

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

Теодосий Спасов:
Да си будител днес,
е много отговорна
задача **на стр. 8-9**

Снимка: bigstockphoto.com

- ✓ Великобритания е изградена върху скалата на икономическата стабилност, твърди финансовият министър Рейчъл Рийвс
- ✓ Строга финансова дисциплина ще пълни „черната дупка“ от 20 милиарда британски лири
- ✓ Основната тежест ще падне върху разходите на работодателите за осигуровки на служителите
- ✓ Инвестиции за 63 милиарда паунда ще открият нови 38 000 работни места

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



OCEANAIR

Chartered Certified Accountants

Конфиденциалност
Професионализъм



020 8530 6929

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals

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



Първият бюджет на лейбъристите във Великобритания инвестира в основите на бъдещия растеж

БГ БЕН

Ключов бюджет за Великобритания представи финансовият министър Рейчъл Рийвс. Това е първата финансова рамка от идването на власт на лейбъристкото правителство на Кийр Стармър. Задачата пред кабинета не е никак лесна предвид „черната дупка“, наследена от управлението на консерваторите, която, по думите на Рийвс, възлиза на 20 милиарда британски лири. Това изправи правителството пред необходимостта от взимането на трудни решения.

Независимо от този факт канцлерът Рейчъл Рийвс обяви, че новият бюджет на Великобритания ще инвестира в основите на бъдещия растеж на страната. В това тя увери и партньорите си по време на срещата, организирана от Международния валутен фонд относно глобалната икономика, международната финансова система и продължаващата подкрепа за Украйна. За целта публичните инвестиции ще помогнат за подхранването на редица амбиции, които си поставя британското правителство на лейбъристите.

Сериозни инвестиции ще се правят в науката и технологиите

Управляващите ще инвестират сериозно в науката и технологиите, прехода към

Това ще доведе до откриването на 38 000 нови работни места и на осигуряването на нови социални жилища

Снимка: bigstockphoto.com



чиста енергия и модернизиране на инфраструктурата.

Обявените инвестиционни ангажменти от фирми по целия свят в размер на 63 милиарда паунда ще доведат до откриването на близо 38 000 работни места в Обединеното кралство. Това е ясен знак, че бизнесът има доверие във Великобритания като място за инвестиране.

„Великобритания е изградена върху скалата на икономическата стабилност, Великобритания, която е силен и надежден междуна-

роден партньор“, каза Рийвс.

Във Вашингтон тя заяви, че бюджетът ще бъде нулиране на икономиката на страната, докато се инвестира в основите на бъдещия растеж.

„Именно от тази солидна база ще можем да представяме най-добре британските интереси и да покажем лидерство по важни въпроси като конфликтите в Близкия изток и Украйна“, подчерта финансовият министър.

След като МВФ публикува

последното си проучване за световната икономика, стана ясно, че прогнозата на фонда за растеж на Обединеното кралство е повишен до 1,1% през 2024 г.

Новият бюджет ще осигури още 5000 достъпни социални дома

Допълнителният пакет в размер на £500 милиона за Програмата за достъпни домове ще осигури още 5000 нови достъпни соци-

ални жилища. С тази сума, заложената в новия бюджет, инвестицията в предлагането на жилища ще стигне до над £5 милиарда, а сумата от £128 милиона за жилищни проекти в цялата страна ще осигури още 33 000 нови дома.

„Трябва да разрешим жилищната криза в тази страна. Създаде се поколение, изключено от пазара на имоти, разкъса общности и постави спирачки на икономическия растеж. Ние възстановяваме Велико-

британия, като засилваме жилищното строителство и доставяме нови домове, от които толкова много се нуждаем“, обяви финансовият министър.

Новата инвестиция от £500 милиона за предоставяне на хиляди нови социални и достъпни домове е допълнение към съществуващата програма за достъпни жилища и идва преди правителствената жилищна стратегия, която трябва да бъде публикувана през пролетта следващата година.

Британският министър на финансите Рейчъл Рийвс обаче обяви, че финансовата рамка за 2025 година предвижда сериозни рестрикции, които да запълнят „черната дупка“ в хазната. Това налага предвиденото увеличение на приходите от данъци с 40 млрд. британски лири (52,15 млрд. долара). Основната тежест, свързана с повишаването на данъците, ще падне върху разходите на работодателите за осигуровки на техните служители. Предвижда се те да осигурят около 25 млрд. бр. лири (32,59 млрд. долара) от предвиденото увеличение на бюджетните приходи от данъци.

Отделно от това почти всички правителствени институции, агенции и служби трябва да намалят разходите си с 2 на сто, предвижда още проектобюджетът. В него обаче са заложили повече средства за здравни грижи и образование.



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

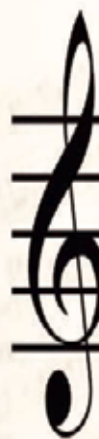
E-mail: nevebareham@gmail.com



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

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!

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

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



Внимание! Отново опити за измами при плащането на данъци в Англия!

БГ БЕН

Традиционно около предстоящите коледни и новогодишни празници голяма част от жителите на Великобритания пристъпват към подаване на данъчните си декларации и заплащането на дължимите налози. Малко преди да дойде този период обаче, в Англия циркулират странни мейли, в които има линк за заплащане на данъците. Затова бъдете внимателни и не се поддавайте на такива опити за злоупотреби! Вестник БГ БЕН се натъкна на подобни мейли, които публикуваме, за да ви предпазим.

А в сайта на британското правителство има специален раздел, който може да ви предпази да станете жертви на измамници. Оттам предупреждават, че престъпниците могат да телефонират на хора в Обединеното кралство, както и да използват уебсайтове за предлагане на фалшиви услуги, използване на имейл адреси или SMS номера, които изглеждат официални, но не са.

Опитите за измама обаче не касаят само данъците, но те могат да обхванат и други

Разпращат се недобросъвестни имейли, в които има линк за плащане на налози, не се поддавайте!

сфери - като например уебсайтове, предлагащи работа в Обединеното кралство, които не съществуват, или да ви се представи лице, което твърди, че е служител от Министерството на вътрешните работи или от център за кандидатстване за визи и др.

Как да се предпазите

От сайта на британското правителство дават конкретни препоръки как да се предпазите от измами. Бъдете подозрителни в следните случаи:

- Ако това, което предлагат, изглежда твърде хубаво, за да е истина - лесна работа в Обединеното кралство или начин за бързо и лесно получаване на виза за Обединеното кралство;

- Ако ви искат пари, особено ако става въпрос за пари в брой, или да платите чрез несигурни методи на плащане;

- Ако ви искат информация за вашата банкова сметка или кредитна карта, или поверителна информация, изискват тайна или се

опитват да ви принудят да действате незабавно;

- Ако уебсайтът не изглежда професионално (зле написан или проектиран) или не включва никаква информация за организацията;

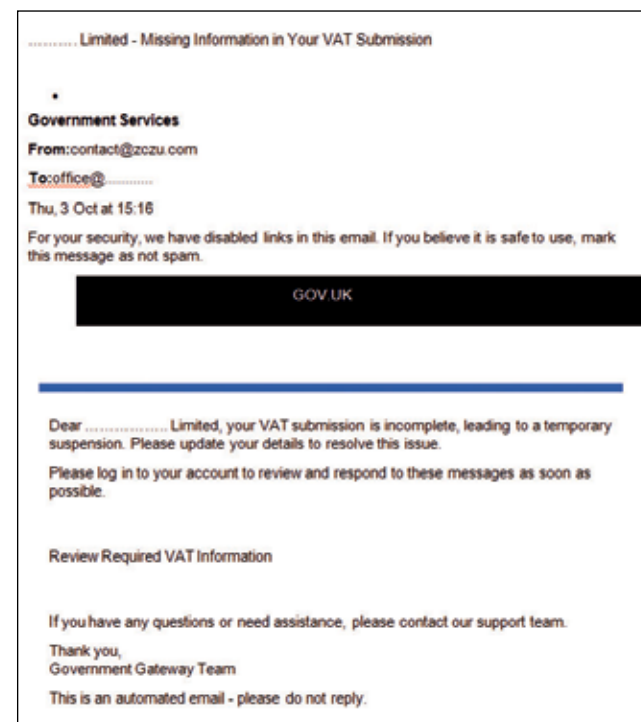
- Ако трябва да отговорите на безплатен имейл акаунт като Hotmail, Yahoo Mail или Gmail, който също може да съдържа лоша граматика и правопис.

Докладвайте за всякакви съмнения за измама!

Ако сте подозрителни, не предоставяйте никаква лична информация, не плащайте! Докладвайте всякакви съмнения за измама. Вашите подозрения или

инциденти можете да споделите на Action Fraud или на уебсайта на Action Fraud, или (само ако сте в Обединеното кралство) като се обадите на 0300 123 2040.

Action Fraud предоставя център за докладване на измами и съвети, където хората и малките предприятия могат да подават сигнали, включително и за измамни имейли. След това вашите доклади ще бъдат предадени на Националното бюро за разузнаване на измами и ще бъдат анализирани, за да се види дали могат да бъдат използвани като част от полицейско разследване, съобщават от правителствения сайт.



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



... изберете правилната посока



OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

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 newalternativethatpath.info@gmail.com или посетете уебсайта ни - <https://newalternativethatpath.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



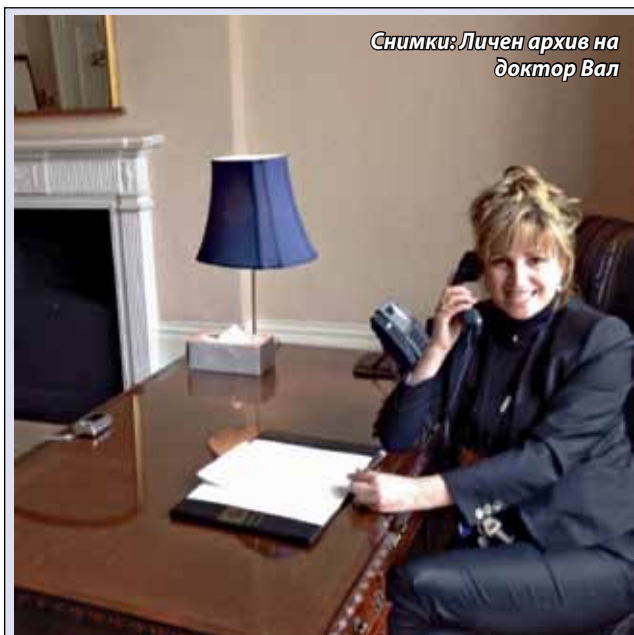
Снимката е предоставена
от New Alternative Path



Снимката е предоставена
от New Alternative Path



Val Clinic и Антоанета Цочева с благотворителен бал в подкрепа на новия български храм в Лондон



Снимки: Личен архив на доктор Вал

Това е не само възможност да съберем средства за важна кауза, но и да покажем, че заедно можем да направим повече, казва доктор Вал

БГ БЕН

- Доктор Вал, Вашата клиника в Лондон организира благотворителна инициатива, която е в помощ на изграждането на новия български храм „Свети Йоан Рилски“ в английската столица. Кога ще се състои тя и къде?

- Да, на 16 ноември тази година в Посолството на България в Лондон Val clinic и Антоанета Цочева, която е представител на бизнеса в Обединеното кралство, организираме благотворителен бал. Събраните средства от тази благотворителна инициатива ще се използват за довършителни дейности и интериора на новия български православен храм „Свети Йоан Рилски“ в Лондон, който ще бъде официално открит през февруари 2025 година.

- Какво е посланието,

което отправяте с тази втора благотворителна инициатива, посветена на каузата за българска църква в Лондон?

- Посланието, което с Val clinic и Антоанета Цочева отправяме към сънародниците ни във Великобритания, е, че повече от всякога имаме нужда от единство и солидарност. Нашето второ благотворително събитие е не само възможност да съберем средства за важна кауза, но и да покажем, че заедно можем да направим повече. Нека се обединим около ценностите на съпричастност и подкрепа!

Всеки един от нас може да допринесе за тази кауза независимо от размера на дарението. Важното е да покажем, че сме тук един за друг, че сме част от общност, която се грижи и подкрепя. Нека да вдъхнем надежда и да създадем положителна промяна в живота на хора-

та. Благодарим на всички за подкрепата и ангажираността!

- Доктор Вал, Вие сте известен лекар в Обединеното кралство. Смятате ли, че медицината и традиционното лечение трябва да върви ръка за ръка заедно с вярата в Бог?

- Традиционното лечение и вярата в Бог често се разглеждат като два взаимно допълващи се подхода към здравето и благосъстоянието. Има няколко причини, поради които много хора смятат, че те трябва да вървят ръка за ръка: комбинирането на медицинските практики с духовни вярвания може да осигури по-пълноценно лечение, което включва както физическите, така и емоционалните и духовните аспекти на здравето.

Вярата в Бог може да предостави утеха и надежда

на пациентите особено в трудни времена. Много хора черпят от религиозните си убеждения, когато става въпрос за вземане на решения относно здравето, лечение и етика. Вярата може да насочи пациентите в трудни моменти и да им помогне да намерят смисъл в страданието.

Религиозните общности често предлагат социална подкрепа, която може да бъде важна за оздравителния процес. Членовете на общността могат да се молят заедно, да предоставят емоционална и практическа помощ.

Много традиционни медицински практики имат корени в религиозни и духовни вярвания, което показва, че лечението и духовността са били свързани още от древността.

- Душата ли се лекува най-трудно?

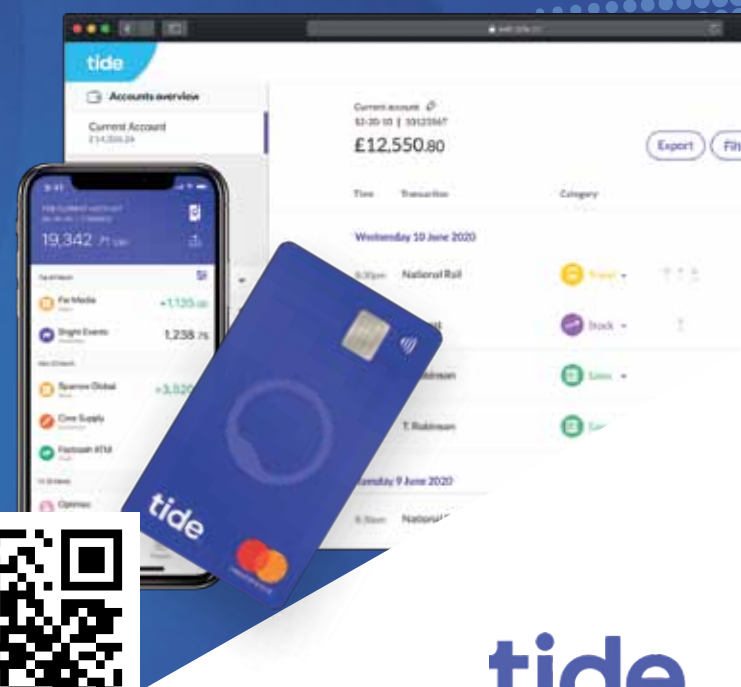
Продължава на стр. 19

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

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

Ние специализираме в случаи на:



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



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



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



Искове при инциденти по време на почивка извън Великобритания

Всяка година около 50 милиона жители и живеещи във Великобритания пътуват извън страната на почивка. Инциденти се случват по пътя за туристическите дестинации, както и по време на престоя. С оглед на приближаването на летните отпуски ще разгледаме основните правила при предявяването на искове за компенсация при инциденти по време на почивка извън Великобритания.

Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors

**Дали имате основание
за предявяване на иск
за обезщетение при
инцидент по време на
почивка, зависи от три
фактора:**

- кой е организаторът на почивката,
- къде се е случил инцидентът,
- по чия вина е настъпила злополуката.

Инциденти на път

Правото на иск за обезщетение по време на път към вашата дестинация се определя от две конвенции - Монреалската (за въздухоплаването) и Атинската (за мореплаването). Конвенциите са международни договори, поради което и техните правила се различават от британските. Според Монреалската конвенция можете да предявите иск за инцидент по време на път, както и по време на качване и слизване от самолет в срок от 2 години след инцидента.

Инциденти по време на пакетни почивки

Една почивка се смята за пакетна, ако сте я резервирали чрез туроператор и обикновено включва:

- полетите от и до вашата дестинация,
- летищния трансфер до хотела,
- настаняването.

Искове за компенсация по британските закони могат да се предявяват само ако почивката е резервирана чрез туроператор, базиран във Великобритания.

За да може туроператорът да се подведе под отговорност, инцидентът трябва да се е случил:

- в хотелския комплекс,
- по време на част от екскурзия, организирана от туроператора.

Освен това инцидентът трябва да се е случил не по ваша вина. За целта трябва да се докаже, че организаторът на

почивката или неговият местен представител е проявил небрежност. Например, ако хотелът е зле поддържан или пък условията в него създават опасност за вашия живот и здраве, туроператорът може да бъде осъден.

Какво увеличава шансовете за спечелването на иск за пакетна почивка

1. Съобщете за инцидента на туроператора или неговия местен представител във вашата ваканционна дестинация, както и на мениджъра на хотела.
2. Уверете се, че инцидентът е отбелязан на колкото може повече места и вземете фотокопии от отбелязването.

3. Ако имате застраховка при пътуване, незабавно уведомете застрахователя, тъй като много от застрахователите имат стриктен срок, в който трябва да ги уведомите за настъпването на инцидент.

4. Потърсете медицинска помощ и се опитайте да вземете епикриза за вашето състояние. Пазете касовите бележки за направените медицински разходи.

5. Вземете имена и адреси на свидетели, които биха могли да потвърдят какво се е случило.

6. Снимайте това, което е причинило инцидента.

Инциденти по време на самостоятелно организиран почивки

Почивката се води самостоятелно организирана, ако отделно и независимо от туроператори сте резервирали полети, настаняване и други услуги. Тук важат базовите закони за защита на потребителите, а не договорът между вас и туроператора. Въпреки че в този случай искове се предявяват по-трудно, това е възможно.

Какво да правим при инцидент при самостоятелно организирана почивка

1. Ако пътувате в рамките на Европейския съюз, преди да тръгнете, си извадете Европейска здравноосигурителна карта, която ви дава право на безплатна спешна медицинска помощ в рамките на ЕС, което би могло да ви спести големи

разходи. Ако имате такава карта и се наложи да направите разходи за лечение, те ще ви се възстановят впоследствие от Department of Work and Pensions, стига за инцидента да е съобщено навреме. Най-добре е да съобщите за случилото се веднага на следния телефон: 0191 2181999.

2. Ако имате застраховка при пътуване, незабавно се свържете със застрахователната компания.

3. Пазете касовите бележки за направени разходи.

4. Ако хотелът е виновен за инцидента, иск в британски съд не може да се предяви, така че се консултирайте с адвокат за предявяване на иск по международното право.

Хранително отравяне по време на почивка

Хранителните отравяния по време на почивка са най-честият вид инциденти. При пакетните почивки храната - причинител на отравянето, трябва да идва от хотела и да е осигурена като част от услугата.

Какво да направите при хранително отравяне с цел увеличаване на шансовете за спечелването на евентуален иск

1. Посетете лекар и се опитайте да се сдобие с епикриза.
2. Съобщете на хотелския персонал.
3. Запишете си имена и адреси на други гости, засегнати от отравянето.

4. Съберете доказателства за ниската хигиена на мястото, най-вече снимков материал.

5. Направете си записки за нещата, които сте консумирали в последните 48 часа преди настъпване на отравянето.

6. Като се върнете от почивката, посетете лекар, покажете му справката от местните лекари и вземете епикриза от него.

7. Съобщете на туроператора до 28 дни след завръщането си от почивка.

Основания за искове за инциденти по време на ваканция

Има три основания за предявяване на искове за злополуки, които могат да бъдат и комбинирани:

Неудовлетвореност от почивката - ако например сте прекарвали голяма част от нея на легло.

Директни разходи - например цената на вашето лечение. Пропуснати ползи.

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.



Теодосий Спасов: Да си будител днес, е много отговорна задача



Снимки: БГ БЕН

Световноизвестният виртуозен изпълнител на кавал Теодосий Спасов е носител на много отличия и награди, сред които и тези на Международната академия на изкуствата в Париж (1996), „Музикант на годината“ (1997, 2002), Статуетката на Аполон Токсофорос за дългогодишното му ярко присъствие в българския музикален живот и успехите му на световните сцени (2001).

През 1994 година Теодосий Спасов е включен в Световната енциклопедия по музика, издадена в Лондон. Отличен е и с орден „Св.св. Кирил и Методий“ и с наградата „Артист на мира“ на ЮНЕСКО. Има издадени над 20 компактдиска със солови изпълнения и с различни музикални формации.

Теодосий Спасов със сигурност е феномен на музикалната сцена, като неговите изпълнения са много различни и са съчетание между традиционен фолклор, джаз и класическа музика. С музиката си той покорява сцените по целия свят.

Независимо от изключително натоварения си график, Теодосий Спасов даде специално интервю за читателите на вестник БГ БЕН.

Интервю на Антоанета Петрова

- Като начало, да се върнем в годините на Вашето детство, когато баща Ви създава детска музикална школа за народни инструменти. Тогава свирите и на акордеон, но предпочитате кавала. Защо избрахте точно този инструмент?

- Да, първият ми инструмент е акордеон. Моите роднини бяха много музикални и всеки имаше свой репертоар, а аз бях дете, но с удоволствие им акомпанирах на всички семейни празници. По-късно баща ми създаде детската музикална школа към читалище „Христо Ботев“ в село Белица, Силистренско, и в тази школа имаше дисциплини: кавал, гайда, гъдулка и фисхармоника. Тогава баща ми ме попита какъв инструмент си избирам и аз директно отговорих: Кавал. За мен това беше може би най-романтичният инструмент, който чувах отдалеч,

когато стадата се прибираха към село и овчарите свиреха. По празниците пък на центъра на селото, на мегдана, имаше една селска група от самодейни музиканти, които свиреха прекрасно. Те станаха наши учители в тази детска школа. Харесах звука на кавала и така си избрах точно този инструмент. Бяхме шест деца, от които само аз станах музикант професионалист.

- Кога открихте джаз музиката за себе си и как се роди идеята да съчетае фолклор с джаз?

- Всъщност идеята в мен е назрявала още в Музикалното училище в Котел, където чисто интуитивно си позволявахме да смесваме хардрок, поп и рок теми с български фолклор. По това време групи като „Дийп Пърпъл“, „Лед Цепелин“, „Уайтснейк“, „Щурците“, „Диана Експрес“ и други бяха кумири за нас и ние правехме нашите празници на фона на грамофонни плочи с техните песни.

С музиката успивам и отнасям публиката в един друг свят, далеч от стреса на събуждането

Слушахме и на къси вълни на веф или на транзистори музика, която пристигаше от чужбина, като например последния концерт на Джими Хендрикс на запис, което беше наистина много вълнуващо. Така започнахме да смесваме любимата ни хардрок музика с фолклора.

Но когато отидох да уча в Пловдив, там се запознах с колегата ми Дарин Бърнев, който вече експериментираше със смесване на фолклор и джаз. Неговата съпруга беше в моя клас и вероятно му е споделила, че там има някакъв „екземпляр“, който си позволява да прекрива границите, и така се запознахме с него. Тогава Дарин ми даде две свои композиции, едната беше „Хоро с кавал“, а другата - „Бърнево хоро“. Влязох в съседна стая на академията и ги подготвих, а по-късно, докато аз ги свирех, той ми акомпанираше на пиано и беше абсолютно втрещен от резултата и предложи веднага да отидем в тях да запишем на магнетофон това, което бяхме направили. Дарин Бърнев представи тези записи на Тома Спространов и той ни покани да запишем в Радио Пловдив. А тези записи, наши първи постижения, Томата ги излъчи в своето „Любопитно петолиние“.

По-късно започнах да свиря с Веселин Койчев и Дочо Панов. Те знаеха тези пиеси и така направихме репертоар. Започнаха да ни канят на събития като трио и дори много често свирехме по бригади. През 1983 година участвахме и на Младежката джаз среща в София, организирана от Владимир Гаджев, и там всъщност стана чудото. Поканихме китариста Огнян Видев, който по това време свиреше във формация „Бели, Зелени, Червени“, и Йълдъз Ибрахимова, която пък беше на свободна практика. Киното засне това наше участие и на фона на филмчето, което вървеше преди всеки основен филм по кината ни, зрителите видяха за първи път как изпълняваме джаз на кавал. Ицко Финци зад кадър съобщи тази новина и излъчиха кадри от нашето изпълнение. За много кратко време ние станахме известни в България. След този концерт на Младежката джаз среща Йордан Рупчев - редактор в Българското национално радио, ни покани да запишем няколко пиеси във второ студио на БНР. Така започнахме да звучим и в националния ефир.

- Композирате филмова, театрална музика и

творби за симфоничен оркестър и кавал. Делили сте обща сцена с безброй други големи музиканти. Какво за Вас беше да работите с имена като Енио Мориконе и Карло Селиото?

- Това беше наистина една уникална възможност да се докосна до магията на правене на филмова музика. Имах първообрази и учители, които ме вкараха директно в процеса като изпълнител, и аз виждах как се ражда и как се подлага музика върху картина. С Енио Мориконе имаш по-близък контакт, докато с Карло Селиото се видях само няколко пъти. С Енио дори сме закусвали банички с боза! Всичко това дължа на композитора Виктор Чучков, който пък беше причината Мориконе да записва музика и да прави филмовите си продукции с един смесен симфоничен оркестър от Българското национално радио и Филхармонията. Тогава имаш покана и за две продукции на Енио, с когото вече бяхме приятели и той дори ме наричаше „кавалло“... да, аз свиря на кавал, но cavallo на италиански означава кон. На последния му концерт в София ме покани да свиря тема от филмовия му сериал „Nostromo“ и тогава аз му

подарих една пластика с малко конче, изправено на задните си крака, и той едва не се разплака от вълнение. Това беше и последната ми среща с Енио Мориконе.

- Какво Ви вдъхновява да композирате такава красива музика...

- Много неща ме вдъхновяват, но най-вече срещите с хора, срещите с природата и докосване до другите изкуства. Това е моето вдъхновение. Иначе всичко останало е труд, усвояване и близък контакт с инструмента и самата музика като цяло.

- Фотографията е Ваше хоби. Разкажете ни за пътуването до Антарктида и за първата Ви изложба, която Музикална къща БНР откри, посветена на пътуване!

- Получих покана от проф. Христо Пимпирев с предложение да направим научен експеримент, какъвто дотогава не е правен, а именно - да композираме музика на Антарктида. Имало е музиканти, които са свирели на Ледения континент, но никой не е композирал там. И така заедно с китариста Християн Цвятков пътувахме до остров Ливингстън, където се намира



българската полярна база в Антарктида. Престоят ни там беше само 10 дни, но с Християн успяхме да уловим идеи, които записахме и скоро ще издадем в албум, който тогава не успяхме да осъществим поради ковида, който ни завари, връщайки се в България през пролетта на 2020 година. Тогава заложих именно на този стил - всеки от различно място да запише своята партия, като поканихме също Христо Йоцов, Живко Петров, един струнен квартет и певица. Всеки от музикантите е записал своята партия, с изключение на мен, но ще намеря време да запиша моята част и импровизациите в пиесите. Всичко се проточи и вместо с албума, аз се занимавах с куп други неща, които възникнаха след пандемията, когато бурно започнаха концерти и вече имах покани да записвам за различни международни проекти. Затова вероятно до края на тази година или в началото на следващата ще бъдем готви и с този албум и дори обмислям идеи за неговото представяне из страната.

- Според Вас има ли разлика в етиката на работа между българските и чуждите музиканти?

- Разбира се, естетиката, по-скоро и етиката. Всъщност характеристиките определят взаимоотношенията. Както в България има големи еготи, така и в чужбина има такива. И както в България има добри и благоразположени музиканти, такива има и в чужбина. Според мен тук нещата опират до индивида, до позицията му като даденост и качества.

- Какъв съвет бихте дали на младите музиканти, които се стремят към световната сцена?

- О, да мечтаят, да работят, да творят и един ден те ще бъдат разпознати и желани и на други места! Всичко става с упорит труд и работа. Вече сме 21-ви век и за да имаш истински успех, не е достатъчно само да си добър изпълнител и музикант. Има много други елементи и фактори по отношение на общуване и характер. Нужно е също така да се работи много и върху себе си във всякакъв план, освен в музикален.

- Първи ноември е Денят на народните будители. Какви мисли предизвиква у Вас този празник?

- Да, това, да си будител и да те наричат за будител, е



Теодосий Спасов при последното си гостуване в Лондон тази година

много отговорно. Дори си правя шега, че аз не съм будител. Защото, да „събудиш“ някого, това предизвиква стрес у спящия. Колкото и внимателно да го събудиш, ти го изваждаш от неговия ефирен интимен свят. По-скоро аз съм приспивател, отколкото будител. С музиката успивам и отнасям публиката в един друг свят, далеч от стреса на събуждането, където потъва, отпускат се, и по този начин се вдъхновява. За мен силата е в отпускането, а не в стягането или стреса. Така, че това е моята позиция за будителите. И да, това е хубава дума, с патриотично значение, някаква категория, в която те вкарват, но ако сам човек не се събуди от естествено събуждане, тогава той е жертва на стрес.

- По отношение на българските държавници и системата - с какво не можете да се примирите?

- България е прекрасна, но на нас ни куца управлението. И това е така, защото дълги години сме били сателит на някоя държава и не са ни допусkali в решенията на политическите актове, които са вземали. Ние просто сме се съгласявали, козирувайки, и дори сме изпълнявали жестоко-сти на нашия събрат, съсед или сънародници... Такива зверства са се извършвали

заради смяната на системата и заповедите, които са идвали отвън - по примера на нечий решения, взети извън България, несъобразени с българския народ. И сме дали огромни жертви от много стойностни хора. Но сега ни се дава възможност да участваме в Европейския парламент, докато преди не сме участвали в парламент на бившите социалистически държави, където всичко се командваше от Москва, а изпълнителите бяха водачите на всяка държава и решенията се вземаха в тесен кръг. Ето сега сме в система на демокрация и имаме достъп до парламент, където се чува и нашето мнение, и това взаимно общуване е малко по-различно от предишното.

Надявам се, че всички млади политици, които учат навън дипломация и политически дисциплини и решават да дойдат да управляват България, биха били по-адекватни на прогресивните европейски намерения. Ние сме някакъв балансър, самото ни географско положение е такова, че да бъдеш балансър между Изтока и Запада, не е никак лесна работа. Неслучайно западниците наричаха Тодор Живков „хитрата балканска лисица“, това му беше прозвището. Никак не им е лесно на нашите политици. Имаме гениални хора между тях, но центробежните сили тук в

България са много силни и такива ще бъдат, каквото и да се случи. Ако се обърнем назад в историята, ние винаги сме били част от нечия империя. Можехме да бъдем заличени. Но това, че все още съществува български народ и държава, означава, че тези, които са били отдадени на управлението на България, все пак са направили условията такива, че да съществуваме.

- Упреквате ли българите, които напускат родината?

- Не упреквам хората, които живеят извън България, те са направили своя личен избор. Слава богу, дойде време, в което можеш да се преместиш да живееш в друга държава, ако там ти харесва и се чувстваш щастлив. Нашето поколение мечтаехме именно за такова пътуване и общуване, за другата част на света, защото в онези години бяхме затворена система. Но не ми харесва, когато живеещите навън не се интегрират с мястото, на което живеят, и не са съпричастни със законите на държавата, в която са избрали да живеят, и си позволяват да избират моите ръководители в България, където аз съм избрал да живея! Ние всички виждаме, че всъщност сладостта на Запада има и малко горчилка. За да живееш там, се

иска много силна и дълбока адаптация. Ако не си роден там, се изискват огромни усилия и жертви. В много случаи например българите, които решават да изберат друго местоживее, се посвещават на децата си, за да могат те да се реализират и адаптират по-добре от самите тях извън България. Хората от моето поколение, които напуснаха България в началото на 90-те години на миналия век, вече са с намерение да се прибират в родината. Почти целият им активен живот е преминал в труд в друга държава и те искат последните години от живота си да ги прекарат в България. Това ми харесва и го разбирам, защото небето, под което всички ние сме родени, тази земя и природата, всичко това ни зове.

- Пътувате доста по турнета и концерти и имате възможност да се докоснете до българската общност в различни държави по света. Какво най-силно Ви впечатлява у сънародниците ни, които срещате там?

- Много е интересно. Едно е да контактуваш със сънародници след концерт, а съвсем друго е да ги чуеш как си говорят в самолета на връщане от чужбина, преди кацане на Летище София. Защото там след концерта те изпитват гордост, докато,

прибирайки се в България, някои от тях афишират фалшиво самочувствие, взето от условията на живот в една друга държава, където всичко е изработено от хората, живеещи в тази държава и дали всичко тя да изглежда по този начин чрез законите и състоянието на условията на живот там. Да, интересно е, много неща могат да се видят и чуят, но по този начин аз попивам идеи, които след това ги вкарвам в музика. Полезно ми е да усетя българската публика на концерта и след него, както и да усетя българите, които пътуват навън и след това се връщат в родината.

- Какво планирате в близките няколко месеца и кога да Ви очакваме отново в Лондон?

- Предстои ни концерт в Копенхаген, Дания, където ще представим „Антарктически приказки“, който през май месец представихме и в Лондон. Това е един музикално-поетичен спектакъл, в който от страна на музиката участваме Християн Цвятков - китара, и аз, както и актьорите Бойка Велкова и Любомир Ковачев, които изпълняват класически стихове и поеми, допринасящи за пресъздаване на уникалната атмосфера на Ледения остров и романтиката - неща, които са останали в историята на поезията. Успяхме да представим „Антарктически приказки“ и в Швеция. Това е едно докосване до настроението и състоянието на Антарктида и музиката, която направихме там с Християн Цвятков.

- А работите ли и по други проекти?

- Да, направих музика за два спектакъла. Бях поканен в Народния театър от режисьора Ясен Пеянков, който е бил студент от класа на Крикор Азарян и от дълги години живее в Чикаго. Пеянков постави спектакъла „Куклен дом, Втора част“ по Хенрик Ибсен, чиято премиера беше съвсем скоро. Другият спектакъл е „Буржоата благородник“ по Молиер, поставен от Бойка Велкова, и това е една комедия, съвременен прочит на Молиер, с доста актьори от Сатиричния театър. За мен беше изключително вълнуващо да чуя и видя крайния резултат, на което и публиката се радваше.

- Благодаря за отделеното време, г-н Спасов! Сърдечни пожелания за здраве и успехи! И до нови срещи, отново в Лондон!

Български културен институт - Лондон представя през ноември пъстра културна програма

В Лондон ще можете да видите интересни филми, изложби и рецитали

БГ БЕН

В месец ноември, който е специален за всички българи, тъй като започва с Деня на будителите, Български културен институт Лондон представя изключително богата културна програма в английската столица. Българите, които живеят и работят там, имат уникалния шанс да се докоснат до български творци и различни видове изкуства.

В Деня на будителите отбелязват със специално събитие 90-годишнината от рождението на Татяна Лолова



На 1 ноември - Деня на народните будители, от 19 часа в салоните на Българското посолство в Лондон ще се състои специално събитие, посветено на 90-годишнината от рождението на една от най-обичаните български актриси - Татяна Лолова. То включва премиерата на документалния филм „Последният спектакъл“, режисиран от Калояна Климентова и Георги Тошев, и представяне на новата книга „Татяна Лолова. От А до Я“, съставена и редактирана от журналиста Георги Тошев (издателство „Книгомания“).

Специален гост ще бъде големият български журналист, телевизионен водещ и продуцент Георги Тошев.

На 10 февруари тази година се навършиха 90 години от рождението на Татяна Лолова, а по този повод продуцентска компания „АРТО плюс“ ЕООД съвместно с Държавния сатиричен театър „Алеко Константинов“, Българската национална филмотека, Филмотечно кино „Одеон“ и издателство „Книгомания“ и с подкре-

пата на Министерството на културата организират Национална програма „Татяна Лолова на 90 години“.

Филмът „Последният спектакъл“ представя архивни кадри и снимки, част от които ще бъдат показани публично за първи път. Той разказва за забележителния житейски и творчески път на Татяна Лолова, както и за последните месеци от живота ѝ. Сред кадрите ще видим моменти от емблематични български филми, в които актрисата участва през годините, както и уникални записи от гостуването ѝ в Българския културен институт - Лондон.

В „Последният спектакъл“ участват съпругът на Татяна Лолова - Светослав Светославов - Славе, както и известни актьори като Койна Русева и Велислав Павлов, режисьорът Илиян Джавелеков, певецът Орлин Горанов, продуцентът Игор Марковски и други близки приятели и колеги на актрисата. Филмът не само разказва за богатата биография на Татяна Лолова, но разкрива и нейната дълбока житейска философия, изпълнена с радости и изпитания.

Книгата „Татяна Лолова. От А до Я“ е специално издание, подготвено по случай годишнината, и съдържа 136 страници, включващи лични спомени на актрисата, както и нейни размисли върху теми като любовта, мечтите, театъра, щастието и усмивката. Книгата е оформена стилно и съдържа скици на Татяна Лолова от художника Греди Асса, както и над 70 фотографии от личния архив на актрисата. Тя е истинско пътуване през живота и творчеството на тази изключителна жена, като всяка буква от азбуката задава тема, по която Татяна Лолова споделя свои мисли и впечатления.

Не пропускайте възможността да почетете паметта и таланта на една от най-емблематичните фигури в българското кино и театър - Татяна Лолова!

На 8 ноември в галерия „София“ ще бъдат представени филм и книга, посветени на Димитър Еленов

На 8 ноември от 19 часа е представянето на филм и книга „Свободен, по-свободен, Димитър“, която е посветени на твореца Димитър Еленов. Тя ще се състои в галерия „София“ на Български културен институт - Лондон.

Специални гости на публиката в Лондон ще бъдат София и Луиза Михайлова, ученички на Димитър Еленов, както и режисьорът Розита Еленова.

Документалният филм „Свободен, по-свободен, Димитър“ е посветен на актьора, режисьор и театрален педагог Димитър Еленов и представя една вдъхновяваща личност, възпитала поколения артисти. Лентата представлява мозайка от киноархива на Българската национална телевизия и споделени лични истории на колеги, приятели и следовници на Еленов. Тази мозайка постепенно се наслагва и пред нас, проявявайки образа на една харизматична в своята крайност, отдаденост и талант личност.

Творбата е своеобразен пъзел, в който зрителят, редейки образа на твореца, сам става автор, достатъчно вдъхновен и окрилен, да заобича изкуството и сам да започне да твори. Документалните кадри събират откровенията на звездите на българските артисти днес - Владимир Пенев, Светлана Янчева, Димитър Рачков, Ясен Гюзелев, Деяна Хаджиянкова, Йоанна Темелкова, Стефания Колева, Асен Блатечки, Виолета Марковска и много други. Автор на филма е Розита Еленова, българска актриса, режисьор и спътник на Еленов повече от четвърт век.

Андрей Лекарски представя на 21 ноември изложба живопис и скулптура

В салоните на българското посолство в Лондон ще бъде представена изложбата на Андрей Лекарски. На откриването, което е насрочено за 21 ноември от 19 часа, ще присъства авторът на изложбата, както и Светла и Катя Лекарски.

Андрей Лекарски е един от най-значимите съвременни художници със завидна международна кариера. Още през 1975 г. неговата изложба в престижната галерия „Лилиан Франсоа“ в Париж привлича вниманието на влиятелни критици и медии като L'Art Vivant и Le Quotidien de Paris. Те описват неговите творби като свежа глътка въздух за зрителите, които копнеят за изкуство с дълбок смисъл и визуална привлекателност. Лекарски успешно съчетава сюрреалистични оттенъци с оригинална техника, доближаваща се до фотографията, което го отличава в артистичния свят.

С течение на годините Лекарски става известен със своите „безразсъдни скулптури“, както ги нарича Le Monde de l'Art. Съчетавайки иронията на традиционните форми с гигантски размери и обикновени предмети, той постига баланс между сатира и дълбоката драматичност на човешкото тяло и душа. Неговите скулптури като „Стъпалото на Аполон“ и „Ръката на съдбата“ създават мощни символи за прехода и свободата, които са признати в международни артсъбития и изложби в Европа.

Нестандартният му подход към класическата естетика и умението му да влее хумор и нов живот в познатите канони за красота го правят един от най-оригиналните творци на нашето време. Работите му не само че преосмислят традицията,

но и предизвикват зрителя да се замисли за смисъла на живота и изкуството. Лекарски успява да балансира на границата между интелектуалната игра и емоционалната сила, което го прави изключителен не само за България, но и за цяла Европа.

На 23 ноември Руси Чанев ще представи „Под игото“

Две изключителни събития ще се състоят на 23 ноември в БКИ - Лондон. От 11 часа актьорът Руси Чанев ще представи „Под игото“ от Иван Вазов. От 18.30 часа е представянето на „Рецитал край каменната маса“ от Владимир Левчев.

„Под игото“ разказва за живота в малко планинско градче по време на османското владичество, когато България не е била свободна държава, както е днес. Петстотин години османците владеят българските земи, а животът става толкова тежък и труден за много от нашите прадеди, че изглежда като истинско робство. В този период българите започват да мечтаят за освобождение и възстановяване на собственото си царство.

„Рецитал край каменната маса“ включва три цикъла: „Любов“, „Свят“ и „Бог“, теми, които са дълбоко застъпени в творчеството на тримата автори от семейство Левчеви, според издателите. Книгата е илюстрирана с портрети на Любомир, Владимир и Боян Левчеви, нарисувани от художничката Дора Бонева, съпруга на Любомир Левчев.

Руси Чанев е актьор и сценарист със значим принос към развитието на българската култура. Носител е на множество национални награди в областта на театъра, киното и литературата, както и на орден „Св. св. Кирил и Методий“ - първа степен. През 2023 г. е сред 12-имата отличени в кампанията на БНР „Български посланици на културата“.

Кукленият моноспектакъл „Сливи за смет“ на 30 ноември и 1 декември

На 30 ноември и 1 декември тази година Българският културен институт - Лондон ви кани на кукления моноспектакъл „СЛИВИ ЗА СМЕТ“ на Държавен куклен Театър - Бургас.

Специални гости ще бъдат Десислава Минчева, Петър Тодоров и Тодор Петков Бачев.

Представлението е създадено по оригинален сценарий и режисура на Петър Тодоров, базиран на едноименната народна приказка. Проектът „превежда“ на езика, на който съвременните деца си общуват, за да разберат и обикнат българския фолклор, посочват от екипа.

Юнак обикаля от село на село, предлагайки сливи срещу смет с надеждата да срещне добра и работна мома, за която да се ожени. Тази необичайна и смешна история от миналото, в която обаче много от съвременните зрители могат да разпознаят себе си с усмивка, е пресъздадена чрез фойерверки от смях, динамика и самоирония. С помощта на оригинални и комични кукли във виртуозното изпълнение на актрисата Десислава Минчева, на сцената оживяват редица безкрайно цветисти персонажи, носещи колорита на българския национален менталитет и родеещи се с Радичковите герои - няма добри и лоши, има хора от плът и кръв, които създателите на спектакъла разбират и обичат дори когато критикуват недостатъците им.

Куклите води актрисата Десислава Минчева. Нейно е и музикалното оформление.

Досега постановката е представяна над 300 пъти на фестивали и турнета в България, Гърция, Италия, Германия, Турция, Израел, Испания, Индия, Нидерландия, Белгия, САЩ, Швеция, Русия, Китай и Перу.

COVID-19 отново напомня за себе си, как да се пазим

В някои страни отново има ръст на заболяелите

БГ БЕН

Пандемията от корона-вирус, която ни споходи преди няколко години, със сигурност промени живота на всички. И въпреки че тя отдавна отмина, COVID-19 отново върлува по света. В някои страни има ръст на заболяелите, затова в рубриката ни „Първа помощ“ се допитваме до лекарите на Val Clinic в Лондон, които ни дават съвети как да се предпазим от коронавируса.

Медиците подчертават, че независимо от факта, че много страни са постигнали напредък в контролирането на COVID-19 чрез ваксинация и мерки за обществено здраве, нови случаи и вариации все още се появяват.

Затова здравните организации продължават да следят ситуацията и да дават препоръки. Важно е да останем информирани и да спазваме предпазните мерки, особено ако има увеличаване на случаите в определени области, споделят лекарите от Val Clinic и дават конкретни препоръки:

Спазване на лична хигиена

Често мийте ръцете си с вода и сапун в продължение на поне 20 секунди или използвайте дезинфектант на алкохолна основа.

Поставяйте маски в затворени помещения

Един от начините да се предпазите от коронави



Снимка: БГ БЕН

русите е да носите маска в затворени пространства или на обществени места, особено когато не можете да поддържате физическа дистанция.

Не забравяйте физическата дистанция

Поддържайте разстояние от поне 1,5 метра от хора,

които не са от вашето домакинство, дори когато става въпрос за открити пространства!

Ограничете големите компании

Избягвайте големи събирания! Ограничете участието си в социални събития и такива, които се провеждат на закрито!

Проветрявайте често помещенията

Уверете се, че пространствата, в които прекарвате дълго време, са добре проветрени. Циркулацията на чист въздух помага в борбата с коронавируса.

Следете за симптоми

Ако се чувствате болни, неразположени или имате симптоми на COVID-19, не излизайте, а си останете

въкъщи. Свържете се незабавно с вашия лекар!

Добрата информираност е важна

Не се успокоявайте от факт, че пандемията приключи! Следете актуализациите и препоръките от здравните органи и организации!

Ваксинация и реваксинация

Следете последните варианти на ваксините срещу коронавируса, тъй като поставянето им може да ви предпази от заразяване и тежко протичане на болестта!

Спазването на тези мерки може значително да намали риска от заразяване с вируса, категорични са водещите лекари на Val Clinic в Лондон.

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



Инцидент с мотокар

Унгарски работник в склад сключва споразумение, след като мотокар прегазва крака му по време на работа

Мотокарите са честа причина за злополуки на работното място поради човешка грешка от страна на водача на мотокара и вследствие на това, че работодателят не е въвел съответните системи, чрез които да сведе до абсолютния минимум риска от травми на работниците си, причинени от мотокари.

Нашият екип от юристи в областта на телесните

повреди има богат опит в осигуряването на възможно най-високото обезщетение и възможно най-бързо за пострадалите при трудови злополуки с мотокари.

Последното споразумение, което постигна, беше в полза на млад фабричен работник, който беше претърпял фрактури на стъпалото, които изискваха оперативно фиксиране, вследствие на

това, че негов колега беше прегазил с мотокар крака му на заден ход по време на работа.

Работодателят на ищеца се опита да претендира за намаляване на обезщетението с аргумента, че пострадалият е отчасти отговорен за злополуката, защото е стоял твърде близо до шофьора на мотокара, но този аргумент беше оборен от Osbornes Law.

Osbornes Law се погрижи ищецът да се възползва от медицинските услуги, финансирани от застрахователя на работодателя му, и по съвет на кантората ищецът отхвърли предложените суми, вариращи от 25 000 до 75 000 английски лири, като в крайна сметка се споразумя за обезщетение в размер на 85 000 английски лири.

Класирани от вестник

„Таймс“ сред най-добрите адвокатски кантори в Англия в продължение на 6 последователни години, както и в справочниците Legal 500 и Chambers UK, адвокатите от отдела ни за неимуществени вреди в Osbornes несъмнено ще Ви предоставят професионални услуги, за да Ви помогнат да си стъпите на краката, ако сте претърпели сериозна телесна повреда и

търсите обезщетение.

Ето защо, ако желаете да се свържете с някой от нашите български адвокати по дела за неимуществени вреди, които ще общуват с Вас и ще Ви предоставят всички документи, касаещи правен съвет или помощ, на български език, моля, обадете ни се или попълнете онлайн формуляра за запитване на нашата страница.



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



Започва нов преглед на правата на работещите във Великобритания

БГ БЕН

До с 600 британски лири ще се увеличат доходите на най-ниско платените хора във Великобритания с новия преглед на правата на работещите в страната. От него ще се възползват над 10 милиона работници.

Законопроектът за трудовите права, предложен от британското правителство, вече е внесен в парламента. С него най-ниско платените работници в цялата страна ще могат да спестят до £600. Промените ще подкрепят работодателите, работниците и синдикатите, за да се

От него ще се възползват над 10 милиона души с ниски доходи, като ще им бъдат спестени разходи за 600 британски лири

даде възможност за силен растеж на Великобритания.

Целта е да се повиши производителността, да се създадат по-добри условия на труд и да се насочат повече хора към сигурна работа, като същевременно се подобрят стандартите на живот за семействата и общности-те в Обединеното кралство.

Анализът показва, че много от политиките в Закона за трудовите права могат да помогнат в подкрепа на ми-

сията на правителството за растеж. В него се заключава, че пакетът може да има положително въздействие върху икономическия растеж и ще помогне за повишаване на жизнения стандарт в цялата страна, като създаде възможности за всички.

Ниската производителност, несигурната работа и нарушените индустриални отношения възпират британската икономика твърде дълго, смятат управля-

ващите. Миналата година страната видя най-големия брой загубени работни дни заради стачни действия, което струва на икономиката милиони лири.

Реформата ще сложи край на това, като се очаква законопроектът да бъде от полза за хората в някои от най-нуждаещите се райони на страната, като им спести до £600 загубен доход от скритите разходи на несигурна работа. Около 2,4 милиона

души в Обединеното кралство работят по нередовни модели като договори с минимален или нисък работен ден или работа в агенции, където несигурните часове могат да означават разход за скъпи грижи за деца или транспорт, които са необходими, за да могат тези работници да покрият смените в последната минута. Не са редки и случаите, когато уговорената работа бъде променена или отменена с кратко предизвестие.

В новия нормативен документ ще има допълнителни защити, които ще гарантират определени часове,

а също и разумно предизвестие или компенсация за загубена работа.

„Успешните фирми вече знаят, че силните права на служителите означават големи възможности за растеж. Това забележително законодателство ще разшири защитата на още милиони работници“, подчерта вицепремиерът Анджела Рейнър.

Още в първите дни от встъпването в длъжност на новия британски кабинет беше декларирано, че ще се работи за възстановяване на сигурността на работещите британци.

При изключителен успех премина премиерата на филма „Гунди - Легенда за любовта“ в Лондон



БГ БЕН

При изключителен успех преминаха двете премиерни прожекции в Лондон на новия хитов български филм „Гунди - Легенда за любовта“. Над 1100 души бяха на премиерата общо в двата дни, тоест 550 всеки ден.

Гости на първата прожекция на 19 октомври бяха Иван Христов и Андрей Арнаудов, режисьорът на филма Димитър Димитров, а на следващия ден към тях се присъедини и актрисата Александра Свиленова, която влиза в ролята на Лита.

Гостите получиха специални плакети от членовете на ФК „Левски“.

Зрителите, предимно българи, които живеят в Обединеното кралство, пътуваха специално за премиерата от различни краища на английската столица, за да гледат филма. Много хора бяха дошли със семействата си и децата си, за да го гледат. Прожекциите на лентата продължават в Англия, като

Над 1100 българи на Острова присъстваха в първите два дни

Снимка: Тодор Батинков



за датите през октомври билетите свършиха буквално за часове. Добрата новина е, че има нови дати и за ноември. В Единбург филмът ще бъде представен на 10 ноември, а в Лондон - на 24 ноември.

Филмът за Гунди разби всички класации по боксофис в България

„Гунди - Легенда за любовта“ отчете най-успешния старт в модерната история на кината у нас с генерирани 1 420 646 лева, изпреварвайки досегашния лидер „Бързи и яростни 10“ (Fast & Furious X).

Цифрите са рекордни не само за българска продукция, а изобщо - 82 363 зрители са си купили билети за филма до 20.10 (неделя) включително. Тези данни

включват билетите от предварителните прожекции, без да се броят раздадените покани за трите организирани премиери в страната.

Общо 948 прожекции на 161 екрана и оборот от 1 420 646 лева - абсолютен рекорд в историята на киноразпространението в България, който изпраща филма за Георги Аспарухов на върха в класацията „TOP 20 ALL-TIME OPENINGS“, измествайки „Бързи и яростни 10“ (2023) - 1 118 190 лева, „Междувъздушни войни: Силата се пробужда“ (2015) - 1 090 355 лева, и „Аватар 2: Природата на водата“ (2022) - 1 040 565 лева.

Досегашният първенец сред българските филми - „Мисия Лондон“ (2010), остава далеч назад със своите 46 291 зрители след първия си уикенд и боксофис от 355 120 лева.

Българка на годината за 2023 година е Радослава Недялкова от Милано

Здравка Вladoва-Момчева от Великобритания получи специален приз за популяризирането на българския език, фолклор и култура

БГ БЕН

Престижната ежегодна награда на Изпълнителната агенция за българите в чужбина „Българка на годината - Света Злата Мъгленска 2023“ тази година беше присъдена на Радослава Недялкова от Милано. В конкурса участваха 24 достойни българки, които живеят и работят в 19 държави.

Отличието се връчва на заслужила българка, която със своята активност е допринесла за опазването на българското национално самосъзнание и културната идентичност на сънародниците ни по света.

Победителката тази година Радослава Недялкова получи авторска статуетка на скулптора Атанас Карачев и икона на света Злата Мъгленска от храма „Св. св. Петър и Павел“ в София, репродукция върху дърво на художника иконописец Ангелия Янкова. Наградата ѝ бе връчена от Надя Младенова - началник на кабинета на вицепрезидента. И тази година събитието премина под патронажа на вицепрезидента на Република България г-жа Или-

Източник на снимка: www.aba.government.bg

яна Йотова.

Любовта на Радослава Недялкова към българския фолклор не познава граници и разстояния. Едно от първите неща, които прави след установяването си в Италия, е основаването на Асоциация за българска култура и първата фолклорна група „Нашенци“. Търси и установява контакти с подобни фолклорни формации на българи в различни страни и заедно учредяват Асоциация на българските фолклорни състави в чужбина. В момента е председател на Управителния съвет на организацията и един от основните му неуморни двигатели.

На церемонията професор Пламен Павлов връчи две посмъртни награди на близките на г-жа Галина

Тодорова - Прага, Чехия, и Ганна Стоянова Бесарабска-Таврийска от Одеса, Украйна.

Изпълнителният директор на ИАБЧ Райна Манджукова обяви и нововъведението в ежегодната награда, а именно допълнителните награди за принос в популяризирането на българския език, фолклор и култура, които бяха връчени на Здравка Вladoва-Момчева, Великобритания; Нели Хаджийска, САЩ; Радослава Недялкова, Италия; Елена Дойчева-Драгомир, Румъния; Габриела Хаджикостова, Унгария; Цветана Паскалева, Армения, и Невенка Костадинова, Сърбия, отличена с наградата „Любима българка на публиката“, определена чрез онлайн гласуване.

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:

Кратка музикална разходка

Рок музиката е едно от най-интересните и устойчиви явления в сферата на културата през последните десетилетия. Освен скандалния живот на музикантите и имидж стратегиите на продуцентите, в основата стои самото изкуство - музиката, с нейните източници на вдъхновение и влиянието, което тя оказва. Предлагаме ви една импровизирана музикална кратка разходка - от зората на рока до някои от най-влиятелните албуми на всички времена.

Първата рокендрол песен

Съществува дебят за това коя е първата рокендрол песен. Един от кандидатите е „Rocket 88“ на Джаки Бренс-тън и неговите „Делта Катс“, записана от Сам Филипс и Сън Рекърдс през 1951-ва. Но четири години по-късно „Rock Around the Clock“ на Бил Хейли събужда невидан дотогава интерес и става първата рокендрол песен, изкачила се до челното място в музикалните класации, с което достига и своя връх по продажби. В края на 50-те години на миналия век младият радиоводещ Алън Фрийд за първи път употребява понятието „рокендрол“, а много скоро след това рокендролът започва да доминира в класациите и концертите и се превръща в основен фактор в продажбите на плочи. През 2004 година пък списание Rolling Stone излиза със становище, според което „That's All Right“ (1954) на Елвис Пресли трябва да се счита за първата рокендрол песен.

„Класика и рок“, или първата рок опера в света

Светът на рок музиката нямаше да е същият без класиката на легендарните британци The Who, които са автори на първата в света рок опера. „Tommy“ е издаден през 1969 година и за броени дни стига до върховете на музикалните класации. Албумът е композиран предимно от китариста Пит Таунсенд и разказва историята и житейски преживявания на Томи Уокър - едно „глухо, глупаво и сляпо“ момче, което става шампион по

пинбол и религиозен лидер. Лентата е продадена в над 20 милиона копия и е част от поредицата албуми на групата, достигнали първите десет места в Америка по онова време. Впоследствие рок операта се развива и в други медии, включително продукция на Сиатълската опера през 1971 г., оркестрова версия на Лу Райзнер през 1972 г., фентъзи драма филм на режисьора Кен Ръсел през 1975 г. и мюзикъл от Бродуей през 1992 година. The Who изгряват на лондонската сцена през 60-те години на XX век и се смятат за една от най-добрите и най-влиятелни групи в света. В хода на продължителната си кариера The Who продават около 100 милиона албума. През 1988 г. получават наградата на Британската звукозаписна индустрия за цялостен принос, а през 1990 година те са включени в Залата на славата на рокендрола.

Рокабили и неговите звездни представители

Рокабили е комбинация на рокендрол и хилбили (вид кънтри). Този стил става популярен към средата на 50-те години на миналия век, а негови представители са Елвис Пресли, Карл Пъркинс, Джери Лий Люис, Бъди Холи и Евърли Бродърс. Едни от най-популярните песни през периода са „The Great Pretender“ (1955) и „Yakety Yak“ (1958). Това е периодът, когато електрическата китара започва да става все по-популярна и новият стил на свирене претърпява развитие. В този период рокендролът преживява и

Тръгваме от зората на рока и ще ви отведем до някои от най-влиятелните албуми



тежки времена. През 1959 г. при самолетна катастрофа умират Бъди Холи и Ричи Валенс, Елвис заминава да служи в армията, Литъл Ричард се отказва от музиката, за да стане свещеник, а срещу Джери Лий Люис и Чък Бери има повдигнати обвинения и кариерата им почти приключва. Много коментатори започват уверено да твърдят, че ерата на рокендрола е приключила, но следващите три албума доказват точно обратното.

Едни от най-влиятелните рок албуми на всички времена

Елвис Пресли - „Elvis Presley“ (1956). Елвис превърна рок музиката в господстващ ритъм и начин на живот за милиони фенове по света. Първият едноименен албум на Краля е записан само за два дни през януари 1956 г. Това е първият рок албум в историята, оглавил класацията на Billboard, и първият, продаден в над милионен тираж. Бунтарските прически, плакатите и култът към звездите - всичко това започва именно от тази скромна плоча.

„Бийтълс“ - „Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band“

(1967). Това е един основополагащ и революционен албум. В историята на музиката рядко има по-блестящо съчетание на звук, текст, концепция, звукозаписна техника и обложка. След този албум популярната музика престана да бъде средство за отпускане и се превърна в средство да изразяваме най-важните неща и чувства в живота.

Led Zeppelin - IV (1971). След като приключили записите, китаристът Джими Пейдж бил дотолкова убеден в съвършеното качество на този албум, че предложил да го пуснат на пазара без всякакви надписи. И досега четвъртата плоча на Led Zeppelin няма официално име, нито пък от обложката ѝ може да се разбере какво точно е посланието в него. А вътре се крие есенцията на най-великата хардрок група на всички времена, с рок химни като „Rock and Roll“, „Black Dog“, „Going to California“ и „Stairway to Heaven“.

Pink Floyd - „The Dark Side of the Moon“ (1973).



Някои смятат музиката на „Пинк Флойд“ за твърде елитарна и интелектуална - един вид недостатъчно масова. Но обикновените „масови“ албуми се задържат в класацията на Billboard за няколко седмици или месеци, а „The Dark Side of the Moon“ попадна там още с излизането си през 1973 г. и остана в топ 100 цели 741 седмици, което прави... 15 години! Тази плоча промени стандартите за звукозапис, доказа, че рок музиката не е просто дрънкане на китара и елементарни стихчета, и е факт, че остава също толкова слушана днес, колкото бе и преди 50 години.

Queen - „Greatest Hits“ (1981). Албумът „Greatest Hits“ на Queen е първият, който достигна продажби от 6 милиона копия във Великобритания, а с това



Hits“ на Queen е първият, който достигна продажби от 6 милиона копия във Великобритания, а с това

свое постижение групата изпревари и „Бийтълс“. Статистиката за броя продадени музикални записи показва, че всяко трето семейство на Острова притежава хитовия албум на Queen. Компиляцията е издадена през 1981 година и веднага се изкачва до върха на класациите във Великобритания, Германия, Австрия, Холандия и Нова Зеландия.

Брус Спрингстийн - „Born In The U.S.A.“ (1984). Седмият албум на Брус Спрингстийн излиза през 1984 година. „Born In The U.S.A.“ е посрещнат с положителни отзиви и невероятен търговски успех. Счита се за най-комерсиалния албум на музиканта. До 2012 година от него са продадени над 30 милиона копия, което го прави един от най-продаваните в историята. Някои музикални критици го определят за най-великия рок албум на всички времена.

„White Album“ на „Бийтълс“ е най-скъпата плоча в света. Според проучване на британското списание Classic Rock, „White Album“ на „Бийтълс“ е най-скъпата плоча в света. Рядкото копие, принадлежало на Ринго Стар, бе продадено през 2015 година на търг в Бевърли Хилс за „скромните“ 790 000 долара. Името на купувача не бе разкрито. Тази винилова плоча е най-скъпата, продадена някога от аукционна къща Julien's Auctions. Тя счупи рекорда, поставен по-рано същата година, когато бяха платени 300 000 долара за първия музикален запис на Елвис Пресли. Днес плочите са част от колекции и ако музикалната индустрия иска да оцелее, тя трябва да обърне внимание на това - кое кара хората да купуват плочи.



Културен пътеводител на музеи и артгалерии в Лондон, които всеки би посетил и то съвсем безплатно

Лондон предлага голям брой уникални забележителности, сред които различни галерии и музеи от световна класа. Какво по-добро от това да се възползвате от тази възможност и да запълните посещението си на Острова или хладните зимни дни с културни мероприятия, при това абсолютно безплатно! Ето малка част от тях.

British Film Institute's Mediatheque

Британският филмов институт „Mediatheque“ разполага с четири безплатни кина, които позволяват да се поровим във филмовите архиви и биографиите на известни актьори и режисьори. На това място ще се насладите на акценти от най-разнообразната и велика световна колекция на киното и телевизията. Британският филмов институт подкрепя творчеството, активно търси следващото поколение разказвачи на истории и се грижи за Националния архив на BFI. Инфо на <http://www.bfi.org.uk/>.

Wallace Collection



The Wallace Collection е построена от сър Ричард Уолъс между 1872 и 1875 г., който наследява колекцията изобразително изкуство след смъртта на баща си. Тази уникална галерия представлява завладяващ поглед към XVIII век и аристократичния живот по онова време. Съхранява ненадминати шедевори на живописата, скулптурата, порцелана и събира шедевори на стари майстори, сред които Веласкес, Рубенс и Тициан. Картините на старите майстори в нея показват как се е осъществявал културният диалог през XVII век. Инфо на <http://www.wallacecollection.org>.

National Portrait Gallery

Националната портретна галерия се намира точно до Националната галерия на Лондон, което е абсолютно удобно, ако желаете да разпределите времето си между двете галерии. Още преди откритието на модерното съвремие - интернет, британците са идвали тук, за да видят как са изглеждали видните личности от миналото и да научат повече за тях. Там има огромен брой портрети и на кралски особи, което дава възможност да разберете повече за всеки от тях, както и къде е мястото му в историята. Галерията работи без почивен ден от 10:00 до 18:00 часа. Инфо на <http://www.npg.org.uk/>.

Photographers' Gallery

Ако фотографията е ваше хоби, насочете се именно към тази галерия, в която са показани някои от най-добре устанюваните и актуални имена в областта. Там ще откриете



съкровищница от исторически фотографии на Лондон и извън него. Галерията предоставя на посетителите съвременни изложби на фотографии от цял свят. Винаги ще може да видите нещо ново, защото изложените снимки бързо се подменят. Галерията работи без почивен ден от 10:00 до 18:00 часа.

Инфо на <http://thephotographersgallery.org.uk/>.

Tate Britain

В този забележителен музей постоянните творби се съсредоточават върху британски шедевори от XVI до края на XX век. Организирант се тематични изложби от модерното и приложното изкуство, едновременно тематични обиколки и 15-минутни дискусии за художници и картини. Представени са не само британски художници, но и творци, които са работили в Обединеното кралство. Tate Britain е част от мрежата от галерии Tate в Англия с Tate Modern, Tate Liverpool и Tate St Ives. Работно време: понеделник - неделя, от 10:00 до 18:00 ч. Инфо на <http://www.tate.org.uk>.

St Paul's Church (Актьорската църква)

Не бъркайте тази църква със St Paul's Cathedral. Построена през 1638 г., това е първата Англиканска църква, изградена след Реформацията от 1536 г., когато крал Хенри VIII изоставя католицизма, за да стане водач на независимата Англиканска църква. Превърнала се в църквата на актьорите, понеже там има множество паметници на известни актьори, сред които на Чарли Чаплин, Вивин Лий и много други. Днес пред църквата може да видите често гълпи от зрители, които гледат поредното изпълнение на улични актьори. Инфо на <http://www.actorschurch.org/>.

The Temple Church

Това е една от най-красивите и стари църкви в сърцето на Лондон, построена през XII век от Ордена на тамплиерите, известна още като Храмът. На пода ѝ се намират саркофази на рицари тамплиери, почиващи там от векове, преди да дойдат Том Ханкс и Одри Туту, за да снимат „Шифърът на Леонардо“. Църквата е била под покровителството от

короната, отделена от Лондонската епархия. Осветена е през 1185 година. Сградата е много красива и е дом на едни от най-добрите хорове в Англия. Това е най-старата запазена готическа сграда в Англия и наподобява църквата над Божи гроб (Holy Sepulchre).

Инфо на <http://www.templechurch.com>.

Victoria & Albert Museum



Музеят отваря врати през 1852 г. и по време на съществуването си е бил дом на над 4,5 милиона експоната от сферата на архитектурата, фотографията, живописата, модата, пластичните изкуства и др. В галериите на Victoria & Albert Museum се пазят колекции на първите произведения от стъкло предмети, килим, статуи на Буда, индийски божества и музикални инструменти. В музея се съхранява най-богатата колекция в света на декоративно-приложни изкуства и дизайн. Там се намира и изложба, която проследява начина, по който се е променяло облеклото в различните епохи, като показва рокли и обувки, носени от кралски особи, актриси, певци и манекени. Всички експозиции са тематично подредени и много добре представени. Инфо на <http://www.vam.ac.uk>

Редактор: Антоанета Петрова

За контакти с Rock Arena: тел.: 078 31 322 510, e-mail: rock_arena@abv.bg | website: www.rockarena.co.uk



Българите са били, са и отново ще бъдат будители за много народи

Денят на будители-те е изцяло български празник. Отбелязваме го на 1 ноември всяка година и с него отдаваме почит към делото на българските просветители, книжовници и революционери - първоначално на тези от времето на Българското възраждане, Освобождението и първите десетилетия след него (до 20-те години на XX век). По-късно той обхваща културни дейци и личности със съществен принос за възхода и запазването на българския народ.

1 ноември се празнува в България като Ден на будители от 1922 г., но има прекъсване в периода от 1945 до 1992 г.

За съвременните будители е интервюто ни с Димитрина Ангелова, създател и директор на българското училище „Боянъ Мага“ в Лондон.



Българският будителски дух е дал много на света, казва директорката на българското училище „Боянъ Мага“ в Лондон

БГ БЕН

- Какво е за Вас Денят на будители - 1 ноември, един изцяло български празник?

- Това е специален празник - Ден на пробуждане. Глаголът БУДЯ е с много висока вибрация. Думата е силна и красива. Денят на народните будители е изцяло български празник, но в полза не само на българите. Българският будителски Дух е дал много на света - Орфей, Боянъ Мага, богомилите, възрожденците, българските изобретатели, Мировия Учител Беинса Дуно. Българите са създавали държави и империи,

култури, университети и цивилизации, азбуки и книги. Българите са били, са и отново ще бъдат будители за много народи.

Българите имат световна будителска мисия в бъдещето на човечеството. Така е било и така ще бъде. За първи път Денят на народните будители се чества през 1909 г. в Пловдив - най-древния град в Европа. Това не е случайно.

- Кои са съвременните будители днес и достойни наследници ли са те на предците си?

- Всеки един съзнателен в Доброто човек, който служи на Цялото, е Будител. Днес такива хора има много. Те

са навсякъде. Винаги ги е имало и ще ги има. Без будители хората се губят. Всеки пробуден човек е Будител.

- Много можем да говорим за мисията на българските училища зад граница. Но лично за вашето училище какво коства на целия екип, за да съхраняват българщината сред младото поколение?

- Българщината пазим не само сред и за младите. В нашата общност са добре дошли и родителите, и прародителите, и приятелите, и роднините на учениците. Буденето носи радост за душата и няма по-красиво нещо от това да работиш с децата на бъдещето. Какво

коства? Коства умора, но дава много повече - дава разширяване на съзнанието!

- Какво ще пожелаете на всички учители и ученици в българските училища в Обединеното кралство?

- Да бъдат силни, смели и здрави, да успеят в своята мисия. Духът работи сред всички нас. Всяко едно българско училище на Земята е духовен и просветен център, кредитор на духовна енергия за целия свят.

Мировия Учител, роден в България - Учителя Беинса Дуно, е предрекъл, че българският език ще стане ключ за повдигане на цялото човечество и влизането му в нови по-високи измерения.

Българските училища в чужбина са мисионери на Новата култура, която се подпечата с българското Слово преди повече от 100 години.

Учениците от „Боянъ Мага“ участваха в годишнината от засаждането на българските рози в Бромли

Учениците от училище „Боянъ Мага“ в Англия се включиха в тържественото отбелязване на първата година от засаждането на български рози в район Бромли в Лондон, които бяха дарени от „Разходки в Лондон“. На събитието присъстваше посланикът на България в Обединеното кралство - Н. Пр. Тихомир Стойчев, както и кметът на Бромли - Councillor Dr David Jefferys.

Възпитаниците на българското училище „Боянъ Мага“ зарадваха гостите с народни танци и изпълнение на песента „Една българска роза“.

„Лондон е едно специално

място да демонстрираме това, с което най-много се гордеем. Розите и децата! Ние сме българско училище „Боянъ Мага“, а аз съм Анита Дюлгерова - хореограф, и сме част от българската общност в Бромли от далечната 2011 година. Всяка събота във Valley Primary School чрез нашите учебни занятия с учениците ни от подготвителните групи до XII клас се пренасяме в България с приказки, народни танци и песни. А тези от Вас, които не са на българско училище всяка събота, насърчаваме - когато България Ви липсва, да идвате до тази градинка и да се радвате



на розите, посадени от „Разходки в Лондон“ (Бойко Боев), за които всички сме много благодарни“, каза пред присъстващите хореографката Анита Дюлгерова, която придружаваше учениците от българското

училище.

През октомври миналата година българи от Лондон създадоха градинка с рози в лондонския квартал Бромли. Това е втората градинка с рози, която е подарък за лондончани, след бъл-

гарските рози на Голдън Скуеър в централния лондонски квартал Сохо.

Така нашите сънародници напомнят за своя принос за културното и икономическото богатство на британската столица.

Зад благородната кауза стоят Бойко Боев и съпругата му Десислава Дякова - българи в Лондон и създатели на www.bulgariansinlondon.com и на инициативата „Разходки из Лондон“.



Снимки: Личен архив на г-жа Анита Дюлгерова

Пекарна „Наслада“
Собсвено 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: 



Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH



„Bulgaria Wants You“ събра над 2000 души на форум в английската столица

Български културен институт Лондон със златно отличие за принос в популяризиране на бранда „България“

БГ БЕН

Залата на Кралското географско дружество в Лондон се оказа тясна, за да побере всички желаещи българи за участие в едно от най-значимите събития за сънародниците ни в чужбина, а именно „Кариера и живот - защо в България?“. То се организира от „Bulgaria Wants You“ и идва 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.

По данни на организаторите от платформата „Bulgaria Wants You“ - Иван Христов и Андрей Арnaudов, форумът е посетен от близо 2000 българи.

Събитието се организира

за втори път в английската столица, а сред лекторите му бяха Ивет Лалова, Димитър Рачков, Момчил Василев и едни от най-успешните български предприемачи и мениджъри от водещи компании.

Имаше и специален панел за предприемачи, които предлагаха работа, като с щандове се представиха 25 компании, развиващи бизнес в България. Те запознаха присъстващите с възможностите за развитие в бизнеса им.

„Ние нямаме за цел да ви убеждаваме да се върнете в България на всяка цена. Живеем в свободен свят, в който толкова лесно и бързо се пътува, че човек трябва да живее там, където се чувства щастлив. Ние сме дошли, за да ви запознаем с новите възможности за кариера и живот у нас, защото



Снимки: БГ БЕН

идеята ни е да помогнем на всички българи, които са зад граница и не се чувстват добре, да се завърнат в родината“, заяви Иван Христов и Андрей Арnaudов.

Сред официалните гости на „Кариера и живот - защо в България?“ бяха извънредният и пълномощен посланик на България в Обединеното кралство Великобритания и Северна Ирландия Тихомир Стойчев, Красимир Киряков - ръководител на Службата по търговско-икономическите въпроси в Лондон към Министерството на икономи-

ката и индустрията, и Светла Дионисиева - директор на Българския културен институт в Лондон.

Като лектори взеха участие и д-р Али Пирзада - международен бизнес експерт в Ernst&Young Bulgaria, международният експерт в развитието на клъстери и председател на Български мебелен клъстер Геновева Христова.

По време на форума се проведеха и три предприемачески панела. В първия участие взеха Сашка Сашова от PPS, Васил Величков - живял и работил в Англия, и

д-р Стиляна Трендафилова от DERMA-ACT.

Участници във втория предприемачески панел бяха Савин Дянков - директор „Капиталови пазари и финансови консултантски услуги“ в PwC, и Борислав Бонев - зам. производствен директор на Biovet.

В рамките на форума беше прожектирано и видео за историята на българската емиграция на Острова. От лентата стана ясно, че българите във Великобритания са 400 000 души, по неофициални данни на Външното ни министерство.

Сред присъстващите бяха и режисьорът Димитър Димитров, и актрисата Александра Свиленова от филма „Гунди - Легенда за любовта“, чиято премиерна прожекция се състоя ден по-рано в Лондон.

Български културен институт Лондон, който бе основен съорганизатор на събитието, получи златно отличие за принос в популяризирането на бранда „България у дома и по света“.



Val Clinic и Антоанета Цочева с благотворителен бал в подкрепа на новия български храм в Лондон

Продължение от стр. 6

- Лечението на душата е най-трудно и често изисква време, търпение и ангажираност. Психотерапията например е дълъг и понякога труден процес, който изисква активно участие от пациента.

Подходящата терапия, подкрепата от близки и личната ангажираност могат да доведат до значителни подобрения в психичното здраве и благосъстоянието на хората.

- При толкова години работа и живот зад граница Вие как съхранявате връзката си с родината?

- Съхраняването на връзката с родината особено след години живот и работа в чужбина може да бъде предизвикателство, но е и изключително важно. Щастлива съм да споделя и личния си опит в това отношение, а именно - ежеднев-

но общувам с роднините и приятелите в родината чрез телефонни обаждания, видеоразговори и социални медии, което ми помага да поддържам връзка и да споделям важни моменти от живота на семейството ми!

Не на последно място, съхранявам всички българските традиции, обичаи и празници (майка ми редовно ме подсеща), което също е начин да се свържа с родината.

Участвам редовно в различни български културни и социални събития тук в Лондон, което ми дава възможност да се свържа с хора, които споделят моята културна идентичност. Пътувам ежесмесно до България и често до родния ми град Видин.

- Живели сте и в САЩ, след което се преместихте в Англия. Винаги обаче пътят ви е свързан с медицината. Помните ли как взехте решение да се пос-



ветите на тази професия?

- Медицината е една от най-големите ми любови по много причини. Тя предлага уникалната възможност да помагаш на хората в най-уязвимите моменти от живота им. Да бъдеш част от процеса на възстановяване и да виждаш положителните промени в живота на пациентите, е дълбоко удовлетворяващо.

- През този труден, но успешен професионален

път, който сте извървели до този момент, кое Ви е давало надежда и вяра?

- Постоянното развитие на медицинските технологии и знания са ми голям източник на вдъхновение и мотивация. Медицината в Англия предлага множество специализации, научни конгреси, семинари, което ми дава знание, смисъл и сила да се боря ежедневно за всеки пациент.

- Почти една година

мина от създаването на Val Clinic. Какво успяхте да постигнете за този период от време?

- Екипната работа във Val clinic позволява по-ефективна комуникация между членовете на екипа. Изследванията показват, че екипната работа в медицината води до по-добри клинични резултати и по-ефективни стратегии за лечение, където пациентът е в центъра на вниманието. Когато различни специалисти работят съвместно, те могат да разгледат пациента от различни перспективи и да осигурят по-персонализирана и цялостна грижа. Чувството, че нашата работа е значима и важна, е основна мотивация на колегите, с които работя!

Всички тези аспекти правят медицината не само кариера, а и истинска страст и любов.

- Включваме това ин-

тервю в специалното издание на вестник БГ БЕН, което е посветено на будителите днес. Кои са според Вас днешните будители и какво значение имат те за българите, които живеят на хиляди километри от България?

- Съвременните будители са всички онези българи, които съхраняват българщината и така подкрепят бъдещето ни - нашите деца. Поклон към делото им!

- Какво ще пожелаете на нашите читатели по повод 1 ноември - Деня на народните будители?

- Пожелавам да не забравят делото на нашите предци, благодарение на които и днес ние продължаваме техния път. Честит празник, българи! Независимо къде се намирате по света, бъдете горди и не забравяйте родината си!



Човекът от Северозапада

Деян Енев е завършил английска гимназия в София и българска филология в СУ „Св. Климент Охридски“. Работил е като бояджия в киноцентъра, нощен санитар в психиатрията на Медицинска академия и хирургията на IV Градска болница, пресовчик във военния завод ЗЕСТ „Комуна“, учител, текстописец в рекламна агенция и журналист в „Марица“, „Новинар“, „Експрес“, „Отечествен фронт“, „Сега“ и „Монитор“.

Зад гърба си има над 2000 журналистически публикации - интервюта,

репортажи, статии, очерци, фейлетони. Издал е дванайсет книги: сборници с разкази: „Четиво за нощен влак“ (1987) - награда в конкурса за дебютна книга „Южна пролет“; „Конско евангелие“ (1992), „Ловец на хора“ (1994) - Годишната награда за белетристика на ИК „Христо Ботев“, преведена в Норвегия през 1997; „Клането на петела“ (1997), „Ези-тура“ (2000) - Националната награда за българска художествена литература „Хр. Г. Данов“ и Годишната литературна награда на СБП; „Господи, помилуй“ (2004)

Снимка: Личен архив на Деян Енев



- Голямата награда за нова българска проза „Хеликон“; „Градче на име Мендосино“

(2009); „7 коледни разказа“ (2009); „Българчето от Аляска. Софийски разкази“

(2011); очерци за писатели: „Хора на перото“ (2009); християнски есета: „На-

род от исихасти“ (2010), „Българчето от Аляска“ (2012).

През 2008 г. австрийското издателство „Дойтике“ издава в превод на немски сборник с негови избрани разкази под заглавие „Цирк България“. През август 2010 г. лондонското издателство „Портобело“ публикува на английски сборника му с избрани разкази „Цирк България“.

Текстовете му от Портал „Култура“ са събрани в две книги: „Малката домашна църква“ (2014) и „По закона на писателя“ (2015).

Деян Енев

Младите лекари дори не знаеха как Жоро се беше приютил в клиниката. Трябваше да питат. А според колегите им ветерани станало така: търсили майстор, който да поправи нещо - дърводелска ли, водопроводна ли работа, и старшата сестра се сетила, че познава такъв човек. Издирила го и Жоро свършил работата. Явно тогава се разбрало, че няма къде да спи - пристига от Северозапада, няма средства, няма близки в София и, в крайна сметка, го бяха прибрали. Бързо се разбра, че Жоро просто е безценен - всяка майстория му идеше отръпки, освен това носеше проби за изследвания до лабораторията или ходеше до Кръвния център на гарата за банки с кръв, ако се налагаше кръвопреливане. По цял ден летеше. Обличаше една бяла престилка върху пуловерчето си, за да го пускат свободно в здравните заведения, а ако времето беше студено, мятеше отгоре и един вишнева халат.

Беше към шейсетгодишен. Спеше в залата, където се провеждаха рапортите. Там имаше едно разтегателно канапе, неудобно, късо, но Жоро не се оплакваше.

Всички бяха свикнали с него, молеха го за дребни услуги и той никога не отказваше. Разбира се, и той имаше своите любимци - особено една младичка лекарка. Когато я срещнеше сутрин преди рапорта или вечер на дежурство, просто грейваше. Съобщаваше й новините, не се боеше да коментира дори професорите, и то с рядка категоричност. „Тоя го снимАх!“, казваше, с ударение на „а“-то. Това значеше - тоя човек ми е ясен; и нищо не можеше да пречути мнението му.

Беше изключително чист човек. Сутрин ставаше още в шест и по потник, с една хавлиена кърпа на врата, отиваше да се избърсне и измие на мивката в коридорчето към тоалетната. Да се чудиш как успяваше да поддържа такава хигиена при спартанските условия, в които живееше.

Макар че беше сдържан човек, обичаше веселите истории и умееше да ги разказва. Но особено владееше трудното изкуство да се шегува със самия себе си. Не беше рядкост при хубаво време, когато пациентките от клиниката излизаха на пейките в задното дворче да ги види слънчицето, и Жоро да е там. Повечето

бяха възрастни жени, разкривени от болезните си. Ако се случеше да изтърчи за чаша капучино от лавката за някоя от по-младите сред тях, другите го закачаха: „Ама Жоро угажда на помладичките! Разбира той, разбира-а-а, хич не е вчерашен!“. И продължаваха: „Жоро бе, знаеш ли, че с тоя халат мязаш на генерал?“. А той им отвръщаше: „Бинго! Ама така, вас като гледам, само едно може да ми е името - генерал Кокош!“.

Само веднъж младичката лекарка го беше видяла крайно развълнуван. Той веднага й беше разказал: в клиниката постъпила за лечение една жена от неговия край, с която май беше имал закачка на младини. И какво направил Жоро? Отишъл при стария циганин цветар, който държеше стъклената будка, залепена до седемнайсетатажна блок долу до булеварда, и с когото Жоро си имаше приказката, дал му всичките си пари и му поръчал да занесе на тази и тази пациентка в клиниката, там и там, в еди-коя си стая голям букет хризантеми. Без да казва от кого е. Цветарят, усмихнат загадъчно, изпълнил поръчката.

Такъв беше Жоро. Загина нелепо. На пеше-

ходната пътека на големия булевард, която пресичаше, докато изпълняваше задачите си, поне по сто пъти

на ден. Блъсна го кола, залежа се, направи сепсис и свърши.

От него остана тази фраза:

Копието на Йерусалимската чудотворна икона на Пресвета Богородица пристигна с литийно шествие. След това я внесоха в „Св. Александър Невски“, и поклонението започна. Беше привечер. Колоната на чакащите стигаше от храма до „Цар Освободител“.

И аз се наредих от края. Постоянно пристигаха нови хора и залепваха за опашката. Имаше доста полиция, мерките за сигурност бяха сериозни.

Във въздуха летяха лясковички. Небето беше чисто. Лек ветрец разхлаждаше челата на хората.

След четири-пет часа бях изминал половината от разстоянието. Стана полунощ, но хората стояха, говореха си и чакаха. Заговорих се с мъжа до мен. Оказа се, че бил тролейбусен шофьор, през деня бил на смяна, дошъл тук, за да се поклони на Богородица, и утре пак е на работа. По едно време извади от найлоновата торбичка, която стискаше, кифла с мармалад, предложи да си отчупя малко, но аз отказах и той с наслада я изяде. Вероятно това му беше вечерята. Беше едър мъж, с отпуснато тяло и широки, разлети рамене.

Попита ме какво работя. Казах, че съм безработен.

Той имал две деца, момче и момиче. Момчето догодина щяло да бъде абитуриент, а момичето сега завършвало седми клас. На момчето много не му се четяло, момичето по-добре се оправяло с уроците, но вече искало да се прибира късно и често се карали.

Но Богородица ще по-

Богородица

могне, каза човекът.

Иначе жена му била добра жена, работела в една поща. Разбирали се. Когато не бил втора смяна, гледали да вечерят заедно всичките, поне да се видят. Че то иначе не оставало много време за виждане. Като е първа смяна, излизал рано. Като е втора, се прибирал късно.

В неделите бил помолил да го освободят, за да ходи на служба. Ходел на служба в една църква в „Младост“. Там свещеникът е добър, видя, че мога да пея и обеща да ме вземе на клира. Сега уча песнопенията. Искан и децата да ги заведе някоя неделя на служба, но те се дърпали. Не им се ходело.

Но тя, Богородица, ще помогне, каза човекът.

В близост до нас възникна свата. Май познати на някои от чакащите се бяха прилепили към опашката, пререждайки останалите назад. Една дама направи строго забележка. Каза, че Богородица всичко вижда. Беше достолепна жена, доста възрастна, с бастун, но чакаше, без да трепне. Хората се умълчаха.

Вече бяхме по-близо до вратите на храма. На стълбите полицията беше огрдила входа с въжета и там вече хората се нареждаха един след друг. Пред една от страничните врати постоянно спираха лимузини и от тях слизаха добре облечени дами и господа, повечето известни лица, и влизаха вътре, без да чакат и секунда. Посочих ги на

моя нов познат и изразих негодуванието си. Той само вдигна рамене.

Към три часа наближихме стълбите. Беше захладило. Един известен от телевизионния екран човек, философ, със силно изразено отношение към вярата, на когото лично аз имах доверие, се разходи в близост до нас и се заговори с някого. Каза, че самото минаване край храма вече е поклонение, дори няма нужда да се редиш на опашката. Като чух това, и то от човек, на когото имах голямо доверие, през главата ми за миг мина мисълта да си тръгна, защото умората вече си казваше думата. Но погледнах към тролейбусния шофьор и видях, че той изобщо не обръща внимание на тези думи.

Най-сетне дойде и нашият ред да влезем. Погледнах часовника си, беше четири часът.

- Имаш ли някакво цветенце? - попита тролейбусният шофьор.

Не се бях сетил за това. Разперих ръце - нямам.

Човекът бръкна в найлоновата си торбичка, извади китка здравец, завързана с конче, измъкна половината стръкчета и ми ги подаде.

- Да дадеш на Богородица - каза.

Дори не се сетих да му благодаря. Когато целунах иконата и излязох от храма, се огледах, но него го нямаше.

Източник:
Портал „Култура“

Д-р Мирена Василева ПСИХОТЕРАПЕВТ

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

Индивидуални консултации

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

Тел. 07999334778

Email: mirenaavasileva@gmail.com

За ангелите, които спускат крилото си в ада

На 8 ноември Българската православна църква и православните християни почитат светите ангели и техния водач - св. архангел Михаил, който стои до Божия престол и чието име означава "кой е като Бога". В съвместната рубрика на вестник БГ БЕН и Българската православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон представяме изключително интересен материал на отец Добромир Димитров.

От отец Добромир Димитров

„Архистратизи на небесните войнства, ние, недостойните, винаги ви молим в молитвите си да ни оградите под крилето на невеществената ваша слава, като запазвате нас, които усърдно падаме на колене и викаме: Избавете ни от беди, понеже сте чиноначалници на вишните сили“ (Из тропара за празника).

Светата Литургия е център и извор на нашия живот в Христос. Тя е място на единението, където се сливат в едно видимото и невидимото. Човеците заедно с ангелите служат Благодарението (Евхарстията), като славословят Бога за всичките Му благодеяния: „Свят, Свят, Свят е Господ Саваот! Цялата земя е пълна с неговата слава!“ (Ис. 6:3).

Но кои всъщност са ангелите, с които съслужим

В Священото Писание те са разкрити като духове служебни и многобройни (Еф. 1:21), възвестяващи волята на Бога пред хората и изпращани от Него „да служат на ония, които ще наследят спасение“ (Евр.

1:14). Пример за това имаме в книга Товит. Архангел Рафаил, който закриля Товит и му разкрива своето служение с думите: „Когато се молеше ти и снаха ти Сара, аз възнасях вашата молитва пред Светия, и кога ти погребваше мъртвите, аз също бях с тебе. И когато ти се не полени да станеш и да оставиш обеда си, за да идеш и прибереш мъртвия, твоята благотворителност се не укри от мене: аз бях с тебе. И сега Бог ме прати да изцера тебе и снаха ти Сара. Аз съм Рафаил, един от седемте свети Ангели, които възнасят молитвите на светиите и възлизат пред славата на Светия“ (Тов. 12:12-15).

Следователно ангелите са с нас и около нас, те са закрила на верните [1], съработници на човека, негови лечители и съветници, гледащи лицето Божие [2], които се грижат дори за цели народи [3]. Те са вестители на Боговъплъщението [4] (Лука 1:26-38) и победители на демоните (Откр. 12:7-10).

Многобройни явявания и помощ от ангели са засвидетелствани не само от Священото Писание, но и от монашеската литерату-

ра. Достатъчно е да вземем книгата „Патерикон“ [5], за да видим помощта на ангелите в подвизите на монасите.

Ангел се е явявал на основателя на киновийното монашество св. Пахомий Велики (+346) и му известява в какво трябва да се състои монашеският живот; че монахът трябва непрестанно да се моли (=славослови) и работи [6]. Поради това пустинниците подражават на ангелите, смятат ги за свои помощници срещу демоните, взимат пример от тях във всеотдайността си да служат на Господа. Те неслучайно са наричани „небесни човеци“ и „земни ангели“, жители на небесата (срв. Фил. 3:20). Монашеските им обети са неръководна дреха, обличаща ги в ангелския образ (схема). Именно поради тази връзка на монашеството

с ангелския живот големи манастири носят името на великите архангели Михаил и Гавриил и всички ангелски сили.

Според монашеското предание ангелите са ходатаи пред Бога в момента на смъртта на човека, а после и за пътя на душата му в отвъдното.

В духа на това предание е и един откъс от романа на Достоевски „Братя Карамазови“:

„Имало едно време една жена, от зловна по-зловна, и тя умряла. Не останало подир нея нито едно добро дело. Грабнали я дяволите и я хвърлили в огненото езеро. А нейният ангел-хранител стои и си мисли: какво ли нейно добро дело да си спомни, че да го каже на Бога? Спомнил си и дума на Бога: тя, казва, веднъж отскубна от градината



Снимка: Личен архив на отец Добромир

едно стръкче лук и го даде на една просякиня. И му отвърща Бог: вземи сега, казва, същото стръкче лук, та ѝ го подай в езерото, нека се хване за него, и дърпай, и ако я измъкнеш от езерото, нека отиде в рая, пък ако се скъса, да си остане жената там, където е. Тича ангелът при жената, подава ѝ стръкчето лук: на, казва, жено, хвани се за него, да те издърпам, но започнал лекичко да я дърпа и вече почти цялата я измъкнал, но другите грешници в езерото, като видели, че я издърпват навън, хванали се всички за нея, да ги изтеглят и тях с нея. А жената нали била от зловна по-зловна, взела да ги ритва: „Мене дърпат, а не вас, мой е лукът, не е ваш“. И щом рекла това, лукът се скъсал. И паднала жената в езерото и гори там и до ден днешен. А ангелът заплакал и си отишъл“.

На пръв поглед разказът е трагичен, но всъщност той ни дава надежда, че по усърдието на ангелите и тяхната любов, те непрестанно се опитват да устроят нашето

спасение и отвъд този свят. Може би и поради това и в славяноговорещите църкви на Архангеловден се вярва, че крилата на архангелите се спускат в мястото на скръбта и по тях се изкачват хората.

Бележки

1. „...зло няма да ти се случи, и язва няма да се приближи до твоето жилище; защото ще заповяда на Ангелите Си за тебе, да те опазват във всички твои пътища“ (Пс 90-10-11).

2. Гледайте да не презрете одного от тия малките, защото, казвам ви, техните Ангели на небесата винаги гледат лицето на Моя Отец Небесен (Мат. 18:10).

3. Ср. Ис.51:9.

4. Архангел Гавриил се явява на Св. Богородица с благата вест (Лука 1:26-38) и преди Успението ѝ.

5. Сборник с наставления от египетските пустинници (III-IV в.).

6. Тази случка св. Бенедикт Нурсийски (+547) изглежда като правило (ora et labora, труд и молитва) за своята монашеска община.



Снимка: Интернет

Молитва към Архангел Михаил

Господи Боже, велики Безначален Царю, изпрати, Господи, твоя Архангел Михаил на помощ на Твоя раб (името) да ме отърве от моите видими и невидими врагове. О, Господен великий Архангеле Михаиле, излей мирото на благостта върху Твоя раб (името). О, Господен великий Архангеле Михаиле, съкрушителю на демоните, забрани и възпри всички мои врагове, бореци се с мен, направи ги като овце, обезсили ги и ги съкруши като прах пред лицето на вятъра. О, Господен

велики Архангеле Михаиле шестокрили първи княже и воевода на небесните сили, херувими и серафими, и на всички светии! О, чудни Архангеле Михаиле, пазителю на неизречените Тайни Божии, бъди мой велик помощник във всичко: в обиди, в беди, в скърби и печал; в пустините и на кръстопътища, на реки и на морета тихо пристанище! Избави ме, велики Архангеле Михаиле, от всякакви дяволски прелести, винаги ме чувай мене, Твоя грешен раб (името), молещ се на Тебе и призоваващ

Твоего свято име, изпрати ми скоро твоята помощ и чуй молбата ми. О, великий Архангеле Михаиле! Победи всяка противодействаща на мен сила със силата на Честния и Животворящ Кръст Господен, по молитвите на Пресветата Владичица Богородица и на светите апостоли, и на светителя великия свети Николай Чудотворец, на свети пророк Илия, на свети Андрей Юродиви, на светите великомъченици Никита и Евстафия, на светите светители, преподобни мъченици и на всички све-

тии, и на всички Небесни сили. Амин.

О, велики Архангеле Михаиле, помогни на мене грешния Твой раб (името), избави ме от земетресение, потоп, огън, меч и ненавременна смърт и от всяко зло, и от всеки враг: от непредвидима буря, от лъжливи, и от лукавия ме избави, Велики Михаиле, Архангеле Господен, сега, винаги и во веки веков. Амин!

Свети Архистратиге Божий Михаиле и всички Небесни сили, молете Бога за нас!

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

Каква е разликата между тире и дефис (малко тире)

БГ БЕН

Тирето е пунктуационен знак, който се отделя от двете страни с интервал (шпация) и се използва за означаване на:

- пропусната, но подразбираща се от контекста част на изречението (Ти ще си вземеш сладолед, а аз - шоколад);
- за отделяне на уточнения, допълнителни сведения или пояснения (Държавен куклен театър - София);
- за по-силно отделяне в сравнение със запетаята на обособени части (Първото впечатление - макар и краткотрайно - винаги остава);
- за по-силно отделяне на вметнати думи и изрази (Тя искаше - разбира се - аз да понеса последствията);
- за отделяне на обобщения и заключения от предхождащи ги еднородни части или изречения



Снимка: bigstockphoto.com

(На пазара сега има чушки, домати, зеле, моркови, ряпа - всичко, което можеш да си представиш);

- за отделяне на словосъчетание с показателно местоимение, което е пояснено с да-изречение или с изре-

чение, въведено с въпросителна дума (Онази старата мисъл - да кандидатства в Театралното училище,

отново я споходи; Този въпрос - кой съобщи всичко на класната, не й даваше мира); - за отделяне на авторова-

та реч от речта на героя (Аз ще отида - извика Македонски) и др.

Малкото тире (дефис) е непунктуационен знак, не се отделя с интервал и се използва в следните случаи:

- след частиците по- и най- при степенуване на прилагателни имена и наречия (по-добър; най-бързо);
- при полуслято писане на част от сложните думи (черно-бял; заместник-директор);
- при образуване на местоимения и наречия с частиците еди, годе, що (еди-кой си; току-що; какъв-годе)
- при думи и изрази, за чието изписване се използват букви и цифри или букви от различни азбуки (100-годишнина; V-образен; GSM-ите);
- при графични съкращения (д-р; г-жа; у-ще) и др.

Учтивата форма (уважителна форма) използваме, когато искаме да изразим уважение, а за целта използваме специфични езикови средства:

- ♦ Използваме формите на личното местоимение за 2 л. мн.ч. - Вие, Вас, Ви вместо ти, тебе, те;
- ♦ Използваме формите на притежателното местоимение за 2 л. мн.ч. - Ваш,

Кога се използва учтивата форма

Ваша, Ваше, Ваши вместо твой, твоя, твое, твои.

В този случай местоименията се пишат с главна буква.

- ♦ В множествено число се използват и глаголите форми на -л (мин. деят. прич) присъствали, били,

ходили и т.н.

• Госпожо, разбрахме, че сте били очарована от пътуването.

• Господин Петров, вярно ли е, че Вие не само сте организирали събитието, но сте били и отличен за добрата работа?

- ♦ В единствено число са прилагателните, числителните редни имена и причастията на -т и -н (мин. страд. прич.); те се съгласуват по род с лицето, към което се обръщаме или за което говорим (отличен, отличена, отлично, отличени,

очарована, развъднуван, първият, подходящ).

- Колега, Вашето мнение ще бъде обсъдено по-късно.
- Вашето дете е награждено в конкурса за рисунка.
- Господине, Вие сте първият желаещ, а и най-подходящ за обявената

позиция.

- ♦ С главна буква се пишат притежателните местоимения, когато са част от титли или длъжности:

- Да се обърнем към Негово Високопреосвещенство.
- Молбата е до Негово Превъзходителство.

Източник:
gramatika-bg.com/

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 сами си подаряваме паниката

Докторът по педагогическа и възрастова 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



Личен архив на доктор Мирена Василева

опит. Работи в когнитивно-поведенческата психотерапия с деца в ранна и юношеска възраст, а също и със специални нужди и възрастни. Има професи-

онален 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 партньорски взаимоотношения“.

В „Училище по психология“ в този брой на вестник БГ БЕН доктор Мирена Василева засяга една много важна тема, която касае стотици хиляди хора, а именно паниката.

От д-р Мирена Василева

Човек никога няма да покаже крадец или убиец вътре в къщата си. Но тогава защо бихте позволили мисли, които крадат щастието, да си правят дом във вашето съзнание?

Неканен гост са паникатаките във всички възрасти - от дете до възрастен. Паникатаките имат многообразни видими и невидими лица, но се хранят от липсата на незадоволени личностни потребности (физически и психически). Пристъпите на паника не бива да се определят като слабост или лудост, защото зад плашещата завеса се крие нарушената връзка между баланс „ум и тяло“, т.нар. психосоматика.

Според специалистите при психосоматичните заболявания болката и страданията на душата не намират друг изход, освен да се загнездят в тялото; те са разказ на душата на себе си и най-често това е вик за помощ или да се замислим кога тялото казва НЕ.

Болестта идва в момент, когато човек достигне своята физическа и емоционална граница. Тази граница е индивидуална за всеки. Времето, за което се стига до тези граници, зависи от енергийния запас на човека и това колко пъти е преживял една и съща вътрешна болка.

Класическата медицина вече признава връзката между психосоматичните разстройства и много болести. Например чувството на гняв увеличава нивото на адреналина в организма, което води до повишено кръвно налягане и прилив на млечна киселина в мускулите. Организмът се готви за действие, а то не се извършва, защото човекът потиска емоцията си. Резултатът от това явление са нарушенията във функциите на кръвоносните съдове, които се разрушават или се образуват тромби, които водят до ин-

фаркт или инсулт. Когато бъде открита и отстранена истинската причина за болестта, тя престава да съществува на физическо ниво.

Както е известно, болката показва, че организмът работи неправилно. Тя е сигнал за помощ. Когато нашите емоции дълго време остават не проявени, а душевната болка се засилва, на помощ като отдушник идва тялото. При едни хора при стрес страда сърдечносъдовата система, при други - червата, и т.н. Всеки човек има свои реакции в организма си, включително и зависещи от генетичната му предразположеност, но най-вече от начина му на живот.

При паникатаките има следния порочен психосоматичен кръг:

Появяват се плашещи физиологични симптоми като сърцебиене, замайване, изпотяване, стягания и т.н., резултат от завишената ни тревожност, напрегнатото ни тяло и ум, неумението ни за релаксация на психика и тяло - „в мислите си ги интерпретираме автоматично катастрофично, черногледо: полудявам, умирам, какво ще кажат хората!?!“, получавам инфаркт, не съм наред, падам и се провалям, губя се, изчезвам и т.н., и т.н. Тази интерпретация засилва страха и реакцията ни на засиления страх е характеровото ни желание за свръхконтрол, за непременно овладяване на положението. Това желание представлява едно свръхнапрежение на ума в опитите си да се справи. Свръхконтролът мощно напруга мускулните брони, води до блокировки в тялото - топката в стомаха, буцата в гърлото, тежестта в гърдите и отзад в главата, стяганията на раменете и цялото тяло. При стягането в стомаха единственият възможен дишателен процес е с връхната част на гърдите, който сега е ускорен от борба/бягство, реакцията на

адреналина. Плиткото гръдно дишане хипервентилира тялото и подпомогнато от мускулните стягания/брони, покачва мощно налягането нагоре към главата. А това причинява директно засилване в замайването, дереализацията, деперсонализацията, страха от падане/провал. Засилените симптоми още повече покачват страха и ние още повече се напругаме ментално и телесно в стремежа си за контрол.

Паниката е тотална, което затваря порочния кръг „страх от страха“ и „страх от смъртта“

Няма нищо по-объркващо и по-болезнено от това нашите стракове да поемат контрол над мислите ни, да атакуват самоуважението ни, да поставим под въпрос способностите си, да ни държат под контрол чрез копнежи и неудържими желания или да се опитват да диктуват действията ти. Все едно паразити са нападнали ума ни и на автопилот страховете поемат пълен контрол над нас и действителната реалност, която е неизвестна. **Страхът е една добре отгледана негативна мисъл и недоразвита емоция.**

Страхът има много невидими лица. Понякога пейзажната картина изглежда прекрасна, но има много невидими детайли. Първоначално е много важно да се проследи историята на пациента и да се открие първопричината за това тревожно състояние. Следваща стъпка е да научи значението на страха и да промени отношението към порочния кръг „страх от страха“. Да открием кое провокира тази емоция: страх: кога, къде, как и защо се проявява. Наша отговорност е да наблюдаваме дали се съмъсмяляваме, тревожим, гневим, страхуваме или осъждаме - всичко, което отслабва енергията ни, и да усещаме кога се поддаваме. Смелост е да излезем от омагьосания кръг „страх от страха“!

Страхът е много добър учител, който ни дава мярата кое е добро и кое е зло; кое е правилно и неправилно. Той е инстинкт за самосъхранение и полезен защитен механизъм. Страхът е полезен, за да съществуваме безопасно в този свят. При малките деца няма осъзнат страх.

Ние трябва да изследваме страха си и да разберем какво има зад тази емоция както се крие зад тази емоция - вина, обида, гняв, любов и много други емоции. От какво се страхуваме и какво влияние оказва това върху нашите мисли, поведения и решения, за които носим отговорност.

Как функционира нашият ум и как да премахнем негативните мисли

В нашия ум няма изваждане и делене, има само събиране и умножение. Обикновено, когато сме тревожни, ние казваме: Просто ще премахна негативните мисли и ще имам положителни мисли! Това е чудесна формула, но така няма да се получи. Просто трябва да обърнете малко внимание на начина, по който функционира нашият ум. Ще видите, че има разлика между това, което стевие, и това което сте събрали в ума ви! Хайде, ще ви помоля да експериментирате за 10-15 секунди. Моля ви, затворете очи и следващите 10 секунди просто не мислете за маймуна. Моля ви, опитайте се да не мислите за маймуна за следващите 10 секунди! Ще видите, че ще бъдете пълни с маймуни. Искам да кажа, че това е естеството на ума ви, защото в този ум всички три педала са за даване на газ - няма спирачки, няма съединител, каквото и да докоснете, ще се движите само по-бързо. Целта е насила да премахнем негативна мисъл. Това е невъзможно, защото промяната е през осъзнаването и силата на приемането! Нашият човешки ум е най-сложният компютър. Дори всички суперкомпютри са произлезли от него. Размислете, „мозъкът изучава нашия мозък“!

Нашият ум по природа е леко неспокоен, тревожен и неуверен, защото ние нищо не знаем със сигурност. Да размислим над схемата „минало - тук и сега - бъдеще“. Миналото е история, която за всеки е богат индивидуален опит и желателно е да осъзнаваме, че „опит-грешка е равно на успех“. Именно нашето минало е прекрасна история с богат преживян опит и да ходиш на психотерапия, е да се научиш да ходиш по твоя личен преживян опит. Това е майсторство! Много често нашият ум е обърнат към миналото в ежедневен работещ режим: Защо така се получи?; Защо на мен?; Как? Къде? Кога? Защо?

Това е един вътрешен монолог с блокиран ум. Например, ако шофирате кола, включвате на първа предавка скоростния лост, давате газ на педала, но ръчната спирачка е дръпната, т.е. автомобилът не може да потегли напред. По същия начин работи умът ви, когато е обърнат към миналото и не сте научили вашите уроци от миналото. Умът ви е блокиран и заклещен и не може да върви напред. Трудно ни е да живеем и съществуваме тук и сега, а бъдещето ни е неизвестно.

В заключение: миналото е история, бъдещето е неизвестно, затова подарете си днешния ден „тук и сега“.

Как се разболяват умът и тялото

Нашият ум и тяло са един голям оркестър. Нашето тяло е на парчета и всеки орган или система в тялото работи със своя индивидуална честота относно индивидуални особености и нужди, за да работи пълноценно. Елементите на човешкото тяло са система от органи, които непрекъснато си взаимодействат и зависят една от друга и така изграждат един цялостен организъм. Това са нервната, ендокринната, храносмилателната, дихателната, сърдечносъдовата, опорно-двигателната и пикочно-половата система. Има съдова, нервна система, кожа и много други. Умът е „диригент“ на тези всички наши органи и тази неуморна работилница, предава информацията по невронен път, чрез клетката. Когато диригентът, тоест нашият ум, има нездравословни мисли, емоции и чувства, ОРКЕСТЪРЪТ, нашето тяло, няма физиологичен баланс и вседствие на „липсата на добра комуникация“ между ума и тялото ние чуваме фалшива музика. Ние много търпим и ЕЖЕДНЕВНО слушаме фалшивата музика, но когато стане непоносима и неразбираема за ушите ни, плашим се, изпадаме в паника. Опитайте да се вслушате във вашето тяло, защото той е вашият най-добър приятел.

Да вземем примера с нашия ум/мисли, които по природа са естествено неспокоен и неуверен. Тази природна зависимост на ума и нашите мисли ни води до пристрастяване/зависимост от ежедневна тревожност. **Размислете дали вашите мисли не са развили буквално апетит за тревожност! Кой дава храна на вашите мисли?**

Именно защото колкото повече сте завладени от някой вид емоция или поведение, толкова по-голямо ще става желанието ви за него. Това е вярно за всичко - от депресия и всякакъв тип пристрастявания до емоции като гняв и щастие. В дъното на всичко е, че каквото и

да е желанието ви, то е резултат на това, което искат и търсят тялото и мозъкът ви. Влиянието на информацията за това как вашите мисли и чувства създават и определят клетките ви и как вашите клетки комуникират е зашеметяващо. Помислете върху това! Какво комуникираха днес рецепторите на клетките ви с останалата част от тялото ви?

Да не забравяме, че най-висшата аристокрация е в опитомяването на собствения ви ум. Позволете си да бъдете щастливи! Идеята, че създавате себе си с помощта на мислите и чувствата си, всъщност е добра новина. Сега, когато знаете как функционира организмът ви, можете да използвате емоциите и мислите си, за да създадете здраво тяло, което е по-възприемчиво към положителните емоции.

В заключение: Всички искаме едно и също, за да бъдем щастливи, но на практика не се получава в човешките взаимоотношения, защото липсва ЧОВЕЩИНА. Човекът превърна човешката грижа и комуникация в „бизнес любов“. Наблюдава се бизнес с човешката душа и пазар на човешкото здраве. Нека да започнем от университетите, та те обучават студентите на що е болест, но не и на що е здраве... Може ли да се излекува болест, ако не знаеш какво е здраве? Нима в този век няма лек? Напротив, има, но всичко е бизнес - войни, рак, болести.... Ние, хората, сами унищожаваме прекрасния живот.

Здравето е една цялостна система. Човешкият организъм не е просто механичен набор от органи и системи. Това е една цялостна система, в която всичко е взаимосвързано: и тялото, и мислите, и душата, и начинът на живот. Ако ви боли едно нещо - това е показател за липса на здраве в целия организъм като цяло. Това е показател за неправилен начин на живот, за начин на мислене, това е показател за откъснатост от Природата на нейните закони! Но организмът е саморегулираща се система. Колкото и трудно за вярване да е това, болестта не идва като враг, а като помощник. Болестта иска да ни помогне в възстановим изгубеното равновесие в организма. Болестта или дисбалансът между ума и тялото е единственото средство, с което организмът се опитва да отстрани възникналите в него неуредици. Трябва да се върне здравето на организма като цяло, а не да се унищожават болестите една по една. Ако не се приведе целият организъм в норма, на място на една унищожителна болест израстват десет нови.

С ОБИЧ, 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“.

Ако си на диета: 10 храни, които потискат апетита

БГ БЕН

Апетитът е желанието да се консумира храна, но това желание невинаги е свързано с глад. Той отговаря за адекватния прием на енергия, за да се поддържат метаболитните нужди на тялото.

Апетитът може да се стимулира и от храна с добър вкус, мирис, вид и други, без да сме гладни. Също така под стрес нивата му се увеличават и това лесно довежда до неконтролиран прием на храна.

Затова ви предлагаме няколко храни, които могат да доведат до намаляване на апетита.

Авокадо

Авокадото е най-вкусният плод, който изобилства от хранителни вещества. Авокадото е с високо съдържание на мононенаситени и полиненаситени мазнини, които могат да подхранват кожата ви и да предотвратят сухота. То също така действа като противовъзпалително средство, за да поддържа правилното функциониране на имунната ви система. Проучванията показват, че лутеинът и зеаксантинът в плодовете му могат да помогнат за защита на кожата ви от UV увреждане. Освен това е пълно с витамини А, В, С, Е и К, които помагат

на кожата ви да сияе и да изглежда прекрасно. Можете да добавите авокадо към салати или да направите здравословен пудинг с него.

Броколи

Броколите са пълни с противовъзпалителни и антиейдж свойства. Богати са на витамин С и витамин К, които са най-добрите антиоксиданти против бръчки. Вашето тяло се нуждае от витамин С, за да синтезира колаген, който е поддържащата система на кожата. Опитайте се да ядете броколи сурови или на пара за по-добри резултати. Можете да ги добавите към салати или супи. Освен това са с високо съдържание на фибри и калций.

Черен шоколад

Любимите на всички шоколадови бонбони от черен шоколад са питателни, тъй като са пълни с антиоксиданти дори повече от горските плодове. Яденето на такива шоколадови бонбони (не твърде много) може да ви осигури оръжие против стареене. Те съдържат какаови флаванолои, които са мощни антиоксиданти, предпазващи кожата ви от слънцето. Черният шоколад също така предпазва кожата ви, като подобрява притока на кръв. Уверете се, че избирате само черен шоколад

Желанието за ядене може да се контролира, категорични са специалистите



Снимка: bigstockphoto.com

с най-малко 70 процента какао в него.

Магнезият, друг противовъзпалителен минерал, е в изобилие в черния шоколад. Той намалява стреса и увеличава продължителността и качеството на съня. Просто не забравяйте да проверите количеството добавени захари в любимия си тъмен шоколад - твърде много захар може да причини кожни проблеми. Захарта има вреден ефект върху колагеновите влакна, според изследване на Медицинския колеж на университета Бейлър, и може да накара кожата да изглежда твърда и по-малко еластична.

Ядки

Ядките са пълни с различни хранителни вещества като протеини, витамин Е, минерали и антиоксиданти. Бадемите и орехите съдържат витамин Е, който е много полезен за защита на кожата ви от UV лъчите на слънцето, както и за укрепването ѝ и придаване на блясък. Можете да ги ядете цели, да ги поръсите върху салати или да ги разбъркате в супата за малко хрупкавост.

Орехите имат най-високото съдържание на антиоксиданти от всички ядки и са също с високо съдър-

жание на омега-3 мазнини. Тази комбинация ги прави отлична противовъзпалителна закуска за добър вид на кожата (и за добро здраве като цяло). Орехите също могат да помогнат за подобряване на храносмилането.

Сладки картофи

Малко хора го знаят, но сладките картофи са много полезни за здравето на кожата. Те са заредени с витамин А, който ви помага да се преборите с фините линии и бръчки, като съживява увредения колаген. Консумацията на сладки картофи и други храни,

богати на витамин А, също може да ви даде прекрасен блясък. Просто ги намажете с малко необработен зехтин, сол и черен пипер, преди да ги изпечете във фурната за около 35 минути

Домати

Доматът и доматиеният сок са с високо съдържание на ликопен, естествен каротеноид, който предпазва кожата от слънчевите лъчи. Варените или преработените домати са по-добри от суровите.

Мазни риби

Мазните риби като сьомга, скумрия и риба тон са пълни с омега-3 мастни киселини, които са от съществено значение за блестящата кожа. Тези мазнини също са от решаващо значение за овлажняване на кожата и намаляване на възпалението. Тези риби са богати на витамин Е и цинк, който помага срещу акне и други кожни раздразнения.

Нар

Страхотна новина! Нарът е тоник против стареене. Може да ви помогне да изглеждате по-млади. Този здравословен съвет води не само до по-сияйна кожа и по-млад вид, но и до по-здраво тяло и ум.

Източник: edna.bg

Иво Сиромахов разказва за бележити българи в книгата си „Моите вдъхновители“

БГ БЕН

„Моите вдъхновители“ така е озаглавена най-новата книга на известния български писател Иво Сиромахов.

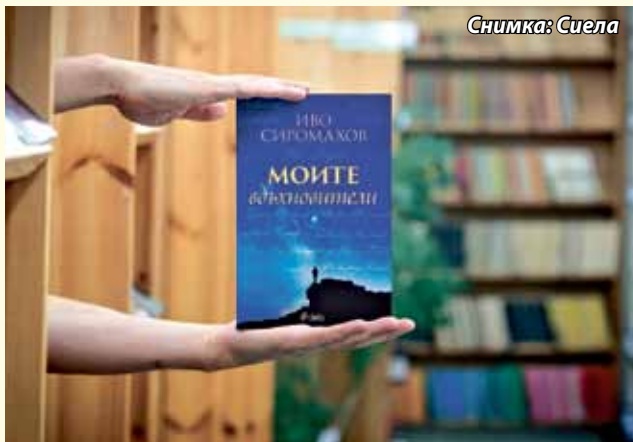
След бестселъровите сатирични романи като „У майкини“, „Бай Тошо“ и „Певецата взема властта“ през обичаните от хиляди български деца приказни истории „Тони и Гари обикалят света“ и „Приказно пътешествие“ до най-новото издание на емоционалния сборник „Очила и нови разкази“ Иво Сиромахов продължава да доказва, че не се страхува да твори в нови жанрове.

Сега журналистът, те-

левизионен водещ, сценарист и писател изненадва читателите си с може би най-личната си книга до момента - документалния сборник „Моите вдъхновители“, в който са поместени над 60 текста за някои от най-бележитите българи от миналото до днес.

„Тези истории са дълбоко лични. С тази книга реших да ги направя публични, воден от плахата надежда, че някои читатели вероятно също са били вдъхновени от подобни личности. И че оглеждайки се в тях, може да открият доброто, заради което си заслужава да живеем. Или ще се сетят за свои истории, свързани с хората, за които разказ-

С нея той ни среща с над 60 незабравими личности от историята до днес



Снимка: Сиела

вам. Или пък просто ще научат нещо за личности, които според мен не бива

да забравяме“, казва Иво Сиромахов за „Моите вдъхновители“.

Всяка глава от книгата разказва за по една личност, оставила дълбока следа в съзнанието на Иво Сиромахов, оформила го като човек и вдъхновила творчеството му. По страниците на „Моите вдъхновители“ оживява споменът за велики българи от нашата история като Васил Левски и Христо Ботев, незабравими поети и писатели като Пейо Яворов, Виктор Пасков и Валери Петров, спортисти като Гунди и още десетки учители, артисти, лекари, благотворители.

Създадена с много лю-

бов, отдаденост и почит, „Моите вдъхновители“ отключва вратата към мащабна галерия от личности, източник за вдъхновение на всеки българин.

Лирична и топла, възторжена и смирена, книгата на Иво Сиромахов е настолна енциклопедия за българската памет и гордост, противовес на шумното и фалшиво родолюбие. Напомняне, че добрият пример е навсякъде около нас. И че човек е сбор от личностите, които е срещнал през живота си - до някои се е докосвал лично, а до други - косвено, чрез примера, духа и героичните им постъпки.



12-те урока на Ошо за по-добър живот, които всеки трябва да прочете

БГ БЕН

Ошо е известен духовен учител, философ и създател на философски движения. Роден е в малко индийско селце на 11 декември 1931 г. под името Раджниш Чандра Мохан Джаин. Умира на 19 януари 1990 г.

Детските си години прекарва при своите баба и дядо, където е израснал без ограничения и забрани. Години по-късно, вече известен под името Ошо, той казва, че всъщност това е истинският начин човек да прекара детските си години.

През 60-те години започва да работи като професор по философия в Университета Джабалпур в Мадхя Прадеш (щат в Индия). Години по-късно Раджниш избира да бъде наричан Ошо, но това не е случайно.

Думата "ошо" означава високопоставен будистки монах. Почетно звание за учител и първосвещеник. Смята се, че названието произлиза от санскрит и означава също "господар".

Цялото творчество на Ошо е записано на аудио-и видеоносители, но има много издадени книги с текстове на философа, включително в България.

Днес ви представяме 12-те урока на мъдреца, които ще направят живота ви по-добър.

"Хората приемат всичко толкова сериозно, че това наистина се превръща в голяма тежест за тях. Учете се как да се смеете повече! За мен смехът е толкова свежен, колкото и молитвата."

"Всяко действие, дори и най-незначителното, ще доведе до незабавен резултат. Просто останете в тишина, бъдете бдителни и наблюдавайте! Зрелият човек е този, който е наблюдавал себе си и е открил кое за него е правилно и кое не е. Благодарение на това, че е открил своята истина сам, той израства в очите си, авторитетът му нараства. Дори целият свят да твърди нещо друго, за него нищо няма да се промени. Той има своя собствен опит, на който може да се опре, и това е достатъчно."

"Всички сме уникални. Никога не питайте кое е

правилно и кое не. Животът е експеримент и докато тече този експеримент, трябва да си изясните кое е добро и кое лошо. Понякога ще се случи да постъпите неправилно. Но това ще ви даде опита, от който можете да извлечете полза."

"Желанието да сте необикновени всъщност е доста обикновено желание. Да се отпуснете и да бъдете обикновени - ето това вече е необикновено."

"Започнете да получавате удоволствие от самия себе си. Изпитайте истинско щастие от това, че сте със себе си и няма никакво значение дали някой ще дойде при вас. Вие сте пълни и преизпълнени. Когато постигнете това, вие сте готови да градите отношения с останалите."

"Слушайте с повече осъзнаване! Пробудете се! Отворете широко очи! Събудете се! Слушайте и чувайте!"

"Смелостта е движение в неизвестното. Неизвестност от всички страхове. Смелостта обаче не е безстрашие. Безстрашието е, когато ставате все по-смели и по-смели. Това е висше преживяване. Безстрашието е абсолютна смелост. В самото начало разликата между страхливца и смелчагата не е толкова голяма. Единственото различие е, че страхливият слуша своите страхове, а смелият ги оставя настрана и продължава напред. Тръгва в неизвестното независимо от всички страхове."

"Животът е тайна. Не може да бъде предсказан. Има много хора, които искат да живеят предсказуем живот, защото тогава не би имало страх. Всичко би било точно определено, не би имало съмнения в нищо."

"Промените се всеки момент. Вие сте река. Днес тя тече в една посока и в един климатичен пояс, утре - в други. Никога не съм виждал едно и също лице два пъти. То се променя. Но трябва да имате проникателни очи, за да видите тази промяна. Иначе се спуска прах и всичко става вехто, струва ни се, че всичко вече



се е случило."

"Милосърдието е висша форма на любов."

"Любовта се случва само

когато си зрял. Ставаш способен да обичаш едва когато си израснал. Когато знаеш, че любовта не е нужда, а преливане - душевна любов или даряваща любов. Тогава

я раздаваш без никакви условия."

"Това, на което ви уча, е моментът, свободата на момента и отговорността

на момента. В този момент едно нещо може да е правилно, а в следващия да е погрешно."

Източник: edna.bg



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, наблизко 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.

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

07440477886
- Безопасно и гарантирано унищожаване на дървеници и други вредители, тел. 07769218796

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

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

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

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

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

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 обожания, 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

11 октомври, брой 10 (507) от 2024 г., година XXI www.bgben.co.uk **БГ БЕН** **БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ**

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

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

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

Обединеното кралство започна поэтапното 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 турне, посещения на роднини и приятели, транспорт

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

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Исква помощ и има на съ- че българската общност не- Подкрепата донесла сигурни- Навишната банкова- Lloyds Bank-
причастност или повишаване- ният си български вест- ни добри стандарти на живот- сметка е: sort code 30-92-90
няк си във вашите паразити, щителни! благодарили за доверието! PA Events Ltd, acc.02271697

Счетоводство и Бизнес Консултации

✓ Регистрация на Self-Employed & Ltd ✓ RTI
✓ Accounts ✓ Payroll ✓ Tax Returns

SAFE ADVICE LTD
1st Floor, 78 West Ham Lane
London, London E12 6TH
info@safeadvice.co.uk
020 8555 5143 079 1914 2182 077 8088 5552

OCEANAIR
Chartered Aircraft Accommodation
020 8530 0829

Конфиденциалност
Професионализъм

Адвокатска кантора

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

Osbornes Law

Best Law Firm 2020



КАЗАХСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ	НОСАЧ НА ТОВАРИ: ПРЕНОСВАЧ /РАЗГ./ РОМАН /1932/ ОТ ИОЖЕН ДАБИ	ВОЕНЕН ПОЗДРАВ СЪС СТРЕЛБА	ПОСОБИЕ ЗА ЗИМЕН СПОРТ	US РОК ГРУПА ОТ 1986 ГОДИНА НАСАМ	ТОЧНО КАЛЕН- ДАРНО ВРЕМЕ	ЦЕННО ЗЕМНО МАСЛО, ПЕТРОЛ	ВИД ГОЛЯМА НЕОТРОВНА ЗМИЯ	US ПОП ГРУПА /1995-2002/ „ЛУД ПО ТЕБ“	ПРИМИТИВНО ЗЕМЕДЕЛСКО ОРЪДИЕ	ГОЛЯМ СЪД ЗА КЪПАНЕ И ЛЕЧЕБНИ ПРОЦЕДУРИ
ДЕЗИНФЕК- ЦИОННО СРЕДСТВО	ПРОЗВИЩЕ НА ФУТБОЛИСТИТЕ НА ПЕРУ	ПРЕДШЕСТВЕ- НИК НА СЕГАШ- НИТЕ КИТОВЕ	ПЬЕСА /1901/ ОТ МАКСИМ ГОРКИ	ДЪЛЪГ И ТЕСЕН НОС В БУРГАС- КИЯ ЗАЛИВ	НАРОДНОСТ В ЮЖНА АФРИКА	ПОДМИШНИЦА /АНАТ./	НАШ ПОП ДУЕТ „ДЖАЛМА“	СЪВКУПНОСТ ОТ ДУШЕВНИ СВОЙСТВА	ОПЕРА /1860/ ОТ ДОНИЦЕТИ	ЗАПАДНОСЛА- ВЯНСКИ ПЛЕМЕ- НА /ИСТ./
ПРАЗНИЧНА ЗАБАВА С МУЗИКА И ТАНЦИ	АКТЬОР, ИЗПЪЛ- НЯВАЩ ТРАГИЧ- НИ РОЛИ	ПРОСТ, НЕДО- ДЯЛАН ЧОВЕК; ПРОСТАК	ЕВРОПЕЙСКИ БАЛЕН ТАНЦ ОТ 19 ВЕК	УСТЕН ЗВУК /П. Б, М./ /ЕЗИК./	ЕЛЕМЕНТ ОТ ВЕРИГА НА ТАНК	ТОВА, КОЕТО ОТГОВАРЯ НА ФАКТИТЕ	ЧАСТ ОТ ТЯЛОТО НА ЧОВЕК	БЛАЖЕНСТВО, РАХАТ /РАЗГОВОРНО/ НАРОДНОСТ В ЮЖНА АФРИКА	ГОРНА ОТКРИТА ЧАСТ НА КОРАБ; ПАЛУБА	ВСЯКА ОТ КОСТИТЕ НА ПРЪСТ НА РЪКА
ВИД БАРОМЕ- ТЪР БЕЗ ЖИВАК /ФИЗ./	ЖЛЕЗА С ВЪТРЕШНА СЕКРЕЦИЯ	БЕДЕН ЧОВЕК, СИРОМАХ, ГОЛТАК	ЗАКРИТ ДЕБЮТ В ШАХМАТНАТА ИГРА	ВИД ТЪВЪРД НАРКОТИК	ИВИЦА, ЛЕНТА ЗА ОБТОЧВАНЕ НА ШЕВОВЕ	ПАРИЧЕН ЗНАК ОТ МЕТАЛНА СПЛАВ	ЗАЩИТЕН ЗЕМЕН НАСИП КРАЙ МОРЕ	ВИД УСЛУГА НА МОБИЛЕН ОПЕРАТОР	АВТОРЪТ НА „БОЛЕРО“	УРЕД ЗА БРОЕНЕ НА НЕЩО
РОМАН /1978/ ОТ УИЛЯМ УОРТЪН	ХИМИЧЕСКО СЪЕДИНЕНИЕ С КИСЕЛ ВКУС	ВАРИАЦИИ ОТ Н. ПАГАНИНИ	ВИД РАСТЕНИЕ С ПЛОДОВЕ КАТО ФЪСТЪЦИ	ВИД СПОРТНИ ЛОДКИ С ЕДНО ВЕСЛО	ДЪРЖАВА В БЛИЗКИЯ ИЗТОК	ПОСТЪПКА НА ХИТЪР ЧОВЕК; ДЯВОЛИЯ	УТРО, СУТРИН	ГОЛЯМ ШАЛ ЗА ОБВИЖАНЕ И НОСЕНЕ НА БЕБЕ	НЯКОГАШНА ГРУБА СЕЛСКА ДРЕХА	ВИД МУЗИ- КАЛНО ПРОИЗ- ВЕДЕНИЕ
ЩИПКА ЗА ПРИКРЕПЯНЕ НА КОСА	МАКЕДОНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	БАЛЕТ /1952/ ОТ ХУАН ДЕ МАНЕН	ПЬЕСА /1957/ ОТ ХАРЪЛД ПИНТЪР	ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	КАНАДСКИ ПОП ПЕВЕЦ /1941/ „ДАЙНА“	ПЛОСЪК ДЪРВЕН СЪД ЗА ПИЕНЕ НА ВИНО	ГОЛЯМ ШАЛ ЗА ОБВИЖАНЕ И НОСЕНЕ НА БЕБЕ	УРЕД ЗА БРОЕНЕ НА НЕЩО	ВИД МУЗИ- КАЛНО ПРОИЗ- ВЕДЕНИЕ	МАРКА КОПИРНИ АПАРАТИ
ТУХЛЕНА ИЛИ КАМЕННА СТЕНА, ОГРАДА	НЕВОЛНА ГРЕШКА С ПОСЛЕДИЦИ	КАША ОТ СМЛЯН СУСАМ ЗА ХАЛВА	ГОЛЯМ ГРАД В ЮЖЕН ИРАК	СЛОВАШКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ХОЛАНДСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ДРУГО ИМЕ НА ИГРАТА КЕГЕЛБАН	ХУДОЖЕСТВЕ- НА РИСУНКА	ВИД СПОРТ ВЪРХУ ЛЕД С ДИСКОВЕ	ТРУДОВО ВЪЗНАГРАЖ- ДЕНИЕ	ЗАДНА ЧАСТ НА ПРЕВОЗНО СРЕДСТВО
МЕТА- ТЕЛНА МАШИ- НА В ДРЕВ- НОСТТА	БИБЛЕЙСКО ЛИЦЕ, БРАТ НА МОЙСЕИ	КАША ОТ СМЛЯН СУСАМ ЗА ХАЛВА	ГОЛЯМ ГРАД В ЮЖЕН ИРАК	СЛОВАШКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ХОЛАНДСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ДРУГО ИМЕ НА ИГРАТА КЕГЕЛБАН	ХУДОЖЕСТВЕ- НА РИСУНКА	ВИД СПОРТ ВЪРХУ ЛЕД С ДИСКОВЕ	ТРУДОВО ВЪЗНАГРАЖ- ДЕНИЕ	ЗАДНА ЧАСТ НА ПРЕВОЗНО СРЕДСТВО
ШИИТСКИ РЕЛИГИОЗЕН ПРАЗНИК	РОМАН ОТ ПАУЛУ КОЕЛЮ	ПЕЩ ЗА ИЗПИ- ЧАНЕ НА ВАР	СТАРА ФРЕНСКА СРЕБЪРНА МОНЕТА	ГРЪБНАЧНО ЖИВОТНО С КРИЛА	НАТРАПЕН ПОКРОВИТЕЛ, НАДЗОРНИК	ДРУГО ИМЕ НА СКАЛНИЯ ОРЕЛ	ОТОПЛЯВАНО ПОМЕЩЕНИЕ ЗА РАСТЕНИЯ	КРЪГЛА ИЗРЕЗКА, КОЛЕЛО /РАЗГ./	НАРОДНОСТ В ИСПАНИЯ И ФРАНЦИЯ	ДРУГО ИМЕ НА СКАЛНИЯ ОРЕЛ
ЯЙЦЕВИДЕН АРХИТЕКТУРЕН ОРНАМЕНТ	ВТОРИЯТ МЕСЕЦ ОТ ЛЯТОТО	ДРУГО НАЗВАНИЕ НА ЦИГУЛКАТА	ДРАМА ОТ ДИМИТЪР СТРА- ШИМИРОВ	ПЕЩ ЗА ИЗПИ- ЧАНЕ НА ВАР	СТАРА ФРЕНСКА СРЕБЪРНА МОНЕТА	ГРЪБНАЧНО ЖИВОТНО С КРИЛА	НАТРАПЕН ПОКРОВИТЕЛ, НАДЗОРНИК	ДРУГО ИМЕ НА СКАЛНИЯ ОРЕЛ	ОТОПЛЯВАНО ПОМЕЩЕНИЕ ЗА РАСТЕНИЯ	КРЪГЛА ИЗРЕЗКА, КОЛЕЛО /РАЗГ./
ВРЪХНА ДРЕХА ЗА СПОРТ ИЛИ ТУРИЗЪМ	ТЪЛПА, БЕЗРЕД- НО МНОЖЕСТ- ВО /РАЗГ./	ИЗИСКАНА ОБСТАНОВКА В ДОМ	МАРКА ШВЕЙЦАРСКИ ЧАСОВНИЦИ	ЛИЦЕ, КОЕТО ПОСЕЩАВА ДОМА НА НЯКОГО	ЗАМИСЪЛ, НАМЕРЕНИЕ ЗА НЕЩО	МАШИНА ЗА СМИЛАНЕ	НОТЕН ЗНАК ЗА ПОВИШЕНИЕ С 1/2 ТОН /МУЗ./	ЖЕНСКИ ПЕВЧЕСКИ ГЛАС	РЕШЕТКА ЗА ПЕЧЕНЕ НА МЕСО	АВСТРИЙСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ
ДИСЦИПЛИНА ОТ КОННИЯ СПОРТ	АВСТРАЛИЙСКА БЯГАЩА ПТИЦА	ЛИЦЕ, КОЕТО ПОСЕЩАВА ДОМА НА НЯКОГО	ЖИТЕЛИ НА АЗИАТСКА ДЪРЖАВА	ПРОЛЕТНО ГРАДИНСКО И ГОРСКО ЦВЕТЕ	СМЕС ОТ РАЗТОПЕН СНЯГ И КАЛ /РАЗГ./	ПРОЦЕС ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА ЗЛАТО И СРЕБРО	ПРОЦЕС ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА ЗЛАТО И СРЕБРО	СВЕТОВНА ТЕНИС АСОЦИАЦИЯ	ЗАТВОР- НИЧЕСКИ БЕЛЕЗНИЦИ	ГЕРМАНСКИ ЛЕКИ КОЛИ
УС ПОП ПЕВИ- ЦА /1944/ „ЕКС- SUPREMES“	ОБОСОБЕН КРАТЪК ТЕКСТ В РЕЧНИК	РАЗГЪРНАТА В КОЛОНА ВОЙСКОВА ЧАСТ	ПРОФЕСИЯ НА ЧОВЕК, ЗАНЯТИЕ	ПРОЦЕС ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА ЗЛАТО И СРЕБРО	ПРОЦЕС ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА ЗЛАТО И СРЕБРО	ПРОЦЕС ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА ЗЛАТО И СРЕБРО	ПРОЦЕС ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА ЗЛАТО И СРЕБРО	СВЕТОВНА ТЕНИС АСОЦИАЦИЯ	ЗАТВОР- НИЧЕСКИ БЕЛЕЗНИЦИ	ГЕРМАНСКИ ЛЕКИ КОЛИ

ПОМОЩНИК: ВОЛАПУК, АКСИЛА, АПАМИН, АРАХИС, ВЕНЕТИ, ЕКОСЕЗ, ЙОЛАКА, ЛАБИАЛ, ПИКСИС, ПЛАКАЖ, ТРИАНА, ТСВАНА, АРЕТА, БРИДА, ГЕОИД, КРААЛ, ЛИАРД, НЪТЛИ, ТИМОЛ, РЕЗ

КАРТА ЗА ИГРА С ЛИК НА ЖЕНА ОСНОВЕН МОМЕНТ В ДРАМА /ЛИТ./	РЕЧНА РИБА СЪС ЗАОСТРЕ- НА ГЛАВА РОМАН /1989/ ОТ ДЖОН БРОСНЪН	ПОЕМА ОТ АНДРЕЙ ВОЗНЕСЕНСКИ	МНОГО СРЕДСТВА, КАПИТАЛ ТЕСТЕ ОТ БИЛЕТИ	СЪВКУПНОСТ ОТ ДЪЛГОВЕ НА ФИРМА	СЪСТОЯНИЕ ПРИ ТРЕСКА, ТРЕПЕРЕНЕ	ОПЕРА /1969/ ОТ КРАСИМИР КЮРЧИЙСКИ	МАРКА ПРОЦЕСОРИ ЗА КОМПЮТРИ ЯЙЦЕВИДЕН АРХИТЕКТУРЕН ОРНАМЕНТ	НАШЕ КНИГОИЗ- ДАТЕЛСТВО ЗА МЕДИЦИНА	КЛАВИШЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	ДРЪЖКА НА САБА, МЕЧ ИЛИ ШПАГА
ИСПАНСКИ ТЕНИСИСТ /1976/, ЕКС-#1 ГЕРМАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	МИНАЛО СВЪР- ШЕНО ВРЕМЕ /ЕЗИКОЗН./ ПЕСЕН НА ГРУПА „БПСУРТ“	ХИЖА /1370/ И МЕСТНОСТ В СРЕДНА ГОРА	МАРКА КОРЕЙСКИ ЛЕКИ КОЛИ	СПЛАВ В САМОЛЕТО- СТРОЕНЕТО СПЕЦ. МЯСТО ЗА КЛАНЕ НА ДОБИТЬК	СПАД, РУХВАНЕ В ЕМОЦИОНА- ЛЕН ПЛАН ЗАКРИТ ДЕБЮТ В ШАХМАТНАТА ИГРА	СОБСТВЕНОРЪ- ЧЕН НАДПИС НА КНИГА ИЗРАЕЛСКИ ВЕСТНИК	ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ИЗВЕСТНО С МИТИЧНОТО СИ ЧУДОВИЩЕ ЕЗЕРО В ШОТЛАНДИЯ	ФИЛМ /2011/ НА К. БОЖАНОВ С Н. УРУМОВ	ТЕРОРИСТИЧНА ОРГАНИЗАЦИЯ НА БАСКИТЕ
АВТОПИСТА В БЕЛГИЯ ОТ ФОРМУЛА 1	КЛОН ОТ ЧОВЕШКОТО ПОЗНАНИЕ СТЪЛБ ЗА ПОДДПОРА	ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА ZN АФРИКАНСКО ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ	РОМАН ОТ ГАРТ- НИКС /2001/ СТАРИНИ РУСКИ НАРОД- НИ ПЕСНИ ЗА БОГАТИРИ	ХОЛАНДСКИ МОРЕПЛАВА- ТЕЛ /1550- 1597/ ВИД МУЗИКАЛ- НИ ТВОРБИ	ПРОЗВИЩЕ НА ФУТБОЛИСТИТЕ НА „ЛЕВСКИ“ ПЕСЕН /2006/ НА МАРГАРИТА ХРАНОВА	КЛАСНА МАРКА ШОТЛАНДСКО УИСКИ	КОМПОНЕНТ ОТ НЕЩО КУЛТИВАТОР ЗА ПРОЛЕТНО РАЗРОХВАНЕ НА ПОЧВАТА	ХЪРВАТСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ВЕЧНОЗЕЛЕНО ДЪРВО	US АКТЬОР /1960/ „21 ГРАМА“
ОСТРОВЪТ НА ОДИСЕИ ОТПАДЪЦИ ПРИ РУДНО ПРЕТОПЯВАНЕ	ЖИТЕЛИ НА ОГНЕНА ЗЕМЯ ДО 1948 ГОД. РУМЪНСКА ПОП ПЕВИЦА „ДЕЖА ВО“	СИМФОНИЧНА ПОЕМА /1876/ ОТ ЦЕЗАР ФРАНК	МОДЕЛ НА „TOYOTA“ ВАЖНА ПРО- ТЕЙНОГЕННА АМИНОКИСЕ- ЛИНА /ХИМ./	МЪЖ ОТ НЯКОИ ОТ АРАБСКИТЕ НАРОДИ ВИД АРМЕНСКО ДЕСЕРТНО БЯЛО ВИНО	КЛАСНА МАРКА ШОТЛАНДСКО УИСКИ	ЧОВЕК, КОЙТО УСЕЩА ГЛАД ИЛИ НЕ СИ ДОЯЖДА ПРЕЛЕТНА ГРАБ- ЛИВА ПТИЦА	СТОЛИЦАТА НА МАКЕДОНИЯ МУЗИКАЛНА ПЬЕСА С ТЪЖЕН ХАРАКТЕР	ПЛАНИНСКИ ПРОХОД /СПОРТ./	ДОБРО ДЕЛО В ПОЛЗА НА ДРУГИТЕ	ФИЗИЧЕСКА ВРЪЗКА МЕЖДУ ДВЕ НЕЩА
ГЕРМАНСКИ ФИЗИК /1840-1905/ СОЛ НА БОРНАТА КИСЕЛИНА	ГОЛЯМ СЪД ЗА КЪПАНЕ ОСНОВНА ВОЙСКОВА ЕДИНИЦА	ПРОЗВИЩЕ НА ФУТБОЛИСТИТЕ НА „ЛЕВСКИ“ ПЕСЕН /2006/ НА МАРГАРИТА ХРАНОВА	МОДЕЛ НА „TOYOTA“ ВАЖНА ПРО- ТЕЙНОГЕННА АМИНОКИСЕ- ЛИНА /ХИМ./	МЪЖ ОТ НЯКОИ ОТ АРАБСКИТЕ НАРОДИ ВИД АРМЕНСКО ДЕСЕРТНО БЯЛО ВИНО	КЛАСНА МАРКА ШОТЛАНДСКО УИСКИ	ЧОВЕК, КОЙТО УСЕЩА ГЛАД ИЛИ НЕ СИ ДОЯЖДА ПРЕЛЕТНА ГРАБ- ЛИВА ПТИЦА	СТОЛИЦАТА НА МАКЕДОНИЯ МУЗИКАЛНА ПЬЕСА С ТЪЖЕН ХАРАКТЕР	ПЛАНИНСКИ ПРОХОД /СПОРТ./	ДОБРО ДЕЛО В ПОЛЗА НА ДРУГИТЕ	ФИЗИЧЕСКА ВРЪЗКА МЕЖДУ ДВЕ НЕЩА
US ФИЛМ С ГОЛДИ ХОУН И КЪРТ РЪСЕЛ ПОТОМЦИ НА ЕВРОПЕЙЦИ В АМЕРИКА	ДРЕВНО ТРА- КЙСКО ПЛЕМЕ АКТИВЕН ВУЛКАН В ИТАЛИЯ /3323/	ВИД ДРЕБЕН ЧАКЪЛ В СТРОИ- ТЕЛСТВОТО	ЦИКЪЛ РОМАНИ ОТ СИДНИ- ГАБРИЕЛ КОЛЕТ НАШЕ КНИГОИЗ- ДАТЕЛСТВО	ГОРА ОТ ЕЛОВИ ДЪРВЕТА /СЪБИР./ ПОДУТИНА ПО ТЯЛОТО НА ЧОВЕК	РЕПУБЛИКА В РУСКАТА ФЕДЕРАЦИЯ ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА SO	ВИД ТЪКАНО ИЗДЕЛИЕ ЗА ЗАВИВКА ДЪЛЖНОСТ В БЪЛГАРСКАТА ПОЛИЦИЯ	ТЕРИТОРИЯ, ВЛАДЕНИЕ НА ЧУЖДА СТРАНА ОПЕРА ОТ ДЖУЗЕПЕ ВЕРДИ /1842/	ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА NO	ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА SM СОРТ ЗИМНИ ЯБЪЛКИ	US ФИЛМ НА А. ПЕЙДЖ С МИКИ РУУНИ ПОПУЛЯРЕН ФУТБОЛЕН ТЕРМИН
ПРИСПО- СОБЛЕ- НИЕ ЗА ВОДЕ- НЕ НА КОН	БУЙНА, СОЧНА ЗЕЛЕНИНА /ПОЕТИЧНО/ СОРТ ЗИМНИ ЯБЪЛКИ	US ФИЛМ НА А. ПЕЙДЖ С МИКИ РУУНИ ПОПУЛЯРЕН ФУТБОЛЕН ТЕРМИН	ГРЪЦКИ БОГ НА ПОДЗЕМНИЯ СВЯТ	ОПЕРА /1844/ ОТ ДЖУЗЕПЕ ВЕРДИ	ГЕРМАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	РЕКА В РЕПУБЛИКА БЕЛАРУС	ПЛОЧКА ЗА ПОКРИВАНЕ НА СТРАДИ БЪЛГАРСКИ ВЛАДЕТЕЛ /803-814/	ИГЛОЛИСТНО ВЕЧНОЗЕЛЕНО ДЪРВО	ПОРОДА КЛИ- НОПАЩАТИ ПАПАГАЛИ	ГЕРОИНЯ НА ЛЕВ ТОЛСТОЙ В ЕДНОИМЕНЕН РОМАН
РОД РАЦИ С ВКУСНО МЕСО ПАНДЕЛКА ЗА ПРИВЪРЗВАНЕ НА КОСА	КРЪВОИЗЛИВ В МОЗЪКА; МОЗЪЧЕН УДАР /МЕД./	ВИД БЯЛ ВЛАКНЕСТ АЗБЕСТ, МНОГО УСТОЙЧИВ НА ОГЪН	ГОЛЯМО ПОМЕЩЕНИЕ	ПОРОДА КЛИ- НОПАЩАТИ ПАПАГАЛИ	ГЕРОИНЯ НА ЛЕВ ТОЛСТОЙ В ЕДНОИМЕНЕН РОМАН	ПОРОДА КЛИ- НОПАЩАТИ ПАПАГАЛИ	ГЕРОИНЯ НА ЛЕВ ТОЛСТОЙ В ЕДНОИМЕНЕН РОМАН	ПОРОДА КЛИ- НОПАЩАТИ ПАПАГАЛИ	ГЕРОИНЯ НА ЛЕВ ТОЛСТОЙ В ЕДНОИМЕНЕН РОМАН	ПОРОДА КЛИ- НОПАЩАТИ ПАПАГАЛИ

ПОМОЩНИК: АМИАНТ, АОРИСТ, АРЕВИК, БРЕВЪЛ, ВИЦИНА, ГЛЕН ОР, ГРАВИЙ, ЕОЛИДИ, КЛОДИН, КУЛОАР, ЛИРАЕЛ, ПРОЛИН, ТАНАМИ, ЧИВИРА, ЗАИРА, АБГ, ОЗА

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 3310

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

Издателят на БГ БЕН си запазва правото на промяна в цените на рекламните услуги, като се задължава да обявява 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.

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

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	Вътрешна страница
£ 742.40	£ 371.20
£ 371.20	£ 185.60
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 566.80	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 278.40

Последна страница	Вътрешна страница
£ 185.60	£ 92.80
£ 92.80	£ 46.40
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 139.20	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 69.60

Последна страница	Вътрешна страница
£ 92.80	£ 46.40
£ 46.40	£ 23.20
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 46.40	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 23.20

Последна страница	Вътрешна страница
£ 46.40	£ 23.20
£ 23.20	£ 11.60
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 23.20	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 11.60

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

Маркетинг, реклама и контакт за Великобритания:
Ивелин Митев
Тел . 020 3411 0802
Моб. 078 8867 6471
reklama@bgben.co.uk

Главен редактор:
Антония Попова
popova@bgben.co.uk

Координатор:
Мустафа Халил
Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

Коректор:
Кичка Трендафилова

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

Транспортни услуги

Доставка до всяко населено място



Багаж



Товари



Машины



07477818116

Адреси за изпращане/получаване



www.empresamail.co.uk



**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

STRATFORD

Молим да уговорите предварително час за сретта и справки

ISSN 1744-8751