рехабилитация на групата и многобройните анализи - това е истинската история на „Металика”. Интервюирани са повече от 75 бележити музиканти, продуценти, писатели, хора, свързани с групата, както и техни семейни членове, за да се намерят всички липсващи парчета от пъзела на тази култова банда. Макайвър разкрива истината за дълготрайния свръхмузикален свят на Metallica и необятния им апогей.

„Hammer of the Gods: The Led Zeppelin Saga” от Стивън Дейвис



Няма как да пропуснем Джими Пейдж, Робърт Плант, Джон Пол Джоунс и Джон Бонъм. Led Zeppelin е едно истинско величие в рока! Групата, която разтърси основите на музикалния

бизнес и създаде истински музикални шедеври. Просто четири момчета и невероятната музика, която създават без трикове за отвлечение на вниманието, без танцуващи момичета, без изкуствени диаманти, без глупости. От създаването на групата от пепелищата на The Yardbirds, през шеметния ѝ успех, до нещастията, които ги сполитат, и последния полет на цепелина. авторът на бестселъри и музикален журналист Стивън Дейвис проследява цялата кариера на Zeppelin, без да премълчава нищо от скандалните истории за тях, но и никога не изпуска от фокус онова, което всъщност е истинската легенда - тяхната музика. И след всичко, в края на книгата Джими, Робърт и Джон продължават напред - понякога окъпани в блясъка на славата, друг път усещайки тежестта на годините, но винаги спазвайки древната традиция на трубадурите: да търсят ново вдъхновение, да преоткриват стари песни и да предоставят уникалното си изкуство на своята необятна публика, която обхваща вече три поколения рок фанатици, увлечени от черната магия на могъщите и всепомитаци Led Zeppelin.

Mötley Crüe - The Dirt

Книгата е написана от членовете на групата в съавторство с американския журналист и автор Нийл Строс и изважда всички тайни на музикантите, пълни с брутални истории. Това е животът на Motley Crue - групата, която пие най-много, бие се най-упорито и притежава най-много сексапил и арогантност. Подхранвани от всякакъв вид дрога, до която можеха да се докопат, и от неприлично големи количества алкохол, подтиквани от ярост и загътили се право към Ада, Motley Crue преминаха като ураган през две десетилетия, оставяйки след себе си развратени жени, порутени хотелски стаи, разбити коли, невротизирани мениджъри и изпочупени крайници - и всичко това до ден днешен кара музикалната индустрия да ги почи- та. Сред тези страници за



първи път са публикувани писмата на Томи до Памела, писани от затвора, признанията на Мик, че страда от неизлечима болест, която бавно отнема живота му, преживяванията на Винс, когато погребва собствената си дъщеря, и развалината, в която се превръща животът му след това, както и мъчителното страдание на Ники, когато се опитва да се справи с цял един живот, подхранван от гняв (поради това, че е бил изоставен), и как той открива семейството, което никога не е подозирал, че съществува, след което загубва и него. Всичко това е придружено от многобройни редки, непубликувани досега фотографии. Никой не е пощаден. Но тези типове са гении изсъздадоха глем метъла, след това го захвърлиха в прахта. Прекосиха света по турнета и оставиха своя отпечатък върху цяло едно поколение на MTV. Останалото прочетете сами.

Лита Форд - „Living Like a Runaway: A Memoir”

Лита Форд е една от малкото живи рок легенди, която може да се похвали с над 40-годишна кариера. Удивителната страст към китарата водят Лита по пътя на славата, от времето на The Runaways в началото на 70-те, през години на шеметна солова кариера, до високия приз „Hard Rock Queen”. Нейната книга - „Living Like a Runaway: A Memoir”, носи същото име като на албума „Living Like a Runaway” (2012). И докато в силата на своята младост

Лита забива на сцените в САЩ, Европа и Азия, през леглото ѝ минават кумири като Бон Джоуви, Ричи Самбора, Еди ван Хален, Джон Ентуистъл от „Дъ Ху”, Мик Кокс от „Роуз Тату”, Пол Кук от „Секс Пистълс” и още куп рокаджии. Пиянски оргии, групов секс, дрога и вандализъм - такова е бурното ежедневие от миналото на Лита. Когато преди шест години направихме интервю с Лита Форд за британската версия на Rock Arena UK, тя сподели, че в книгата си описва смело и за това как е била малтретирана физически от своя идол Тони Йоми от Black Sabbath, докато е сгодена за него в средата на 80-те, както и подробности за проблемите в брака ѝ с бившия вокалист на Nitro - Джим Жилет, от когото има двама синове. Автобиографията на Лита Форд заявява борбата ѝ за успех в света на мъжете, а американското списание „Ролинг Стоун” разглежда книгата като „Безстрашна”.

Jon Bon Jovi: The Biography на Laura Jackson

Детайлна, интригуваща и написана биография на Джон Бон Джоуви. От слаб ученик до рок икона, която разчупва стереотипа за шеметния живот от типа „секс, наркотици и рокендрол”, от покорител на женските сърца до отдаден на семейството баща на четири деца. Това е историята на тази рок мегазвезда. Пътят на групата „Бон Джоуви” до върховете на славата, изпъстрен и с любопитни факти от живота на Джон Бон Джоуви,

като тайната му сватба с неговата любима от гимназията Доротея или активното му участие в предизборната кампания на американския президент Барак Обама, е всъщност една от най-вълнуващите истории на успеха в музикалния свят. Дори дългогодишните фенове на Джон Бон Джоуви ще научат малко известни факти от живота му като вдъхновяващата му реч пред световноизвестния „Клуб за дебати” на Оксфордския университет или немалкия му опит в ръководенето на отбор от висшата лига по професионален американски футбол на закрито. Ако от дете си тананикаше „Livin’ On a Prayer” или обожавате най-романтичната балада на всички времена - „Always”, тази книга е точно за вас. Тук ще научите повече и за тайната сватба на Джон Бон Джоуви с Доротея или как се е родил рок химнът „Wanted Dead or Alive”.

Рони Джеймс Дио - „DIO: Светлина в мрака”



Снимка: YouTube

През октомври 2010 г., пет месеца след смъртта на Рони Джеймс Дио, в Каварна му беше издигнат първият в

света паметник, финансиран със средства на почитатели. Година по-късно беше презентирана и първата книга, писана някога за рицаря на хевиметъла - „DIO: Светлина в мрака”, чийто автор е роденият в Канада Мартин Попов. Биографията разказва за кариерата на легендарния музикант, който е един от най-талантливите музиканти в историята на твърдата сцена и гласът на „Elf”, „Rainbow”, „Black Sabbath”, „Dio” и „Heaven and Hell”. Книгата хвърля светлина върху албумите на Дио и открехва завесата на доста споделени истории на Вивиън Кембъл, Джими Бейн, Вили Аписи, Треиси Джи, Роуън Робъртсът, Джеф Пилсън, Дъг Олдрич и много други. „Рони се наложи като един от най-талантливите музиканти в историята на метъла, истинска легенда, която дълги години работи с групата си и чрез нея успя да реализира много свои творчески идеи. Всеки път, когато говорех с него, той ми казваше, че се подготвя да напише и публикува автобиографията си, но винаги беше твърде зает със записи, концерти и турнета. Той живееше с темпо, на което не би издържал човек, вече преживял 60-те, а не изглеждаше на повече от 48”, споделя в интервю пред бг медиите Мартин Попов. Ако някога сте изпитвали любопитство по отношение на Дио и компания, ако сте фен на рока и хевиметъла, просто прочетете тази книга!

Редактор: Антоанета Петрова

Тези шест древни легенди всъщност се основават на реални събития

От незапомнени времена до ден днешен митовите, легендите и приказките не спират да вълнуват въображението ни. Във „Властелинът на пръстените“, една от най-известните съвременни приказки, се разказва за тъмна, ужасяваща планина, изпълнена с огън. Потоците огън от изригването на вулкана Стромболи на остров Сицилия направили такова впечатление на Толкин, че вдъхновили този образ в романа му. Ето някои от най-ярките примери.

Езерото Крейтър и битката на боговете

Коренните американци от племето кламат вярвали, че езерото Крейтър в Орегон някога е било висока планина на име Мазама. В нея живеел Лао, божество на подземния свят. В епична битка между Лао и небесния бог Скл огън и сяр изпълвали небесата между Мазама и близката планина Шаства. Лао загубил битката и се върнал в подземния свят. Скл сринал планината върху него и го затворил завинаги, запечатвайки входа на тъмницата му с красиво синьо езеро. Този мит всъщност описва мощно вулканично изригване преди 7700 години, когато огромно количество магна пропуква кората и отваря масивен кратер, който покъсно е запълнен с дъждовна вода.

Шри Ланка и армията на маймуните

Прочутият индийски епос Рамаяна разказва класическата история за отвлечане и отвоюване. Сита, съпругата на бога Рама, е открадната и отведена в Демонското царство на остров Ланка. Армия от маймуноподобни мъже заедно с брат на Рама - Лакшман, построили плаващ мост (моста на Рама) между Индия и Ланка, откъдето прекосили морето и успели да победят царя на демоните Равана. Въпреки че тази заплетена история е пълна с фантастични де-

Снимка: bigstockphoto.com



тайли, самият мост действително съществува. Кадрите от въздуха ясно показват 48-километров подводен участък от варовик и пясък, простиращ се между двете земни маси. Този мост, който в някои свои части е само на няколко метра под повърхността на водата, вероятно е вдъхновил древната легенда. Смята се, че е минавал над водата чак до 15-и век, когато силна буря го потопила под вълните.

Звездата гост

Около 1006 година редица астрономи забелязват явление, което те наричат „звезда гост“ в небето. Персийският учен Ибн Сина (по-известен с латинското име Авицена) дава подробна информация за събитията. В неговата Книга ал-Шифа (Книгата на изцелението) той обяснява как непознатият обект, който се виждал в небето в продължение на месеци, не спирал да променя цвета си, като хвърлял искри, преди, в крайна сметка, да избледнее и да изчезне. Дълго време смятали, че е комета, но сега

знаем, че Сина е наблюдавал супернова, избухнала преди 7200 години, чиято видима светлина е достигнала Земята в началото на първото хилядолетие. Въпреки че видимата ѝ светлина отдавна е изчезнала, високоенергийните останки от SN 1006 все още могат да се видят благодарение на рентгеновата обсерватория Chandra на НАСА. Промяната на цвета в този случай може да означава сливане на две бели джуджета, което би създавало особено енергична свръхнова, искряща в променлив цвят. Описаното от персийския учен означава, че тази легенда не само е вярна, но и предоставя на съвременните астрономи детайли, които иначе щяха да бъдат загубени.

Атлантида

Един от най-известните митове в човешката история, описан от гръцкия философ Платон, разказва историята за високоразвита древна цивилизация, потънала под вълните и изгубена завинаги. Макар че твърдението се оспорва, редица

археолози смятат, че митът може да препраща към рухването на Минойската империя. Преди около 3650 години мощно вулканично изригване е разтърсило остров Санторини, известен още като Тера. Огромната магмена камера избухнала на повърхността толкова катастрофално, че основата на острова се сринала, изпращайки цунами към Крит и погребвайки голяма част от острова в морето. Високоразвитата Минойска цивилизация потъва под вълните завинаги.

Буревестника и китът

Друга приказка на коренното американско население разказва за Буревестника, добронамерено свръхестествено същество, което се спускало в морето, за да се разправи с кита убиец, който лишавал племето куилот от прехрана. По време на тази епична битка се породили мощни вълни и много хора на земята загинали в хаоса. В крайна сметка, Буревестника успял да издигне кита над вълните и да го стовари на земята с яростен

гръм. Удивителното е, че през 80-те години на миналия век геолозите откриват доказателства, че през 1700 г. в северозападната част на Тихия океан е имало мощно земетресение, предизвикало цунами. То не само ударило американското крайбрежие, където вероятно са живели куилот, но било толкова мощно, че е достигнало чак до Япония.

Големият потоп

Разбира се, Ноевият ковчег с всички видове животни в него няма как да мине за историческа истина, но много елементи от библейския разказ за потоп се повтарят и в други древни текстове от Близкия изток. Един от тях е епосът за Гилгамеш. В тази месопотамска сага, датираща от VII век пр. н.е., боговете решили да причинят невиджан потоп и да унищожат света. Един от боговете - Еа, казал на човек на име Уту-Напишим да построи лодка, за да спаси себе си и семейството си

заедно с цял куп животни. Историята се развива почти по същия начин като библейската. Дали обаче има някакви доказателства, че действително е имало такива наводнения? Геологическите изследвания показват, че в Черно море спират да се вливат ледникови води в края на последния ледников максимум, преди 11 500 години. Вместо това ледниците се топят в Северно море и водата в Черно море започна да намалява. По същото време Средиземноморският басейн се пълнел с морска вода от Атлантическия океан. Двете морета бяха разделени от ивица суша. В крайна сметка, Средиземно море се преляло в Черно. Това накарало седиментната бариера между двете морета да се разкъса драматично и всеки, който би могъл да наблюдава това, щеше да види водопад, 200 пъти по-мощен от Ниагарския водопад, който пълни басейна толкова бързо, че може да потопи цял град за по-малко от ден.



Български културен институт Лондон с интересни събития през октомври

Създателят и ръководител на институцията Светла Дионисиева е сред номинираните за Будител на годината

Създателят и ръководител на Български културен институт Лондон Светла Дионисиева е сред единайсетимата номинирани в конкурса на БНР „Будител на годината“. Абсолютно заслужена номинация за 2-та Дионисиева, която години наред е основен инициатор за популяризиране на българската култура в Обединеното кралство. Събитията,

които се провеждат в Български културен институт Лондон, дават и възможност на сънародниците ни на Острова да се докоснат до родната култура.

Изключително богата е програмата на Български културен институт Лондон и през месец октомври. Вестник БГ БЕН публикува анотации на най-важните от тях.



Режисьор, сценограф и драматург на постановката е Албена Ставрева. Музиката е на Мира Искърва. Композитор е Nikos Kourougos, а композитор и sound design е Юлиан Стоичков. Консултант е Явор Гърдев.

На 25 октомври ще се състои вечер, посветена на Петър Дънов - Учителя

На 25 октомври Български културен институт Лондон организира вечер, посветена на 160 години от рождението на Петър Дънов - Учителя. Тя ще премине под формата на среща беседа с Галина Герасимова и Виктор Узунов.

Петър Дънов - Учителя е световно признат и известен български философ и духовен водител, към когото интересът не спира да расте. Хиляди хора по света се упоават на ученията и мъдростта му, за да обогатят духа си, намерят своя път и достигнат хармония със света, ума и тялото.

През 1914 Дънов държи първата си лекция, а през следващите три десетилетия броят им се умножава до над 3700, обхващащи теми, свързани с религия, музика и философия.

В същото време Учителя поставя началото на Паневритмията - система от хармонични упражнения, изпълнявани под музикален съпровод, която е аудиозаписана за първи път през 1939 година, когато последователи от 17 страни идват на лагера на братството в Рила.

Днес ученията на Петър Дънов са достигнали всеки континент и носят със себе си част от българския дух и световен принос.

На събитието гостите ще имат възможността да се докоснат за пръв или пореден път до част от българското културно наследство и научат по интересен начин за живота на един изключителен българин.

“Цял свят се прекланя пред мен, а аз се прекланям пред духовния учител Петър Дънов от България” казва Алберт Аншайн.



Снимки: bg.bcilondon.co.uk

На 17 октомври БНТ представя документален филм за Петър Увалиев

На 17 октомври от 19 часа в галерия „София“ на Български културен институт Лондон ще се състои прожекцията на документалния филм от поредицата „БНТ представя“ на БНТ 1 - „Българоманът и музите“.

На представянето на филма ще присъстват генералният директор на БНТ г-н Емил Кошлуков и сценаристът на лентата г-н Огнян Ковачев. Режисьор е Димитър Шарков, а оператор е Пламен Герасимов.

Филмът е визуално есе за Петър Увалиев, известен под псевдонима Pierre Rouve (1915-1998). Той е един от най-видните български политически емигранти интелектуалци в Обединеното кралство през втората половина на ХХ век. Познат е в родината си най-вече с радиобеседите, които чете пред микрофона на българската секция на Радио Би Би Си като нещатен сътрудник всяка седмица в продължение на 50 години.

Неговите „думи по вятъра“, както шеговито ги нарича, градят културен и духовен мост между света и откъснатата по онова време зад Желязната завеса България. Но той има многобройни успешни творчески изяви и в други области на британския и европейския като цяло обществен и културен живот, останали по-малко известни или по-бързо забравени. Специално внимание заслужава работата му в британската филмова индустрия като изпълнителен продуцент, сценарист, режисьор и други позиции при създаването на над 20 филма, като театрален режисьор, арткритик, университетски преподавател, преводач и др. За тези страни от личността и делото на Петър Увалиев говорят във филма неговата съпруга, приятели, филмови творци, журналисти и академични учени.

На 18 октомври ще се играе авторският моноспектакъл на Албена Ставрева „Неведението“

На 18 октомври от 19 часа Български културен институт Лондон Ви кани на авторския моноспектакъл на Албена Ставрева, озаглавен „Неведение“. Това е разказ за самотата на различия, за неистовото живеене на ръба на разума и за безусловната обич.

Спектакълът проследява един живот, пълен с чудеса и спомени, побрани в кибритена кутия...

„Неведение“ е сред най-отличаваните спектакли в България през миналия театрален сезон. Печели награда АСКЕЕР 2023 за моноспектакъл, награда от Международния театрален фестивал на комедийния и сатиричен спектакъл за женска роля, награда от Националния фестивал на малките театрални форми във Враца, както и специална награда на Община Шумен. Има и номинация за награда ИКАР 2023 за главна женска роля.





Димитър Христов е български поет, драматург, преводач, автор и изпълнител на песни. Роден е в Благоевград, но израства в София. Завършва българска филология и риторика в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Работил е в Съюза на българските писатели като референт по въпросите на поезията, а също така е бил и председател на Творческия фонд. Бил е главен редактор на вестник „Български писател“, както и завеждащ-отдел „Литература“ във вестник „Пулс“. Оглавявал е и „Софкнига“ ЕООД.

Димитър Христов е бил председател на Кабинета на младите писатели, председател на читалище „Николай Хайтов“ в София, автор и водещ на седмичното телевизионно предаване „Време за поезия“ и на радиопредаването „Любовта, без която не можем“. Бил е и главен експерт в Министерството на културата, директор на Българския културен институт в Скопие.

Автор е на книги с поезия

Снимка: Личен архив



зия и драматургия, някои от които са преведени на украински, сръбски, полски, френски, немски, руски, фламандски, албански и други езици. Пиесата му „Мерилин Монро - триумф и агония“ е поставена в София, Ямбол, Плевен, Благоевград, в Националния театър на Македония - Скопие, и в Киев.

В сътрудничество с различни издателства е ре-

дактор и съставител на множество книги и антологии. Той е организатор и участник в значими литературни форуми, както и член на жури на престижни конкурси за поезия. Член е на Съюза на българските писатели и на Съюза на българските журналисти. Носител е на национални и чуждестранни литературни награди за поезия и художествен превод.

Той отваряше широко прозореца си всяка сутрин и от приземния етаж обхождаше с поглед всичко наоколо. Искеше да види нещо познато, но напразно. Разрушиха му къщичката и на мястото ѝ построиха гигантска кооперация, в която получи помещение в сутерена. Високото ново здание се напълни с нови хора, които не поздравяваха, слушаха чалга и се вълнуваха най-вече от футбол и политика. Струваше му се, че само сезоните се сменят, и ако се махне тяхната окраска, пейзажът е мръсносив. Сменяха се собствениците и наемателите и някак си си приличаха. Сутрин като мравки бързаха за работа, а бездомните кучета завиждаха на домашните любимци, които обаче също завиждаха на бездомните си събратя - едните имаха волността да правят каквото поискат, но нямаха възможност да се

хранят редовно и да спят на топло, а другите, според новите градски правила, ги водеха с намордници и на каишка, имунизираха ги и ги тъпчеха с витамини. Ако стопаните биваха много заети и пропускаха или забавяха извеждането навън, бърбеците и червата на кучетата им в различна степен боледуваха. Пренебрегването на природните закони се отразяваше на здравето на любимците. Но никой от тях не помисляше, не смееше да направи беля вкъщи. Възпитанието в добри обноски не е съобразено с физиологията.

Той живееше в този квартал на града, откакто се помни и покрай него всичко се променяше с годините. Постепенно къщите с градини изчезваха, зелените ливади и диворастващите дървета и храсти ги унищожаваша и израстваха огромни сгради, между които оставяха недостатъчно

место за паркинг и някое декоративно растение, което няма нищо общо с истинската природа.

Постепенно изчезнаха и веселите безгрижни дворови кучета, с които можеше да си играеш, да тичаш и да се боричкаш с тях. Сега кучетата, които живееше в апартаменти и офиси, ги водеха вързани, а оскъдната тревичка покрай асфалта те възприемаха като място за изхождане и нищо повече. Тези кучета имаха изражението и навиците на своите собственици - бяха депресирани и лакомни, разглезени и неудовлетворени.

Със социалните и политическите промени се промени и кварталът. Някои от съседите и приятелите му бяха принудени да си продадат имотите тук и да се преместят в по-скромни жилища или в провинцията. Това временно им позволи да си върнат кредитите, но не и благосъсто-

Анонимният

янието, нито някогашното самочувствие на махленски аристократи.

Той осъзна, че е от малцината, които са израснали тук и още са живи, и още не са се изнесли. Това го правеше горд и самоуверен, защото му беше близка всяка педя земя тук. Макар и бетонирана. Очевидно бе от хората, които имат привързаност към своята територия, и това ги прави силни.

Но с промените той усещаше, че все повече господарите на тая територия са други, че порядките и обликът в квартала са съобразени с модата на новите коли, прически и забавления. Усещането за чужда и враждебна среда вече го измъчваше, но не беше свикнал да бяга от трудностите. Опитва да се сприятели с някой от новите, да влезе в някоя компания, да завърже приятелство. Уви. Или не му обръщаха внимание, или му се подсмиваха и се забавляваха със странностите му.

Когато разказваше за годините на добросъседски отношения, екологична красота и чар на някогашния квартал, будеше съжаление у слушателите, защото те не за подобни неща бяха окупирани големия град с новите банки и с големите възможности. Те се радваха на това, че в навалищата никой не ги знае, не познава родителите им и не смее да

им прави забележки както в периферията. Тук никой не пита откъде са ти парите и с кого правиш любов. Че нали демокрацията е свобода! А братството и равенството винаги са били утопия.

Той не разбираше техните проблеми - и те неговите. Така дистанцията от него до другите стана толкова голяма, че всеки живееше в своя свят. Или в своя квартал, макар да става дума за едно и също място, но за различно време. Ето защо на него никой не му обръщаше внимание, а и той нямаше желание да общува с такива хора. Затвори се, четеше и препрочиташе книгите си от библиотеката вкъщи и живееше самотно. Беше убеден, че родителите му нямаше да понесат тази действителност, ако бяха живи, и се питаше: Боже, Боже, дали това е временно, или промените са еднопосочни и невъзвратими!?

Няколко пъти пробва да се влюби - не се получи. Жените го питаха каква заплата получава и каква марка е колата му.

Искеше да удави мъката в алкохол, но се боеше, че от пиенето става агресивен и може да навреди на някого.

Един ден стоеше на единствената пейка в модерния квартал и до него седна малко момче, което чакаше някого. Той зарадва на детето какво е имало на мястото на тези грамади от бетон и стъкло, какви

овошки, цветя и птици са се виждали от прозорците на старите къщи, какви игри и веселия са имали децата. Момчето го слушаше в захлас. За пръв път от години някой го слушаше така внимателно. Той погали детето по главичката, а то извади от джобчето си бонбонче и го сложи в ръката му.

В този момент някакъв разярен млад мъж му върхлетя и започна да го удря и рит. Крещеше: „Маниак! Педофил! Не те ли е срам! Ще те смачкам! Това дете е мое!“

Детето плачеше, а той не усещаше болката от ударите, защото душата го болеше много повече и защото не искаше детето да гледа всичко това.

На другия ден го намериха мъртъв между сградите. Не беше ясно дали от побоя бе издъхнал впоследствие, или от нещо друго. Никой не го познаваше, никой не знаеше името му, а и в дрехите му не намериха документи. Това принуди властите да не го погребват. След като не бяха намерени негови близки и роднини и никой не го потърси, предоставиха тялото на студентите по медицина. Те установиха, че човекът е починал усмихнат, въпреки следите от побой. В стиснатите пръсти на едната ръка намериха бонбон. А за заболяването *самота*, за диагнозата *анонимност* не пишеше нищо в техните учебници.

Д-р Мирена Василева

ПСИХОТЕРАПЕВТ

Индивидуални консултации

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

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

Тел. 07999334778

Email: mirenaavasileva@gmail.com

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

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

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

24 часа:

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

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

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

Слушайте ни на: MP3, Windows Media Player, WINAMP, iTunes, Android, Apple

Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH

На 19 октомври Българската православна църква почита закрилника на българския народ св. Иван Рилски Чудотворец



с молба да излекува душевно болен, след което славата му се разпространява от уста на уста. Започва да бъде търсен и посещаван от нуждаещи се от лечение на различни болести - както телесни, така и духовни, като постепенно около него се създава кръг от последователи. Това поражда нуждата от създаването на манастир, просъществувал до началото на XII век.

Славата на св. Йоан Рилски се разнася далеч от Рила планина из пределите България. Лично свети цар Петър I изминава огромно разстояние (450 км) от Велики Преслав, за да се срещне със светията, но монахът поради смирение не пожелава да се запознае с владетеля. От царските

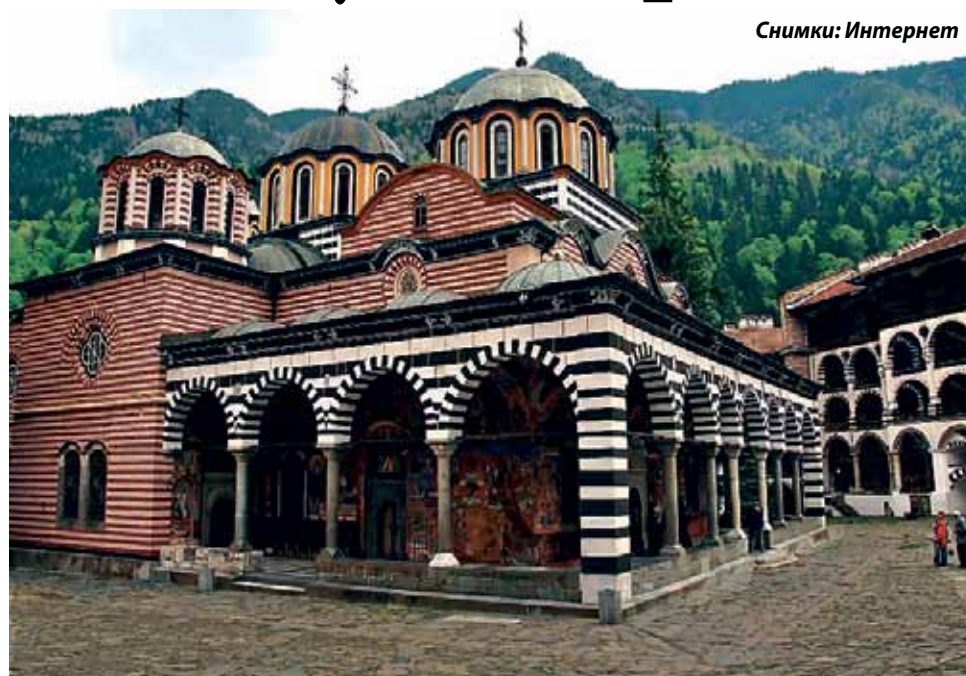
На 19 октомври Българската православна църква празнува най-великия български светец - преподобен Иван Рилски Чудотворец.

Роден е през 876 г. в малкото селце Скрино в гънките на Осоговската планина и е бил съвременник на св. княз Борис, сина му Владимир, а после и на цар Симеон и неговия син - светия цар Петър.

Житието му говори, че прекарал много години в пост и молитва в дивата и недостъпна по онова време Рила планина и извършил много чудеса. До нас е достигнало житието, написано лично от св. Патриарх Евтимий.

Когато е на 25 години, родителите му умират, а той раздава на бедните и болните своята част от наследството си и става отшелник в близката планина. Скоро е прогонен от разбойници и решава да се отправи дълбоко в Рила

планина, където не е стъпвал човешки крак, за да е близо до Бога. Живее в хралупи и пещери. Открит е от пастири



Снимки: Интернет

дарове той приема само плодове, но не и злато, което царят великодушно му предлага. Тази среща и откázat от златото увеличава славата за светия отшелник и към него заприичдат ученици от цяла България. Манастирът процъфтява, а св. Йоан умира на 18.09. 946 г. на около 70-годишна възраст. За предстоящата му смърт, според житието му, съобщава личният му светец - св. апостол Йоан Богослов. Погребан е в притвора на църквицата в каменна гробница, която е запазена и до днес. Чудесата на гроба му водят до това, че мощите му са открити нетленни и благоуханни и биват принесени в град Средец, където традиционно се отбелязва 19 октомври. Годината не е точно датирана, като различни изследователи я отнасят между последните години от управлението на цар Петър I (927-969 г.) и времето на император Роман Диоген.

В Средец мощите му излекували византийския император Мануил Комнин (1143-1180), а по-късно, през 1183 г., мощите му са пренесени от унгарския Бела III, който превзема Средец в своята столица Естергом, където извършват много чудеса. Впечатлени от всички знамения, през 1187 г. унгарците връщат мощите на светеца в България. През 1195 г. цар Иван Асен I тържествено ги пренася в столицата си Търново, като ги полага в новопостроената базилика „Св. 40 великомъченици“. Това събитие също се отбелязва по традиция на 19 октомври.

На 1.08. църквата празнува връщането на мощите на свети Йоан Рилски от Търново в Рилския манастир, като пренасянето им става през 1469 година, след специално разрешение от османския султан Мехмед II са върнати в Рилския манастир, където извършват и множество чудеса и до днес.

19 октомври е храмов празник и на Българската църковна община „Свети Йоан Рилски“ в Лондон

Специален, празничен ще е 19 октомври и за Българската църковна община „Свети Йоан Рилски“ в Лондон. Канят се всички българи в Обединеното

кралство да се включат в службите, посветени на свети Йоан Рилски. Заради строежа на новата църква празникът ще бъде отбелязан в църквата St Thomas

Church, 231 Kensal Road, London, W10 5DB.

Началото на богослужението е в 10.00 часа, когато ще бъде отслужена утрения, а в 10.30 часа започва света-

та литургия.

„Каним всички българи заедно да почетем празника на свети Йоан Рилски Чудотворец“, каза пред вестник БГ БЕН отец Добромир.

Можете да подкрепите изграждането на българска православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон, като се включите в благотворителната кампания тук: THE BULGARIAN ORTHODOX COMMUNITY OF ST JOHN OF RILA IN LONDON (only capital letters)

Lloyds Bank

Sort Code 30-96-26

Account Number 80397868

IBAN: GB27LOYD30962680397868

BIC: LOYDGB21446

Снимка: bigstockphoto.com

Кога се пише запетая пред съюзите И, ИЛИ

Пред съюзите И и ИЛИ не се пише запетая.

- *Тръгваме рано сутринта и пристигахме късно вечерта.*
- *Цял ден ще се разхождам в парка или ще играя с приятели.*

Пред съюзите И и ИЛИ се пише запетая в следните случаи:

1. Когато съюзите И или ИЛИ са повторени.
- *И да искаш, и да не искаш, правилата са си правила.*

• *Или тръгваш веднага, или те оставяме тук.*

Пример: Тръгнахме към върха последни и настигнахме групата чак при скалите и високите дървета.

В това изречение съюзът И е употребен два пъти, но с различно значение и затова пред второто И не се пише запетая. Първият съюз И свързва две прости изречения (сказуемите са подчертани), а вторият съюз И свързва еднородни

части (изписани са с удебелен шрифт).

2. Знаеш, че ако подчинено изречение стои пред главно, то винаги се отделя със запетая (Когато стигнахме хижата, вече се смрачаваше). Същото правило важи и в случаите, когато главното изречение започва с И.

• *Ако не започнеш да работиш, и ти ще се озовеиш на дъската!*

Обърни внимание, че тук

И не е съюз, а внася допълнителен смисъл (и ти като другите).

Добре е винаги да помним: ако едно изречение започва с дума като ако, когато, където, който, защото, че, за да, то изречението е сложно и трябва да открием къде завършва първото просто, за да поставим запетая. (Когато стигна, ще се обади. За да успееш, трябва да се трудиш. Ако не те е страх, ела. Когато пораснеш, и ти ще караш кола.)

3. Когато между две прости изречения, свързани със съюзите И или ИЛИ, е разположено друго просто изречение, поясняващо първото, пред И, ИЛИ се поставя запетая.

• *Гледахме към върха, който се мержелееше в далечината, и мълчахме.*

Да помислим:

• Изречението е сложно (състои се от три прости):

• Първото и второто изречение са свързани със съюзната дума КОЙТО: Гледахме към върха, който се мержелееше в далечината.

• Първото и третото изречение са свързани със съюза И: Гледахме към върха и мълчахме.

• Второто и третото изречение не са свързани смислово и затова не могат да съществуват без първото: Който се мержелееше в далечината и мълчахме - това не е изречение, нали?

4. Когато първото от две прости изречения, свързани със съюзите И, ИЛИ, завършва с обособена част, пред И, ИЛИ се пише запетая.

• *Децата гледаха, унесени*

в мислите си, и мечтаеха.

• *Днес ще уча, заключена сама, или ще спя десет часа.*

5. Когато първото от две прости изречения, свързани със съюзите И, ИЛИ, завършва с вметнат израз, който се отделя със запетая, пред И, ИЛИ се пише запетая.

• *Аз забравих, разбира се, и пропуснах срещата.*

• *Не те разбрах, за съжаление, или не се постарях.*

6. Когато първото от две прости изречения, свързани със съюзите И, ИЛИ, завършва с обръщение, пред И, ИЛИ се пише запетая.

• *Чакай ме, Дамяне, и не мърдай от тук.*

• *Ще тръгваш ли, Дамяне, или ще ме изчакаш?*

Източник: gramatika-bg.com

В поредицата от избори, в които се налага да участваме през последните години, редовна практика е лица, пряко свързани с организирането на изборния процес, да дават по телевизията или радиото разяснения за начина, по който ще се гласува.

В излъчено наскоро радиопредаване чухме подробни указания за това „с какъв бюлетин“ ще се гласува. В случая обаче употребата на

С какъв бюлетин да гласуваме

думата бюлетин е неправилна.

В българския език съществителните бюлетин (м.р.) и бюлетина (ж.р.) са етимологично свързани с една и съща френска дума - bulletin. Характерното тук е, че за разлика от случаите на дублетност между съществителни от двата рода

(срв.: диплом и диплома, сарком и саркома), бюлетин и бюлетина се различават семантично.

Думата от мъжки род означава „кратко официално съобщение“ (напр. информационен бюлетин, военен бюлетин) или „периодично издание със сведения от определен характер“ (биб-

лиографски бюлетин), а съществителното от женски род бюлетина е със значение „лист с имена на кандидати при някакъв избор“ (бюлетина за парламентарните избори). Думите са заети от френски още през Възраждането, като до средата на XX в. се срещат в паралелна употреба

в значението „лист с имена на кандидати при някакъв избор“. Впоследствие обаче при бюлетин това значение е отпадало и днес вече е неактуално.

За смесването в употребата на двете съществителни може да играе роля това, че в множествено число формите съвпадат (бюле-

тин - бюлетини; бюлетина - бюлетини). Така би могло да се стигне до погрешното заключение, че в съчетания от рода на изборни бюлетини, броене на бюлетините присъства множествена форма на съществителното от мъжки род бюлетин. Но всъщност ние трябва да решим с каква бюлетина да гласуваме.

От Диана Благоева
Източник: ibl.bas.bg/

BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Боза, айран и много други

Работим и по заявка на клиента

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

Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки

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)

Как да бъдем себе си и да придобием уменията за разбиране

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

Доктор Мирена Василева е с професионален изследователски и практически опит. Работи в когнитивно-поведенческата психотерапия с деца в ранна и юношеска възраст, а също и със специални нужди и възрастни. Има професионален опит в адвокатски агенции, където се е занимавала с пациенти, претърпели инциденти. С доклади е участвала в множество конференции, научни конгреси. Има редица интервюта в областта на психологията и публикации на тема „Взаимоотношенията във връзката „родител-дете и



Снимка: Личен архив на доктор Мирена Василева

партньорски взаимоотношения“.

В „Училище по психология“ в този брой на вестник БГ БЕН доктор Мирена Василева ни помага да заявим себе си и да овладеем уменията за разбиране. За да постигнем максимална всеобхватност на темата, публикуваме я в два последователни броя. Втората част касае много важни въпроси, свързани с придобиването на умения как да станем архитекти на собствения си живот.

От д-р Мирена Василева

На първо място, за да станем архитекти на собствения си живот, трябва да разберем, че нашите убеждения не са реалността. Ние не реагираме на това, което се случва, ние реагираме на нашата интерпретация на това, което се случва. И много често ние избираме от всички възможни интерпретации най-лошата.

Това, в което вярваме, се превръща в наша реалност

Припомнете си, че това, в което вярваме, се превръща в наша реалност. Единственият отговор на вашите въпроси е във вашите избори - вашето божествено парченце - изборът. Може да лъжите другите, но не лъжете самите себе си!

Истинското израстване „да бъдем себе си, ДА ОБИЧАМЕ СЕБЕ СИ и да владеем себе си“ е да разберем как работи нашият ум. Той е филтър, съдия, ръководител на всичките преживявания. Обаче много често, когато сме в конфликт със себе си, ние невинно сме на едно мнение с нашия ум. Колкото повече оценяваме, разбираме, обучаваме и засилваме взаимоотношенията с ума си, толкова по-успешно ще насочваме живота си и ще преодоляваме трудностите. Битката в ума ни се води както за най-незначителни решения, като „трябва ли да ставам точно сега?“, така и за най-големите - „да сложа ли край на тази връзка?“. Всеки от нас води ежедневни битки от този род.

Умът се сравнява със скачаща маймуна от клон на клон. Всяка мисъл е като клон, а умоте ни са като маймуни, които се люлеят и прескачат от клон на клон, често без никаква цел. Звучи едва ли не забавно, но всички знаем, че изобщо не е така. Мислите

ни обичайно са страхове, тревоги, негативност и стрес. Това е джунглата на необучения ум. Както поливачите отвеждат водата там, където искат, както дърводелците ваят дървото, така осъзнатият човек започва да оформя своя ум, като започва с разбирането на себе си: „Защо това ме радва или натъжава?“, „Защо това ме обижда и гневи?“. Оттук стартира уменията да цениш, да приемаш себе си такъв, какъвто си, и да се обичаш.

Откриване и прогонване на скрити неблагоприятни самооценки

Някои самооценки са неутрални и ни създават силни чувства на гняв, радост, тъга или вълнение. Те са просто част от вашето самоопределение и нямат емоционален багаж, свързан с тях. Много често не сме наясно с всички самоосъждения, които се спотайват в подсъзнанието ни и влияят значително на възприятията ни, като ни пречат да преминем по-дълбоко в себелюбието и себеприемането.

Ако не сте внимателни, може да не забележите кога мислите, чувствата, емоциите и усещанията, свързани с привидно неутрална самооценка, са неблагоприятни. Често рационалният ум нанизва поредица от изкривявания, като например: „Срамежлив/а съм, затова никога няма да намеря романтичен партньор; срамежливостта ми ме прави непривлекателен“ или „Аз съм екстровеърт. Майка ми никога не е харесвала това в мен и изглежда смущаваше братята и сестрите ми. Вероятно съм бил глупак много пъти, тъй като съм бил твърде нетърпелив да се свържа с други хора, които ме гледат отвисоко, защото съм емоционално нуждаещ се“. Може дори да не сте напълно наясно, че украсявате

самооценките си по нездравословен начин, който е контрапродуктивен за любовта към себе си и самоприемането.

Когато искаме да променим някого или да го насочим в някаква посока, първо се запитайте: „Ако този човек се промени, с какво ще се промени моят живот, моето СЪЩЕСТВУВАНЕ?“. С нищо! Животът ти продължава. Ти ще вършиш обичайните си задължения, а и това няма да засегне пространството ни по такъв начин. При положение че искаме да разберем какъв е урокът, който трябва да научим от някого, когото искаме да променим, задайте си въпроса: „Защо Аз да се страхувам, ако другият не се промени?“. Благодарение на поведението на другия човек ти ще откриеш някои от страховете си.

Защо да усложняваме живота заради факта, че нечирически, дрехи или разбирания са по-различни от нашите? Толкова много се занимаваме с делата на другите, че не ни остава нито време, нито енергия за нас самите.

Твоите отношения ще бъдат много по-прости и лесни, когато се научиш да се обичаш. Не само другите трябва да приемеш такива, каквито са, но и себе си, дори и точно в този момент да не се харесваш. След като осъзнаеш, че поведението ти в настоящия момент те поставя в трудни ситуации, чиято цена ти постоянно плащаш, ти ще решиш какъв да бъдеш. Но преди всичко не забравяй, че трябва да приемаш и това, което не харесваш в себе си, за да се превърнеш постепенно в това, което винаги си искал да бъдеш. Ти трябва да изживееш някои неща, а последствията са резултат от твоите решения и избор. Само ти можеш да направиш днес избора да учиш. Важно е да обичаш себе си и да обичаш другите, да уважаваш себе си и другите. Не позволявай на никого да те накара да се чувстваш виновен!

Жънем само това, което сме успели да посеем

Защо тогава не посееш любов, за да ожънеш любов?! Винаги можеш да ми кажеш, че не е честно да правиш всички тези усилия. Може би смяташ, че ако другите станат по-мили, по-търпеливи, по-разбиращи и по-приветливи с теб, ще ти е по-лесно да промениш поведението си. Кое то означава, че когато другите решат да посаят ябълки, ти ще можеш да ядеш от тях! Трябва ти да решиш какво искаш сега! Какво смяташ да ожънеш, след като не си посаял нищо? Искаш ли ябълки? Ами... посей ги! Това е най-добрият начин да си осигуриш добра реколта. Следователно, ако искаш да получиш любов, трябва най-напред да я посееш и след това да се радваш на плодовете. Толкова е просто.

Да спреш да искаш да променяш другите, да спреш да искаш да се променяш, означава да се ОТПУСНЕШ. Когато приемеш тази мъдрост и й се довериш напълно, ще започне трансформацията. Ще се убедиш сам, че любовта прави чудеса.

Колкото повече се обичаш, толкова повече малки победи постигаш. Става ти по-лесно и това поражда желание да продължиш. Не забравяй, че когато съдиш или критикуваш някого, това означава, че се мислиш за ГОСПОД, а другият не е. Всеки човек, дори и най-големият престъпник на тази земя, е роден, за да обича и бъде обичан.

В живота няма лоши, има страдания. Когато приемем нашето собствено страдание и страданието на другите, става много по-лесно да приемем ситуации, които може да ни се струват много жестоки и лоши. Когато усетиш страданието в човек с неприемливо поведение, ти ще го приемеш по-лесно дори и да не си съгласен с поведението му. Приеми, че той, от своя страна, ще ожъне каквото е посаял. Когато е страдал достатъчно и е осъзнал последствията от своите действия, в живота му може да започне промяна.

Ти ще жънеш много любов, когато се научиш да обичаш другите и себе си. Същото е, като да се научиш да танцуваш. Колкото по-дисциплиниран ставаш, толкова по-добре танцуваш и шансовете ти за успех се увеличават.

Какво е любовта към себе си

Това е горивото, което дава възможност на един човек да достигне пълния си потенциал, като се изгълни със страдание, милост и нежност. Да си дадем пространство и да си приоритизираме себе си, ни позволява да приемем живота си напълно и с цялото си сърце. Любовта към себе си е да се научим да проявяваме добротата към себе си, дори когато се борим и страдаме. Да си даваме прошка, когато правим грешки. Това означава да поставим себе си на първо място. Друг път означава да създадем пространство, в което да

идентифицираме нуждите и желанията си. Тази любов включва поставянето на граници, а поставянето на граници включва любовта към себе си. Тези две концепции вървят ръка за ръка.

Да практикуваме любов към себе си, означава да се научим да си вярваме, да се отнасяме с уважение и да бъдем добри и милостиви към себе си.

Какво не включва любовта към себе си

Любовта към себе си не е перфекционизъм, нито пък е постоянно състояние на щастие. Тя не е основана на постиженията и външните измерители на успеха. Не се корени в основаващи се на срам, критики и страх. Тя не засрамва, не лъже, не омаловажава и не критикува. Често хората мислят, че могат да се обичат през чувството на вина и самообвинения - сякаш това ще им помогне да станат по-добри версии на себе си. Ако съумеете да направите разграничението, ще се убедите, че усилията да ставате по-добри, като се засрамвате или самокритикувате, не ви помага. Напротив, положението само ще стане по-лошо и ще се съсипе в очакване някой друг или нещо да ви спаси. Истинската любов към себе си идва отвътре и се проявява дори когато се прецакваме или правим погрешен завои в живота.

Къде се проявява липсата на любов към себе си? Човекът, който жертва собствените си нужди и желания заради другите, е много вероятно, в крайна сметка, да стане недоволен и фрустриран. В началото поведението може да изглежда като отдаване на грижа, но с времето такъв човек губи усещането си и става изтощен и неудовлетворен. Причините за липсата на любов към себе си са много, а проявяванията на изпразнения резервоар могат да са различни. Например причината би могла да бъде омраза към собственото тяло, а проявяванията да се изразяват чрез деструктивни модели, като постоянни диети, преяждане и повръщане, компулсивно следене на телото и сравняване с други хора в социалните мрежи. Възможно проявление е също безкрайното преследване на емоционално недостъпни и неподходящи партньори в безплоден опит да се почувстваме специални и желани. Или пък в оставане в нездравословни отношения много по-дълго, отколкото е нужно. Знак за липсата на любов към себе си е фокусирането върху външни източници уж за да ни нареждат. Често обаче на финала оставаме с усещането за още по-голяма вътрешна празнота.

Понякога липсата на любов към себе си се проявява не толкова очевидно - под маската на перфекционизма. Това твърдение може да ви звучи странно. Успехът и постиженията не подхранват ли любовта към себе си? За съжаление, когато перфекционизмът и външните критерии за вътрешната ни стойност поемат кормилото, любовта към себе си пресъхва. Усещането, че не сме

достойни, започва да надделява и ни тласка в грешна посока, далеч от самите нас. Минавали ли са ви мисли като: „Само ако можех да изкарам 100% на теста по математика! Само ако можех да отслабна с 10 килограма! Само ако можех да си намеря гадже!“? Натискът да доказваме на другите и на себе си, че сме достойни, се превръща в безкрайно, напразно преследване, като погрешно възприемане като любов. Само че не е. Любовта към себе си е онова, което проблясва и се включва проява на доброта и милост към себе си, независимо от постигнатите резултати.

В заключение: Аз намирам за вярно, що се отнася до физическите заболявания и психологическите, че тяхната коренова причина е неумението да се себеприемаме. Ние, хората, не умеем да разбираме и обичаме себе си и следователно не умеем да обичаме и разбираме другите. Коренът на дървото от многото психологични разстройства е в нашата себепредстава: Кой съм аз? Добър или лош? Мога или не мога? Ставам или не ставам...? Желан или нежелан съм?

Трябва да вникнем на какво ни учи това. Така че можем да погледнем на всичко това като на проблем, от който трябва да се отървем. Да погледнем навътре в себе си и вместо да се самоосъждаме за неща, които сме причинили на себе си или на другите, да направим нашия избор. Именно защото всички сме родени обичайни и обичащи, трябва да продължим да обичаме себе си и другите.

Всеки един от нас ежедневно работи с това понятие „любов“ и е ставал свидетел на чудеса. Искане е смелост да тръгнем към себе си, за да осъзнаем, че сме милионери в любовта и можем да раздаваме безусловно любов към себе си и другите. Невероятно е! От момента, в който хората започнат да си служат с този магически инструмент - ЛЮБОВТА, било с партньор, родители, деца, семейства, приятели, служители или шефове, настъпват необикновени резултати. Любовта има силата да внася чувствителни промени около нас.

Препоръчително е да научим децата си на любов от най-ранна възраст, дори от раждането, а може и по време на бременността.

Няма нищо по-силно от примера обаче. Ако ти си тих и позитивен, това ще повлияе много повече, отколкото, ако му говориш да бъде такъв. Ти си възприеман като пример, като модел, а знаем много добре, че младите имат нужда от хора, които да уважават и почитат. Любовта към себе си крие голяма лечебна сила. Любовта трепти. Когато си изпълнен с любов, тези трептения се излъчват толкова силно от теб, че хората ги усещат. Ето защо те се чувстват добре в твоето присъствие. Ще имаш чувството, че всичко около теб се променя, но това всъщност е резултат от твоите трептения и УМЕНИЕТО ДА ОБИЧАШ СЕБЕ СИ!

СОБИЧ, МИРЕНА

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

В Лондон отвори врати първата българска клиника за колон хидротерапия и детокс

БГ БЕН

Първата българска клиника за колон хидротерапия „UCleanse - Detox & Wellness“ отвори врати в Лондон. В нея се прилага нов, модерен, деликатен и неинвазивен метод за изчистване на дебелото черво, което е изключително важно за поддържането на оптимално здраве.

Кои сме ние? Основната концепция за създаването на център „UCleanse - Detox & Wellness“ е диагностика, профилактика и превенция на болести на храносмилателно-отделителната система, дебелото черво, лимфната система и черния дроб посредством най-модерната апаратура за колон хидротерапия - американската ОТВОРЕНА СИСТЕМА LIBBE, и голям избор от



други холистични методи и съоръжения, включващи биорезонанс СКАНИРАНЕ и предлагане на детоксикации протоколи с

използване на инфузии от кафе и билки. Предоставяме, обучаваме и ръководим администрирането на анти-ракови терапии по собствен

метод, включващ също и протоколите на Бъдуик и Герсон.

Какво е хидроколон терапия? Хидроколон терапията е един от най-ефикасните методи за детайлно и качествено прочистване на цялото дебело черво, ефективно премахващо натрупването на екскременти, токсини и гнилостен материал от чревната лигавица. Задържането на отпадъчните продукти поради различни причини (запек, дивертикули, наднормено тегло) допринася за ферментация и гниене, в резултат на което се отделя голямо количество токсини. Този процес води до състояние на самоинтоксикация, т.е. самоотравяне. Последствията от всичко изброено са загуба на енергия, умора, депресия, липса на концентрация, стресови състояния,

ХОЛИСТИЧЕН ЦЕНТЪР UCleanse

КОЛОН ХИДРОТЕРАПИЯ - оптималното детокс изчистване

НАЙ-НОВАТА, МОДЕРНА, УНИКАЛНА ТЕХНОЛОГИЯ В ПЪЛНО УЕДИНЕНИЕ

ДИСКРЕТНА, КОМФОРТНА, ИНОВАТИВНА "ОТВОРЕНА СИСТЕМА"

СТРАДАТЕ ОТ:

- Хроничен запек, подуване на корема, синдром на раздразнени черва
- Умора, стрес, мигрена
- Онкологични заболявания
- Болки в ставите, гърба, артрит, ревматизъм
- Кожни проблеми, псориазис, акне
- Паразити, гъбички

ПРЕДЛАГАМЕ ВИ:

- ✓ Колон хидротерапия
- ✓ Тест за непоносимост към храна
- ✓ Анти-ракови протоколи и превенции
- ✓ Биорезонансна диагностика на цялото тяло
- ✓ IV Вливане на витамини
- ✓ LED Светлинна терапия
- ✓ Всички лабораторни тестове

07832 620611
01707 707 475
WWW.UCLEANSE.CO.UK

главоболие, често боледуване, агресивно поведение и напрегнатост, инфекции, ревматизъм, полиартрит, хипертония, проблеми с кожата, мигрена, алергии и други. За да се предотвратят тези състояния, са необходими за начало 6 процедури. Клиентите на център „UCleanse - Detox & Wellness“ ще бъдат посрещнати от Гергана Иванова - сертифициран колонохидро те-

рапевт, холистичен практик, Nutritional Therapist/ Naturopath rCNM, която има петнайсетгодишен опит. Очакваме ви!

Можете да си запишете час на телефон 078 3262 0611 и на 01707 707 475.

Повече информация ще получите на сайта на клиниката: www.ucleanse.co.uk.

Адрес: 14 Orchard Parade, Mutton Lane, Potters Bar, EN6 3AZ.

Затлъстяването е една от най-големите заплахи за здравето в Обединеното кралство

БГ БЕН

Проблемът с наднормено тегло продължава да стои на дневен ред в Англия. Доказва го и последното здравно проучване, което беше оповестено от NHS England и което показва, че през 2022 година 64% от англичаните са били с наднормено тегло или затлъстяване.

Този проблем засяга повече мъжете, като 67% от тях са били с над нормата килограми. Докато дамите явно повече следят какво хапват и само 61% от тях са имали излишни килограми.

Новите статистически данни, които бяха обявени от NHS, показват, че затлъстяването е проблем и сред децата. Всяко осмо дете на възраст между две и десет години в Англия страда от този проблем, което е около 12%. Сред групата от 11 до 15 години процентът достига

до 19%.

Здравното проучване за Англия показва, че броят на хората със затлъстяване се увеличава с възрастта. Така например във възрастовата група от 16 до 24 години този проблем засяга 14% от англичаните, докато сред хората от 55 до 64 години вече достига до 36%.

Разпространението на затлъстяването е най-високо сред възрастните и децата, живеещи в най-нуждаещите се райони.

£6,5 милиарда се харчат годишно за заболявания, свързани със затлъстяването

NHS в Англия обикновено харчи £6,5 милиарда годишно за лечение на заболявания, свързани със затлъстяването, като са въведени редица иновативни услуги

От него страдат 64% от възрастните англичани, както и всяко осмо дете



в подкрепа на хората, за да подобрят здравето си.

В ход е използването на програмата за цифрово управление на теглото на NHS, която е дигитална и е с про-

дължителност 12 седмици. Чрез нея се предлагат съвети за поведение, диета и физическа активност.

Вече са направени почти 400 000 препоръки за

програмата и анализът на първата ѝ година (от април 2021 до март 2022) показва, че участниците, завършили курса през този период, са загубили средно впечатля-

ващите 8,59 фунта (3,9 kg).

„Затлъстяването е една от най-големите заплахи за здравето в Обединеното кралство. То засяга всяка система от човешки органи и може да има голямо въздействие върху живота на хората. Затлъстяването увеличава риска от диабет тип 2, сърдечни заболявания, инсулт, рак, психични заболявания и много други заболявания, които могат да доведат до по-кратък живот или да повлияят на качеството на живот, с по-голяма нужда от здравни грижи“, заяви доктор Клеър Хамблинг, национален клиничен директор на NHS за диабет и затлъстяване.

Тя е категорична, че последните данни показват, че е изключително важно да се подкрепят хората с наднормено тегло и страдащите от затлъстяване, за да могат да се справят с този проблем.

Някои от най-странните съвпадения в историята

Случайност или промисъл, никой не знае. Вижте няколко суперстранни съвпадения от човешката история, които ни карат да си мислим, че вероятно някой наистина си прави вселенски шеги с нас, хората!

БГ БЕН

Марк Твен и кометата

Самюъл Клемънс, познат повече под псевдонима Марк Твен, наистина е роден под щастлива звезда, и по-точно под знака на Халеевата комета. Великият писател идва на този свят на 30 ноември 1835 г. по време на едно от цикличните посещения на Халеевата комета във вътрешността на Слънчевата система. Бащата на Том Сойер често казвал, че е дошъл и ще си отиде заедно с кометата. Предсказанието се сбъдва и Марк Твен умира на 21 април 1910 г. - ден след като кометата се завръща. Случайност или не, в идеята за душата като пътник в Космоса има много романтика, изключително подходяща за творец от неговия ранг.

Кралят и кръчмарят

Италианският крал Умберто Първи очевидно нямал нищо против да слиза сред народа си. Една вечер той се отбил в малък ресторант в Монца. Монархът едва ли е очаквал, че в ресторанта ще се сблъска със... себе си. Всъщност пред него стоял втрещеният собственик на заведението, който физически бил абсолютен двойник на краля. Двата седнали и започнали да обсъждат странното съвпадение, като с удивление откривали нови и нови прилики помежду си. Били родени на една и съща дата - 14 март 1844 г., в същия град, били женени за жени с името Маргарита, а черешката на тортата била, че кралят бил коронован в същия ден, в който собственикът отворил ресторанта си. Все факти, достойни за роман на Дюма. Било им писано обаче да споделят още нещо. На 29 юли 1900 г. Умберто Първи бил уведомен, че неговият добър познаник ресторантьорът бил убит с изстрел при неизяснени обстоятелства. Кралят се натъжил от кончината на астралния си двойник, но, уви, нямал много време за скръб. Същия ден бил застрелян при атентат.

Антъни Хопкинс и една рядка книга

Британският актьор Антъни Хопкинс, който стана известен с ролята си на Ханибал Лектър в едноименния филм, заснет по романа „Момичето от Петровка“ от Джордж Файфър, разказва за странно съвпадение пред английски меди. Няколко дни след подписването на договора за филма, Хопкинс отива в Лондон, за да си купи копие от книгата. За негова изненада обаче се оказало, че в книжарниците в Лондон няма нито една бройка от романа. Докато чакал на площад „Лестър“ метрото, с което да се прибере до вкъщи, забелязал забравена на една от пейките вещ. За негово учудване се оказало, че е точно търсената от него книга „Момичето от Петровка“. Само по себе си това е едно необяснимо съвпадение, но впоследствие се оказало, че освен всичко друго, поставя началото на поредица от изключителни събития. Две години по-късно, по време на снимки във Виена, Хопкинс бил посетен от Джордж Файфър, автора на романа. Докато си говорили, Файфър споменал, че няма копие от книгата в себе си. Единственото копие, което имал, бил дал на свой приятел, който го загубил някъде в Лондон. Тогава Хопкинс показал книгата на Файфър, който с голямо учудване забелязал на страниците й собствените си бележки. В крайна сметка, се оказало, че книгата е същата.

„Семейство Симпсън“ и Тръмп

В епизод от 16 март 2000 г. популярният анимационен сериал предсказва, че Доналд Тръмп ще стане президент на САЩ. Барт се пренася в бъдещето, където сестра му Лиса е току-що избрана за президент на САЩ. Един от нейните съветници пристига при нея с доклад, че бюджетът на страната е изчерпан по време на нейния предшественик Доналд Тръмп. Авторите на сериала сега заявяват, че с това са

Снимка: bigstockphoto.com



имали за цел да отправят предупреждение за бъдещето. 16 години по-рано.

Рой Съливан - електроупорният

Какъв според вас е ста-

тистическият шанс да ви удари мълния? Различни източници го определят като 1 на 80 000. Не е 1 на милион, но все пак е пренебрежимо малък, нали все пак казват, че мълния не падала два пъти на едно

място. Рой Съливан, горски рейнджър от САЩ, е на друго мнение. В периода 1942–1977 г. стрелите на гръмовежеца го поразяват седем пъти, подпалват косата и веждите му, изкълчват глезена му и му причиняват

различни обгаряния. За капак на всичко, мълния удря и жена му. Заради необикновената си „дарба“ да привлича небесното електричество Съливан заслужено влиза в Книгата на рекордите „Гинес“.



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

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted

Ofsted
Outstanding
Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование
за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района
на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа



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

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

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

Обяви за работа (търся, предлагам)

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

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

За контакти:
07880611250

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

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

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

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

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

Място за вашите обяви
obiavi@bgben.co.uk

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

Квартири (търся, предлагам)

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

КВАРТИРИ

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

- Давам под наем голяма

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

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

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

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

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

07554557626

Други услуги

РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА

КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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

информация: тел. 07756256431

- Ремонт на бензинови машини - косачки, резачки, мотофрезни, генератори и други, тел.

07440477886

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

WWW.TOPSAHELLITE.CO.UK

TOP Satellite Services *****

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

GEORGI GEORGIEV

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

NO WIN NO FEE Osbornes Law^o

Обадете ни се за безплатен правен съвет!

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

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

Здраве Мода Красота



СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:

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

Тел. 07594231782
www.physiotherapyservicelondon.co.uk

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

Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев:
- общопрактикуващ лекар
Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE



Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени!
Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

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



Място за вашите обяви

obiavi@bgben.co.uk



Рекламата - най-добрата инвестиция!

Транспортни услуги

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

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

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

07446116905

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

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

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

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

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

- Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

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

АВТОУСЛУГИ

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

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

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

UK Собствен транспорт BG



Специални цени за големи количества.
За справки: 07810460552

Доставка до офис или адрес

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

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

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

Място за вашите обяви
obiavi@bgben.co.uk

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

Училища Курсове Детски градини

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА

СПЕЦИАЛНА
ПОДГОТОВКА за
GCSE и
11+ EXAMS

Тел. 02085270212
МоБ. 07796692522
ИЛИЯН РУСЕВ

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

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

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

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

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted

Ofsted
Outstanding
Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

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

УРОЦИ, КУРСОВЕ, ПРЕВОДИ, КОНСУЛТАЦИЯ

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

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

ци на тел.: +359899 126 106.

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

УРОЦИ ПО КЛАРИНЕТ И САКСОФОН

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

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

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

07712272861 Сергей Иванов

Място за
вашиите
обяви

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!

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

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

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

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

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

заставаме зад тях.

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

Защо е важно да подкрепите вестник БГ БЕН

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

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

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

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

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

Благодарим за доверието!

БГ БЕН

Издание на PA Events Ltd.

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

9 юли, брой 13 (453) от 2021 г., година XVIII www.bgben.co.uk БГ БЕН Цена € 1.00

Темите на броя:

След Брекзит: Джонсън и Меркел се договориха за укрепване на двустранните отношения **на стр. 4**

БГ ИЗБОРИ: Между пет и осем партии влизат в 46-то Народно събрание **на стр. 8-9**

Отпада изискването за застрахователна „зелена карта“ за британските шофьори, които излизат в ЕС **на стр. 10**

НА АРЕНАТА ДНЕС: Janet Gardner - гласът на легендарната банда Vixen **на стр. 16**

Сладоледът - любимото лятно изкушение празнува през юли **на стр. 18**

Въпреки Covid-19 в Англия готвят отпадане на всички ограничения от 19 юли **на стр. 31**

Compare Mortgage **на стр. 2**

Счетоводство и Бизнес Консултации **на стр. 10**

OCEANAIR **на стр. 12**

Адвокатска кантора **на стр. 14**

Osbornes Law **на стр. 16**

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



ТЪРЖЕСТВЕНА ЛИРИЧЕСКА ТВОРБА	НЕЧИСТА, НЕПОЧТЕНА СДЕЛКА	ПАРК КРАЙ ХАСКОВО	ГОЛЯМ ВОДЕН БАСЕЙН, ЧАСТ ОТ ОКЕАН	ИСПАНСКИ ФУТБОЛИСТ /1980/, СШГ10	КОМПЮТЪРНА ОПЕРАЦИОННА СИСТЕМА	СИЛНО ДЕЗИН- ФЕКЦИОННО СРЕДСТВО	ФРЕНСКИ ВЕСТНИК ЗА ХУМОР В ПЕРИОДА 1894-1950 Г.	ТЪНКА ЧАСТ ОТ ТЯЛОТО НА ЧОВЕК, БРАТ	ЗАЛОЖНИК В ДРЕВНА РУСИЯ /ИСТ./	ГОРЕЩ ЗАЩИТНИК НА НЯКАКВА ИДЕЯ
ГЛУПАВ ЧОВЕК, НАИВНИК /РАЗГ./	ПЕСЕН НА РОК ГРУПА „МОНОЛИТ“	ФОРМИ НА ИЗКУСТВОТО, БАЗИРАНИ В ИНТЕРНЕТ	ОБРАТНА СТРАНА НА НЕЩО	РЕГИОН НА БЕЛГИЯ	ИЗМ. ЕДИНИЦА ЗА ТОПЛИННА ЕНЕРГИЯ	БОЛЕСТНО ЗАЧЕРВЯВАНЕ НА КОЖАТА	ОКОСЕНА И ИЗСУШЕНА ТРЕВА ЗА ЖИВОТНИ	СТИЛ В ПОП МУЗИКАТА, ВЪЗНИКНАЛ В САЩ	ОЛИМПИСКИ СПОРТ	
GSM ОПЕРАТОР В БЪЛГАРИЯ	ПРИРОДЕН РЕЗЕРВАТ В ПИРИН		УРЕД ЗА ОБЕЗ- КОСМЯВАНЕ	ГЪСТА ГОРА ОТ БРЕЗОВИ ДЪРВЕТА /СЪБИР./	ХИШНА И ЕДРА ДНЕВНА ПТИЦА	ВИД ДВИГАТЕЛ С ВЪРТЯЩ СЕ ВАЛ	ЗАВИСИМ СРЕД НОВЕКОВЕН ФЕОДАЛ	ВНОСНО- ИЗНОСЕН НАЛОГ НА СТОКИ		
ВЪЗМЕЗДИЕ /КНИЖОВНО/ СТАРИНЕН КОРАБ ЗА КАТОРЖНИЦИ В МИНАЛОТО			ФРЕНСКИ МОРСКИ КУРОРТ	НАШ ЧЕРНОМОРСКИ НОС	КРАЙ СОЗОПОЛ	КУХО ПРОДЪЛГОВАТО ТЯЛО	ВИСОКИ МЕСТА ЗА ЗРИТЕЛИ В СТАДИОН	МУЗЕЙ НА ИЗКУСТВОТА В ПАРИЖ		
РОМАН ОТ ТЕРИ ПРАТЧЕТ	ЛЕГЕНДАРЕН ШВЕДСКИ ПОПКАРТЕТ /1972-1982/		БЕЗПЛАТЕН БИЛЕТ ЗА НЕЩО /РАЗГ./	ШЕКСПИРОВА ГЕРОИНЯ В „ХАМЛЕТ“		ЛОЗОВО ДЪРВО В ДВОР: АСМА		РОМАН /1969/ ОТ ВЛАДИМИР НАБΟΚΟV		ЖИТЕЛИ НА АРАБСКА ДЪРЖАВА
		ВРЯВА, ПАНИКА, СУМАТОХА				СТАРА ФРЕНС- КА ЗЛАТНА МОНЕТА				
СТЪКЛЕН СЪД ЗА ТЕЧНОСТИ	СТАРА НАША МАРКА БОЯ ЗА ОБУВКИ	РАЗЛИВАНЕ НА ЛАВА ОТ БУЛКАН	УКАЗАТЕЛНО ЛИСТЧЕ ВЪРХУ СТОКА	МЕТАНОВ ВЪГЛЕВОДО- РОД /ХИМ./		МЯСТО ЗА ИЗЛЕЖАВАНЕ НА ПРИСЪДИ			НАШУМЯЛА И ПОПУЛЯРНА ПЕСЕН	
				ЛЕТЛИВО ВЕЩЕСТВО В ЧЕСЪНА		КЕСИЯ ЗА НОСЕ- НЕ НА БАГАЖ			ЕДИН ОТ САЩ, ПРИЕТ В СЪЮЗА ПРЕЗ 1861 ГОД.	ПЬЕСА /1957/ ОТ ХАРЪЛД ПИНТЪР
ЦВЯТ С МЕТАЛЕН ОТБЪЛСЪК				ПРОДУКТИ ЗА ЗИМАТА	ВЕДОМСТВО ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ПЪТИЩАТА /РАЗГ./			US РОК ГРУПА „ANIMALIZE“		
ОТРОВНА ТЕЧНОСТ ПРИ НАПРАВА НА БАГРИЛА	ЗАДУШЕНО ПЕЧЕНО ЯСТИЕ			ХУДО- ЖЕСТВЕНО ИЗОБРАЖЕНИЕ; РИСУНКА	НАША ВЕЩ В РАЙОНА НА КАЗАНЛЪК			ВИД ХВЪРЧИЛО ПРИ НЯКОИ ВОДНИ СПОРТОВЕ		
				ВИД ПЛЕВЕЛ СРЕД ЖИТНИТЕ ПОСЕВИ				АФРИКАНСКИ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ		
ПОЛУПАРАЗИТ- ЕН ВЕЧНОЗЕ- ЛЕН ХРАСТ	ВИД ХИЩНИК: АМЕРИКАНСКА МИЕЩА МЕЧКА		ИЗРАБОТВАЩА НЕЩО ПО КАЛЪП МАШИНА	БЕЗСРАМ- НИК /ПРОС- ТОНАР./				ВИД СТАРИННО ФРЕНСКО ХЛАД- НО ОРЪЖИЕ		
		ПЕЩ ЗА ИЗПИ- ЧАНЕ НА ВАР	ИСКРЕ- НОСТ, ОТКРИ- ТОСТ, ОТКРО- ВЕНОСТ			ТОРБА ЗА НОСЕ- НЕ НА РАЗЛИЧ- НИ НЕЩА				ДЪРВОДЕЛСКО СЕЧИВО ЗА ВЛЪБНАТИНИ
КОЖЕН ЕКСКРЕТ СЪС СОЛЕН ВКУС	ТЯЛО С ФОРМА НА ОВАЛ /ГЕОМ./	СТАРА ИТАЛИАНСКА ЗЛАТНА МОНЕТА				ОПЕРА ОТ ЯКОВ ГОТОВАЦ /1930/			АВТОПИСТА В БЕЛГИЯ ОТ ФОРМУЛА 1	
		ВИД ДРЕВНА ВЪРБА С ЖИЛАВИ КЛОНИ				СЪОРЪЖЕНИЕ ЗА ПРЕМИНАВА- НЕ ПРЕЗ РЕКА				
				МАРКА АНГЛИЙСКИ МОТОЦИКЛЕТИ	РОМАН /2011/ ОТ ДЖУДИТ ГУЛД	НЕСПОСОБНОСТ ДА СЕ ГОВОРИ			ПОВЕСТ /1894/ ОТ ЖЮЛ РЪОНАР	МРЕЖЕСТА ТЪКАН ПРИ БРОДИРАНЕ
ЖЕЛАНИЕ, СТРЕМЕЖ	УСТРОЙСТВО КЪМ ДЖИЕСЕМ ЗА ИНТЕРНЕТ		ФРЕНСКИ РЕЖИСЬОР „МЕЧКАТА“	ЕСТОНСКИ ГЕРОИЧЕН ЕПОС	ГРУПА ОТ ПОРОДИ КУЧЕТА	ПРЕДЛОЖЕНИЕ САМО С ЕДНО РЕШЕНИЕ		ПОПУЛЯРЕН БЪРЗ ТАНЦ И МУЗИКА		
		СВОБОДНО ОБЩИНСКО ПАСИЩЕ			ВИД УКРАСЕН КОПРИНЕН ПЛАТ			ГЕРОЙ В СЕРИА- ЛА „ДЪРСЗОСТ И КРАСОТА“		
ЗЕЛЕНЧУКОВО ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ	СТОЛИЦА НА КОЛУМБИЯ	ГЕРОИНЯ В BG ФИЛМА „МАТРИАРХАТ“		ТРАДИЦИОННА ЯПОНСКА ГОРНА ДРЕХА	ЖЕНАТА НА ХИТЪР ПЕТЪР /ФOLK./		КОМЕДИЯ ОТ ЕТИЕН ЖОДЕЛ	ЛЯВ ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ /997 KM./	СОРТ КАРТОФИ, ОТГЛЕЖДАНИ В БЪЛГАРИЯ	
			ПРИДВОРЕН ИТАЛИАНСКИ ТАНЦ ОТ 15-16 ВЕК				БЪЛСКАНИЦА /РАЗГ./			
ИРАНСКАТА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ	МОДЕЛ НА „FIAT“ /2003-2005/		СКЪПО ПЛАТЕНА КУРТИЗАНКА	ОСТРОВЕН US ЦАТ		ПОМЕЩЕНИЕ ЗА ГОТВЕНЕ				ПЛОЩАДКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СМЪРТНИ ПРИСЪДИ
		ОПЕРА ОТ АЛЕКСАНДЪР ЦЕМЛИНСКИ				ТОЧНО КАЛЕНДАРНО ВРЕМЕ НА СЪБИТИЕ		ХУДОЖЕСТВЕ- НА ГАЛЕРИЯ В СОФИЯ		
ИСПАНСКИ НАРОДЕН ТАНЦ, ВАРИАНТ НА БОЛЕРОТО	АДМ.-ТЕРИТ. ЕДИНИЦА В ГЕРМАНИЯ	ВИД ИСПАНСКИ СГЪВАЕМ НОЖ			СТИЛ В ЯПОНСКАТА ИКЕБАНА	ОВЧАР, ПАСТИР			СВЕЩЕН ЗА МОСКЪЛ- МАНИТЕ ГРАД В С. АРАБИЯ	СТОЛИЦАТА НА РЕПУБЛИКА ИЕМЕН
		ПЬЕСА ОТ НИКОЛА АТАНАСОВ		US РОК ГРУПА /1983-2001/ „HUMAN“	ТЕРИТОРИАЛНА ЕДИНИЦА В ИТАЛИЯ			МАЗНИНА ОТ ЖИВОТИНСКИ ПРОИЗХОД		
ВИД БАРОМЕТЪР БЕЗ ЖИВАК /ФИЗ./		ТЕРОРИСТИЧНА ОРГАНИЗАЦИЯ НА БАСКИТЕ			ВИД ЕДЪР БУРЕН С ГРУБИ ЛИСТА			ЮЖНОА- МЕРИКАНС- КА ПТИЦА		
СТАРО ИМЕ НА ЕЛЕМЕНТА РАДОН /ХИМ./	МЕЧТАТЕЛ; НЕПРАКТИЧЕН ЧОВЕК			ПЕСЕН НА МАРИЯ ОТ 2004 ГОДИНА			ЕВРОПЕЙСКА ФУТБОЛНА ЦЕНТРАЛА			
			ЛИЧЕН СЪСТАВ НА САМОЛЕТ, КОРАБ И ДР.				ВИД СКЪПОЦЕНЕН КАМЪК		СВЕТОВНА АНТИДОПИНГ- ОВА АГЕНЦИЯ	
				СОРТ ЗИМНИ ЯБЪЛКИ						

ПОМОЩНИК: ПТИАЛИН, АМАНАТ, ЕФУЗИЯ, ЗАРЕМА, КАСТЕТ, КАТЕХУ, КЕНЗИЯ, МОРАНА, НАВАХА, НОРТЪН, ПРОСЕК, ТАМАРА, ТИСАТА, ЧАБАНА, ЧОРИСО, ЙОЖЕН, НЕРОЛ, ФЕНОЛ, ЦАНЦА, УРУ

ПОМОШНИК: АЛГОНК. АНИАРА. ВАШЛАВ. ГАЛИОТ. ЗАРЕМА. ЗЕРЛИН. ИНОНИЯ. КАМЛОТ. КОЗИМА. НОРБИТ. ПЛЕЯДИ. ЧЕРИСА. МАНУЛ. АМА. КИН. КИП. КИР. КНА. ОТА.

Важни телефонни номера и адреси

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

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

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

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

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

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

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

Българска карта на Лондон

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

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

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

БГ БЕН

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

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

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

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

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

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

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

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

Последна страница £ 742.40	Последна страница £ 371.20
Вътрешна страница £ 371.20	Вътрешна страница £ 185.60
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 566.80	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 278.40
1/2 428.00 кв. см	1/4 214 кв. см
Последна страница £ 185.60	Последна страница £ 92.80
Вътрешна страница £ 92.80	Вътрешна страница £ 46.40
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 139.20	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 69.60
1/8 107.00 кв. см	1/16 53.50 кв. см

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

БГ БЕН

Заедно на Острова

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

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

Дирекционен съвет: Северино Кожухаров skozhuharov@bgben.co.uk Нежди Халил nhalil@bgben.co.uk Цветомир Иванов tivanov@bgben.co.uk 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: Кичка Трендафилова	Главен редактор: Антония Попова popova@bgben.co.uk Сигнали от читатели inbox@bgben.co.uk
---	--	--

Редакционен екип на вестник БГ БЕН:

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

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



Empresa Mail Ltd

Транспортни услуги

Англия България Румъния Гърция

Доставка до всяко населено място

Покупки



Багаж



Товари



Машини



07477808860



07477818116

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

Адреси за изпращане/получаване

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

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

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

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

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

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

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

www.empresamail.co.uk



Счетоводство и Бизнес Консултации

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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

020 8555 5143 079 1614 3282 077 8698 8558

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



Молим да уговорите предварително час за среща и справки

