

БГ



БЕН

Издание на PA Events Ltd.



Пусни си
обявата сега!
www.bgben.co.uk

4 май, брой 9 (382) от 2018 г., година XV

www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

Цена £ 1.00

Темите на броя:

Зов за Милена

на стр. 2

Следващ имиграционен скандал

на стр. 3

Мит след мит за митническия съюз на ЕС

на стр. 6

Завръщане в България: „Клуб 7“

на стр. 13

Живот във „враждебна среда“

на стр. 15

Какво всъщност яде Великобритания?

на стр. 16-17

2 карти на имиграционен Лондон

на стр. 20



Поне една добра новина от Брекзит

на стр. 8

Изпрати пари до България бързо само за £3

Обслужване на български | opaltransfer.com/bg | 020 7233 7771 българска линия | мобилно приложение

Opal TRANSFER

BORNEO CAFE & BAKERY

Адвокат Тодор Дочев Стр. 8

Да слеem гeня и нощта в „Rio“

Вашата доставка UK DOSTAVKIUK.COM на стр. 48

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE LTD

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

020 8555 5143 | 079 1614 3282 | 077 8698 8558

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

OCEANAIR Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Конфиденциалност Професионализъм

VAT Payroll Tax Returns Penalty Appeals

osbornes Solicitors LLP

АДВОКАТСКА КАНТОРА

07516 441448

Обадете ни се и говорете на български със Снежина Янкова

02076 818670



QUEENSWAY DENTAL CARE

Д-р Елена Беличка-Станилова притежава Магистърска степен по дентална медицина от Медицинския университет В София. Работи в Обединеното кралство като зъболекар от 2008 г.

В Queensway Dental Care, тя предлага NHS и козметични процедури. В клиниката предлагаме също така и ортодонтално лечение, и слагане на зъбни импланти.



Телефон:
020 7229 4033



www.queenswaydental.co.uk
info@queenswaydental.co.uk
4a Queensway, London, W2 3RX



Български адвокати в Лондон

Извършваме следните адвокатски услуги във Великобритания и България:

- изготвяне на пълномощни от всякакъв вид
- покупко-продажба на недвижими имоти и МПС
- права на деца; семейно и наследствено право
- българско гражданство
- получаване на апостили/спешни апостили на официални документи
- заверка и легализация на документи

Тел. 07860828364, + 359 879555314 | legalservicesbguk@gmail.com



Кандидатствайте за колеж или университет СЕГА

Професионалният ни екип ще ви осигури безплатна помощ, за да осъществите тази важна крачка в живота

Започнете своето обучение за висше образование в Обединеното Кралство с пълната учебна програма, възможност за следдипломна квалификация или Top-Up програма, според удобните ви часове през деня, вечерта или уикенда

Нашите офиси в Лондон и Бирмингам са с отворени врати за всички студенти от ЕС и UK, на възраст между 18 и 60 години. Ще съдействаме за вашето кандидатстване за студентски заем, стигащ до £24 000 на година, който покрива вашите академични такси и разходи за живот

Избягнете Брекзит

Кандидатствайте преди м.април 2019, за да разполагате с всички бонуси на обучението във Великобритания

Офис в Лондон:
Тел. 0203 137 7022, моб. 07808052130
info@gagarin-education.com

Офис в Бирмингам:
Тел. 0121 285 3323, моб. 07783101569
info-birmingham@gagarin-education.com



КУРСОВЕ ПО АНГЛИЙСКИ

Начинаещи (Ниво A1 и A2) и напреднали (Ниво B1 и B2)
1 или 2 нива наведнъж

ЗА ПИСВАМЕ ЗА АПРИЛ!

/10 седмици - 40 часа - £7 за час (60 min)/
групи 4 - 8 човека

Курсовете са вечерни или през уикенда • Индивидуално внимание
• Учи се по система на Cambridge • Допълнителни упражнения
• Преподава се на английски, с пояснения на български

Курсовете се провеждат в Walthamstow

/Източен Лондон/

easyenglishe17@gmail.com Тел. 07786038760, Дени

UK новини от последните две седмици

БГ БЕН

Стрескаща анкетна статистика: 4 от 10 британци се борят да свържат двата края през месеца

Повече от 4 на всеки 10 британци признават, че се борят да свържат двата края, показват резултатите от скорошно проучване на социологическата агенция OnePoll.

Резултатите са от анкета с участието на 2000 британци, от които 43% признават, че не им достигат парите за покриването на сметките през средно 7 месеца от годината. А четвърт от тях споделят, че парите редовно не им достигат всеки месец.

Анкетиранияте посочват, че са принудени да ползват кредитни карти или оувърдрафти, които да ги изтеглят до получаването на заплатата през поне 4 месеца от годината, като един на 10 казва, че го прави всеки месец.

Шестима на всеки 10 споделят, че не виждат как изобщо могат да излязат от тази своя месечна „схема“ при сегашната им заплата. Като основна причина за ситуацията мнозинството (49%) посочва растежа на цените на храните, а 43% - по-високите сметки.

31% от анкетиранияте дължат средно по £9131 на банки, кредитни компании, приятели и роднини. В опит да си увеличи приходите един на всеки 5 отговаря, че периодично си продава ненужните или неупотребявани вещи на бит-пазара, а 25% го правят на онлайн търг.

15% са започнали втора работа, един на всеки 5 отговорили разчита на лотарийния си късмет, а един на всеки 10 се е насочил към спортните залагания и конните надбягвания.

Източник: independent.co.uk

10-те лондонски района с най-голямо намаление в цените на предлаганите за продажба жилища

От началото на април близо една трета от цените в ofertите за продажба на жилища в Лондон са били коригирани надолу. Това съобщава Zoopla - сайтът за обяви за продажба и отдаване под наем на жилища.

Средното намаляване на първоначалната оферта от началото на април е било с £62 581, като най-голямо е в общината Kensington and Chelsea, където първоначалните цени са били намалени със 7.8%.

10-те лондонски общини с най-голямо намаление на първоначалните оферти за цени на жилищата от началото на април:

Община	Средно намаление на цените (в £)	Средно намаление на цените (в %)
1. Kensington & Chelsea	£113 491	7.86%
2. Westminster	£117 430	7.61%
3. Hammersmith & Fulham	£71 282	7.41%
4. Camden	£76 145	6.99%
5. Lambeth	£61 288	6.85%
6. Ealing	£60 880	6.8%
7. Wandsworth	£66 732	6.72%
8. Richmond	£52 202	6.56%
9. Brent	£51 871	6.53%
10. Merton	£41 842	6.47%

Merton е общината с най-голям процент намалени оферти на пазара - 40%, следвана от Richmond, Hillingdon и Croydon.

От цяла Великобритания най-големите намаления на цените са на Isle of Man - средно с 8.36%. След него се нареждат Bradford, Doncaster, Blackburn и Hull. Лондон е на девето място.

Източник: cityam.com

Война срещу пластмасата в UK: Без пластмасови сламки и клечки за уши от догодина

Пластмасовите клечки за уши, сламките за напитки и други подобни артикули за еднократна употреба, вероятно ще бъдат забранени за продажба в Англия догодина.

Вече са започнали правителствени консултации, а те обикновено довеждат и до съответните решения.

Пластмасовите клечки за уши често се изхвърлят в канализацията и са изключително сериозен замърсител на моретата. През миналата година бе отчетено, че общата маса на боклука в Световния океан е достигнала 150 млн. тона и че над 100 000 морски бозайници загиват годишно след заплитането им в боклуци или изсяждането им.

Във Великобритания вече бе забранено ползването на микробразивни частици в козметиката за почистване на кожата и бе въведена такса от 5р за продажбата на всяка найлонова торбичка в супермаркетите. Последното доведе до драстичен спад в раздадените найлонови торбички във Великобритания - с 9 млрд. по-малко, отколкото през 2016 г., според статистиката на Department for Environment, Food and Rural Affairs (Defra).

Други стъпки, които се предвиждат за догодина, са допълнителна такса върху всяка пластмасова чашка за кафе. Предвижда се също и да започне инсталирането на машини по търговските обекти. Те ще плащат за върнати употребени пластмасови бутилки и кенчета и автоматически ще ги рециклират.

Източник: theguardian.com

Без бради и дълъг престой в тоалетната - 10 страни забрани в британския офис

Големият британски уебсайт за намиране на работа CV-Library направи анкета сред 1200 свои потребители относно най-странните правила на поведение, които е трябвало да следват в офисите им.

10 от най-любимите страни забрани в британския офис, според анкетата на CV Library:

- Храна или напитки на бюрото ви - в 38% от отговорите.
- Носене на бележка от лекар за каквото и да е било заболяване - 28.3%.
- Удръжки от заплатата за няколко минути закъснение сутрин - 23.9%.
- Снимки, растения или какъвто и да е личен предмет на служебното бюро - 17.4%.
- Минутен лимит за ползването на служебната тоалетна - 15.2%.
- Разговори с колеги на места извън служебните помещения - 15.2%.
- Носене на брада - 12%.
- Оставянето на лични принадлежности край входна врата - 10.9%.
- Носенето на парфюм - 9.8%.
- Стоене, изправен, когато шефът влиза - 8.7%.

Източник: cityam.com

Скъпи сънародници, нека да помогнем на Милена в битката ѝ с рака!

На Милена Маркова ѝ предстои поддържаща серия от терапии в Англия, преди да замине за лечението си в Германия. Средствата, които не достигат, са около 65 000 паунда и са непосилни за семейството ѝ на този етап. Благодарим на всички, които подкрепят и разпространяват историята. Докато се работи по сайта и началото на ДМС кампанията, това са начините, по които могат да се правят дори и съвсем малки дарения:

1. Нейната JustGiving страница (чрез PayPal или банкова карта): <https://www.justgiving.com/crowdfunding/milena>
2. Банковата ѝ сметка в Англия - Milena Markova, LLOYDS Bank, IBAN: GB78 LOYD 7713 0679 5149 68, BIC: LOYDGB21N57



Благодарим ви от сърце. Още малко за нейното заболяване: <https://www.justgiving.com/crowdfunding/milena>

Следващ имиграционен скандал - блокиране на британското гражданство на вашите деца

БГ БЕН

От международната организация за защита на човешките права – Amnesty International, алармират за евентуален проблем, който може да възникне със статута на децата на гражданите на ЕС след Брекзит.

Ако едно дете е родено във Великобритания и в момента на раждането му поне единият от двамата му родители има британско гражданство или статут на уседналост (който понастоящем се дава чрез системата за Permanent Residence, но това ще става по новата система за settled status), тогава детето автоматично придобива британско гражданство. Ако детето обаче е родено във Великобритания и родителите му или нямат британско гражданство, или нямат статут на уседналост, то не получава автоматично британско гражданство. Детето ще може да бъде регистрирано като британски гражданин едва когато бъде заплатена такса от £973.

През миналата година британският Висш съд (High Court) призна, че хиляди деца във Великобритания са блокирани от това да получат британско гражданство заради невъзможността на семействата им да си позволят въпросната регистрационна такса.

Понастоящем родителите от ЕС с деца, родени тук, не са задължени да ги регистрират за Permanent Residence. Това обаче ще се промени, когато се въведе новият settled status. Ако родителите на тези деца не ги регистрират за settled status или не ги регистрират като британски граждани (срещу таксата от £973), когато тези деца пораснат, е възможно да имат същите проблеми, както децата на хората от Британската общност, пристигнали в страната между 1948 г. и 1971 г. (т.нар. Windrush поколение).

За да докажат статута си, тези хора ще трябва да представят документи, че родителите им са били легално пребиваващи тук, когато те са били родени. Заради това, че ще са минали много години, за някои това няма да е възможно и статутът им тук буквално ще зависи от милостта на държавата. Не е казано, че това ще доведе до депортацията им, но има редица проблеми, които държавата може да им създаде, като например, отказ за достъп до жилище, отнемане на шофьорска книжка, изгонване от работа и др. Последствията са неясни, защото още не е известна новата имиграционна система на Великобритания след Брекзит.

Д-р Нандо Сигона, преподавател в Бирмингамския

университет, коментира ситуацията така: „Децата са изцяло зависими от родителите си при кандидатстването за новия settled status. Ако родителите им не ги регистрират или по някаква причина самите родители нямат право на settled status, това ще постави под въпрос правния статут на децата тук или най-малко ще им създаде трудности при по-късно легализиране на статута им”.

Какво трябва да направите, за да избегнете тези проблеми?

- Ако сте в горната ситуация (детето ви е родено във Великобритания, преди вие да сте направили 5 години жителство тук и нямате съпруг/а с британско гражданство), най-добре е, ако можете да си позволите таксата от £973, да регистрирате детето си като британски гражданин сега.

- Ако сте в горната ситуация, но не можете да си позволите таксата от £973, когато бъде отворена новата система за регистрация за settled status (което вероятно ще стане през септември), задължително включете децата си във вашата кандидатура, като заплатите съответната за това такса - £75.50 на човек.

Източник: qz.com

Иск за компенсация



СПЕЧЕЛЕН



osbornes
Solicitors LLP



Екипът на Адвокатска кантора "Озборнс" спечели наградата "Най-добър Адвокатски Екип за Обезщетения и Искове" (Claimant PI Team of the Year) на наградите Eclipse Personal Injury Awards 2015, които се връчиха на 26 ноември.

Поздравления на целия екип от брилянтни адвокати!

Свържете се с адвокатска кантора "Озборнс"
Tel. 07516441448; 02076818670
www.osbornes.net e-mail: syankova@osbornes.net



Разговаряйте на български със Снежина Янкова, която ще Ви посъветва на принципа "No Win No Fee".

Адвокатска кантора „Озборнс“ е призната като една от най-добрите правни фирми занимаващи се с искове за обезщетение от инциденти и злополуки.



ПИСНА
ЛИ ВИ
ДА НЕ ВИ РАЗБИРАТ?

Ние говорим български

Изпратете пари до България само за £3
сигурно, бързо и лесно!

www.opaltransfer.com/bg 020 7233 7771 – българска линия мобилно приложение

Opal
TRANSFER



Elizabeth School of London

Искате да продължите вашето образование?
Ние можем да ви помогнем



За връзка:
02070590489



Специалности:

Бизнес мениджмънт
Компютърни технологии
Туризм
Здравна и социална грижа
Управление на хотели
и ресторанти
Счетоводство
Маркетинг
Право
Човешки ресурси
Фотография

Ние предлагаме:

Безплатна
консултация
Безплатен курс
по английски
Безплатна
подготовка за
вашия прием
Помощ при
кандидатстване за
финансиране

**Better Education
Better Future**

Ренета Леши: 07598914681
reneta@elizabethschool.com

Наталия Димитрова: 07951469585
nataliya@elizabethschool.com

Гергана Пейчева: 07891531180
gergana@elizabethschool.com

Кристина Дончева: 07809614621
Kristina@elizabethschool.com

Адрес: 118-119 Meridian Place, London, E14 9FE Facebook: Elizabeth School of London

Програма на Българския културен институт в Лондон през м. май

188 Queen's Gate, South Kensington, London, SW7 5HL



Понеделник, 21 май

19.00 часа, Leicester Square Theatre, West End, London, WC2H 7BX

Захари Бахаров в Лондон с моноспектакъла „Чамкория“, по романа на Милен Русков

Българският културен институт и посолството ни, представят в Лондон звездата на българското кино и театър - актьорът Захари Бахаров, в театралната постановка „Чамкория“, по едноименния роман на Милен Русков.

Захари Бахаров получи своята международна известност от участието си в американския сериал „Игра на тронове“ и българския сериал „Под прикритие“.

Сюжетът: Захари Бахаров влиза в образа на Бае Славе - простодушният шофьор, който ни връща 100 години назад в българската история и бит, за да разкаже своята гледна точка за смутните събития на своето време.

Екипът: Милен Русков, автор на известните романи „Възвишение“ и „Чамкория“, носител на наградата за литература на Европейския съюз, е известен български писател и преводач от английски. Режисьорът на спектакъла

- Явор Гърдев, е познато име, чиито постановки в България и Русия и неговите театрални копродукции с Франция, Холандия и Германия, са оставили трайна следа в развитието на българския театър.

Светослав Кокалов е български художник, сценограф, два пъти носител на наградите АСКЕР.

Сценична адаптация - Явор Гърдев, Захари Бахаров
Сценография - Светослав

Кокалов
Превод на субтитрите - Анджела Родел
Постановката е на български език с английски субтитри

Билети могат да бъдат закупени от касите на театъра или онлайн на:

<https://leicestersquaretheatre.ticketsolve.com/shows/873584500>



Кампания на българската сладкарница в Лондон „Мери Сони“

ПРАЗНИК
ЗА ВСЯКО ДЕТЕ

Сладкарница „Мери Сони“, отделя процент от сумата на всяка закупена от вас торта, за фонда си „Празник за всяко дете“.

Нека заедно подарим торта на тези семейства, които не могат да си позволят да я купят за празника на своето дете.

Ако познавате семейство с дете, което има финансови затруднения, изпратете ни техните данни на: office@merysony.com

merysony.com/praznik-za-vsiako-dete.php



OCEANAIR

Chartered Certified Accountants

Перфектният баланс от квалификация и опит в счетоводните услуги

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



020 8530 6929





„Victoria & Albert Museum”

Български Културен Институт и Посолството на Република България в Лондон имат удоволствието да представят две филмови премиери в световноизвестния музей „Victoria & Albert Museum”. Ще бъдат показани филмите „Граница на нашите мечти” на Георги Балабанов и „Мост към Кристо” на Евгения Атанасова-Тенева.

Специални гости ще бъдат Георги Балабанов, Евгения Атанасова-Тенева и известния френски актьор и режисьор Пиер-Хенри Делю, съосновател на филмовия фестивал в Кан и член на журито на фестивала във Венеция. Водещ на вечерта ще бъде журналистът от BBC и филмов критик Филип Бергсон.

Събитието се организира със специалната подкрепа на British-Bulgarian Society

Сряда, 23 май

19.30 часа, Peacock Theatre, Portugal St, London, WC2A 2HT

Големият проект на Васко Василев и Памела Никълсън „Trioperas”

Ще станете свидетели на едно незабравимо шоу - три легендарни опери, вплетени в едно незабравимо пътешествие на любов, отмъщение, сълзи и смях, със съкратените версии на Turandot, Butterfly и Carmen.

В „Trioperas” ще видите красивите класики, които познавате и обичате, включително Nessun Dorma, One Fine Day, Humming Chorus, Habanera и The Toreador Song, съчетани с пънк, рап, рок и хип хоп.

Шоу с висок адреналин, изключително преживяване, невероятна акробатика, кунг-фу, куклен театър, салса и дори китайски лъв.

Билети могат да бъдат закупени от касите на театъра или онлайн на:

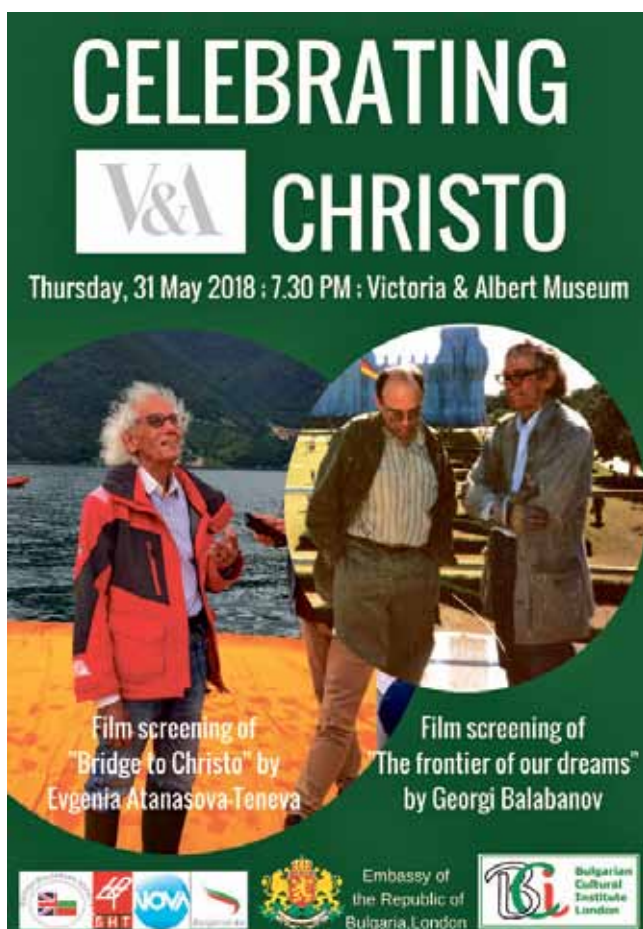
<https://www.trioperas.com/tickets>

Четвъртък, 31 май

19.30 часа, музей „Victoria & Albert Museum”

Честване на Кристо във

bg.bcilondon.co.uk
facebook.com/bcilondon
office@bcilondon.co.uk



Медицински екип-специалисти	Диагностични изследвания	Заболявания на опорно-двигателния апарат
- Семейен лекар - Педиатър - Акушер-гинеколог - Дерматолог - Кардиолог - Уши Нос Гърло	- Ехография на коремни органи и при бременност - Лабораторни изследвания - Ренген и магнитен резонанс - Електрокардиограма (ЕКГ)	- Физиотерапевтични процедури - Масажи - Кинезотерапия - Магнитотерапия
Удостоверения и сертификати - Направления за хоспитализация - Медицински за шофьори - Медицински за работа - Болнични	Консултации - Психологически консултации - Грижи за бременни и новородени - Диетологични консултации - Консултации за превенция на здравето	НОВО: - Превенция на заболяванията на сърдечно-съдовата система - безплатни ЕКГ всяка събота през м. май

Тел: 020 3240 1028, 07425 963 909 www.doctors4you.co.uk
Адрес: 445 Lordship Lane, Woodgreen, N22 5DJ



Вие сте с британска или европейска националност?
Вероятно бихте искали да завършите висше образование,
но не можете да си го позволите финансово?

Защо не се присъедините към нас?

- Лекции само два дена в седмицата
- 30% отстъпка за карта за транспорт
- Вечерни курсове на разположение
- Като студент не плащате council tax
- Карта NUS (национална общност на студентите) за отстъпка в магазини, заведения и т. н.
- Ние имаме кампуси в централен Лондон, Бирмингам, Манчестър - по ваше желание.
- £2000 - £3000 корпоративни ваучери за обучение с нашите партньори.
- Вие ще притежавате призната в цял свят диплома за завършено висше образование

00447492778533 00447460030011 gockamk41@gmail.com



Заповядайте в най-новия български магазин в Лондон

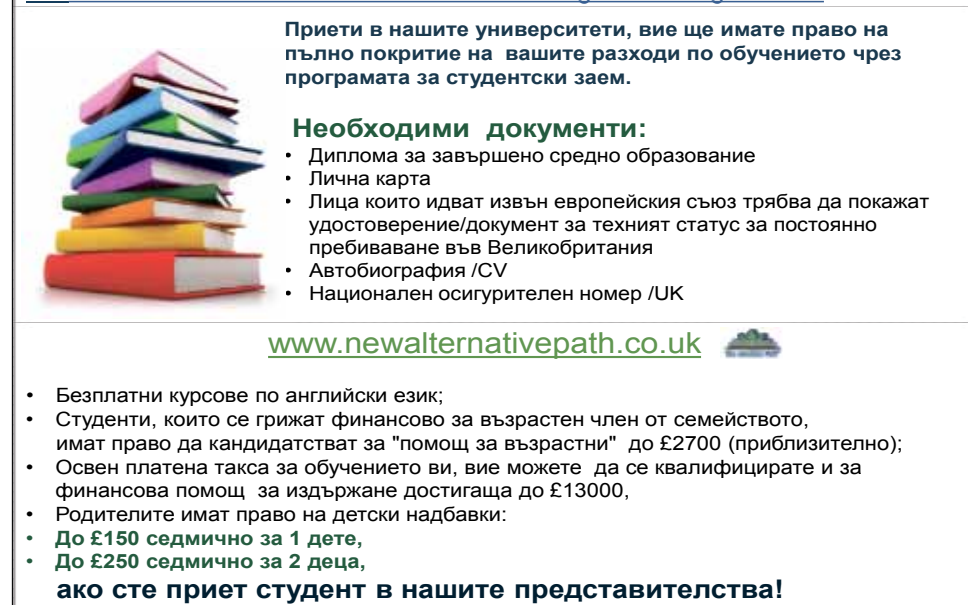
Магазин Food-X, 673 High Road Leytonstone, E11 4RD

Асортимент от висококачествени български храни и craft продукти

Възможност да си закупите специално подбрана селекция български дрехи и обувки

Плюс превъзходното кафе 3 Bourbons, на което можете да се насладите на място!

При нас можете и да си поръчате и закупите торта или питка за вашия празник



Приети в нашите университети, вие ще имате право на пълно покритие на вашите разходи по обучението чрез програмата за студентски заем.

Необходими документи:

- Диплома за завършено средно образование
- Лична карта
- Лица които идват извън европейския съюз трябва да покажат удостоверение/документ за техният статус за постоянно пребиваване във Великобритания
- Автобиография /CV
- Национален осигурителен номер /UK

www.newalternativepath.co.uk

- Безплатни курсове по английски език;
- Студенти, които се грижат финансово за възрастен член от семейството, имат право да кандидатстват за "помощ за възрастни" до £2700 (приблизително);
- Освен платена такса за обучението ви, вие можете да се квалифицирате и за финансова помощ за издържане достигаща до £13000,
- Родителите имат право на детски надбавки:
- До £150 седмично за 1 дете,
- До £250 седмично за 2 деца,
- ако сте приет студент в нашите представителства!



DIRECT DELIVERY
Дистрибуция на лифлети

Българска компания за разнос на лифлети
Изгодни и конкурентни решения за вашия бизнес

WWW.DIRECTDELIVERY.ORG

Tel: +44 75 4773 1600 admin@directdelivery.org



**Доктор по право,
Адв. Нели Цанкова Роудс**
Европейски адвокат, регистриран
във Великобритания и ЕС

- ✓ Процесуално представителство и дела в UK и България
- ✓ Дела и представителство в Страсбург
- ✓ Консултации и явяване по граждански и наказателни дела
- ✓ Съдействие за интервюта при кандидатстване за помощи
- ✓ Натурализация, постоянно пребиваване и обжалване на откази

Д-р Нели Роудс, тел. 07944106089,
nellycankova@hotmail.com



**Частен професионален колеж
Център за професионално обучение**

НЕ ОТЛАГАЙ УСПЕХА!

**Валидирай професионалните си
знания и умения**

Дистанционни форми и гъвкава изпитна сесия за придобиване на професионална квалификация по 97 специалности в сферата на туризма, строителството, фризьорските, козметичните и социалните услуги

За контакти и информация: www.bogoia.net
bogoia.m96@gmail.com | bogia_m@abv.bg | bogoia_institut@abv.bg

Телефони: +359 52 613071 +359 879 972 787
+359 897 961 726 +359 895 776 200 +359 895 776 205

Брекзит-лагерът не спря да лъже цяла седмица за митническия съюз на ЕС

Йън Дънт, главен редактор
на www.politics.co.uk

Откакто през миналата неделя изтече информация, че от „Даунинг Стрийт“ са готови да отстъпят относно запазването на британското членство в митническия съюз на ЕС, по радиото и телевизията започна неистова Брексит-кампания за оклеветяване на митническия съюз и идеята зад него. Количеството дезинформация, което се изсипа за тези няколко дни, бе наистина стряскащо.

Ето само 3 момента от аргументацията, която бе хвърлена в ефира:

Даниъл Ханън

(депутат от Консервативната партия в Европейския парламент)

Малко преди да вземе участие в дискусията на

предаването *Newsnight* по BBC 2 депутатът-консерватор Даниъл Ханън туитна: „Напускането на ЕС при запазване на членството ни в митническия му съюз е най-лошата комбинация. Турция е член на митническия съюз на ЕС и въпреки това границите ѝ са строго контролирани, докато Норвегия и Швейцария не са в такава положение - стоките им свободно се движат из цяла Европа, а границите им са с почти невидим персонал“.

Да, Турция е в митнически съюз с ЕС, но той има редица ограничения и изключва земеделската им продукция. Истинската причина обаче за това, че няма свободно движение на хора и стоки от Турция, е, че тя не е членка на единния пазар на ЕС. Това налага стоките ѝ да бъдат проверявани. Същото се отнася и за износа им на услуги. Поради това няма и свободно движение на хора.

Единният пазар е изграден на принципа на общите регулационни стандарти на стоките и услугите, следователно, те не подлежат на граничен контрол.

Норвегия и Швейцария са част от единния пазар. Норвегия - чрез членството си в Европейската икономическа зона (ЕЕА), а Швейцария - чрез комплексна система от двустранни споразумения с ЕС. Единният пазар обаче е твърдо отхвърляна опция от лагер на Брексит, което не пречи на Ханън да вади подобен аргумент, без да спомене каква е причината, която поставя тези две държави в привилегирана позиция спрямо Турция.

Джон Редууд

(депутат от Консервативната партия)

Изказвайки се по предаването „Today“ по BBC Radio 4, депутатът заяви: „Това, което тези хора [привържениците на Remain] искат, е в пълно противоречие с логиката. Казват, че търговията ни с ЕС щяла да понесе непоправими щети, ако се налагало да я провеждаме при действащите условия на Световната търговска организация [WTO]. От друга страна, те нямат нищо на против да търгуваме с останалия свят именно през системата на WTO. А останалият свят заема по-голям и по-бързо развиващ се дял от нашата търговия. И това демонстрира абсолютното им противоречие“.

Според Редууд, Великобритания е принудена да спазва търговската политика на ЕС заради членството си в митническия съюз, а самият ЕС нямал интерес да сключва споразумения с другите държави, което оставя пред двете страни (ЕС и Великобритания) една-единствена опция - да разчитат на законодателството на WTO по отношение на търговията им с останалия свят.

ЕС има множество договори за търговия с другите държави. Такива са, например, договорите за свободна търговия с Канада и Южна Корея, а понастоящем преговорите вече са на финалната фаза за сключване на подобни договори със Сингапур и Япония. Съществуват и редица частични договорености за улесняване на търговията с различни държави. Понякога те включват само една прио-

ритетна митническа линия за търговия с определени продукти. В друг случай договореността пък позволява на държавите самостоятелно да сертифицират стандартите на свои стоки, което им позволява безпрепятствено движение през границите, без да се налагат допълнителни проверки. Само през миналата седмица ЕС обнови търговското си споразумение с Мексико, елиминирайки почти всички мита и опростявайки взаимните гранични процедури. Целият този „друг свят“ на търговията на ЕС вероятно не съществува за Джон Редууд.

Джейкъб Рийс-Мог

(депутат от Консервативната партия)

Председателят на парламентарната група „the European Research Group“ (ERG) предупреди, че Великобритания щяла да наложи търговски санкции на Република Ирландия, ако бъде създадена граница между двете Ирландии след Брексит: „Ако Великобритания започне да търгува по законите на WTO, след Брексит можем да сложим 70%-но мито на говеждото месо от Република Ирландия, които изнасят за нас месо на годишна стойност от £800 млн.“.

Това, което Рийс-Мог пропусна да спомене, е, че според действащите правила на „Закона за най-облаготелствана нация“ на WTO не се допуска една държава да дискриминира трети страни при договарянето на митническите си отношения с даден свой търговски партньор. Ако наложиш 70%-на митническа тарифа върху износа на говеждо месо от Република Ирландия, ти си длъжен да наложиш същата ставка и на всички останали държави-износителки на месо, с които търгуваш.

Източник: politics.co.uk

Fast Despatch Transport набира шофьори



**за позиция
Multi Drop Delivery Driver**

Търсим хора за своите депа в:
Croydon, Basildon, Enfield,
Dartford, Maidstone

Дневно възнаграждение - £119,
както и бонус за добро представяне,
до £25 на работен ден

Позицията е за самонаети лица
(self-employed)

За повече информация:

Тел. 07747061783; 07535446820;
07535446830 и 07535446848

E-mail: iwanttowork@fastdespatch.co.uk

Адвокатска кантора

osbornes
Solicitors LLP

Говорете с нас на български език



пътно-транспортни произшествия

ИСКОВЕ ЗА КОМПЕНСАЦИЯ ПРИ ПРЕТЪРПЕНИ ИНЦИДЕНТИ И ЗЛОПОЛУКИ



трудови злополуки



контузии и травми

"Професионална и коректна работа. Благодаря на целия екип от адвокати за помощта и за това, че се бориха за мен!"



обезщетения и искове

"Искам също така да кажа огромно благодаря на теб и колегите Ви, които работиха по случая ми. Благодаря за професионализма, за това че дадохте всичко от себе си, за да решите проблема, също така за коректното отношение. Радвам се, че доверих проблема си на професионалисти като вас!"



07516441448



02076818670

www.osbornes.net e-mail: syankova@osbornes.net



Ние се занимаваме с всички видове инциденти, като усилено работим за получаване на максимално финансово обезщетение още в начален етап

Снежина Янкова ще Ви посъветва на принципа "No Win No Fee"

За колко време се решават персоналните искове във Великобритания

Няма точна формула, която определя колко време точно трае процедурата по предявяване на иск и получаването на решението по него. Има обаче ориентировъчно времетраене на решаването на дела при различните видове инциденти, когато случаят е изяснен и няма фактори, които да удължат процедурното време.

Следните три фактора влияят на продължителността на процедурата:

- степента на вашите наранявания;
- дали има спор относно вината за инцидента;
- колко време отнема възстановяването ви след инцидента.

Снежина Янкова,
юрисконсулт,
Osbornes Solicitors

Продължителност на решаването при изяснени случаи

През 2013 г. правителството въведе процедура за бързо решаване на искове при пътни инциденти, инциденти на работното място и подхлъзвания, спъвания и падания на обществено място, които са на стойност между £1000 и £25 000.

Според тази процедура решаването на изяснените случаи от посочените видове отнема максимум 9 месеца. Ако ответникът не поеме отговорност за инцидента или случаят е сложен и изисква придобиването на множество медицински експертизи, той попада извън процедурата за бързо решаване на искове. Таблицата по-долу показва продължителността на решаването на случаи, когато ответната страна поеме отговорност за инцидента и се очаква скорошно възстановяване на потърпевшия след инцидента.

Понякога няма да ви е от полза да приключите случая колкото се може по-бързо. Вие трябва да докажете, че инцидентът е причина за вашите наранявания или заболявания, което обикновено става чрез медицински свидетелства. Понякога обаче се налага да представите повече от едно медицинско свидетелство или трябва да преминете първо лечение и рехабилитация, като например физиотерапия преди медицинското лице да може да ви даде финално становище за ефекта от вашите наранявания върху начина ви на живот или да даде прогноза за вероятния развой на заболяването.

Прогнозата се дава под формата на доклад от независим медицински експерт и потвърждава степента на вашите наранявания, кога сте се възстановили или е вероятно да се възстановите, както и как това ще ви се отрази в бъдеще.

Ако не сте се възстановили напълно или все още нямате прогноза за заболяването си, не е препоръчително случат

Случай	Средна продължителност на решаването му
Пътен инцидент	4 – 9 месеца
Инцидент на работното място	6 – 9 месеца
Подхлъзване, спъване или падане на обществено място	6 – 9 месеца
Професионални заболявания	12 – 18 месеца
Медицинска небрежност	18 – 36 месеца

Степента на вашите наранявания

Колкото по-тежки и от различно естество са вашите наранявания, толкова по-дълго време ще отнеме събирането на медицински експертизи. Ответникът също има право да изиска да се явите на преглед при посочени от него независими медицински експерти за становище относно вашите наранявания, което допълнително би могло да протаква решаването на случая.

Времетраене на възстановяването ви след инцидента

да приключва бързо, тъй като

в споразуменията между двете страни в края на случая, обикновено има клауза, че вие нямате право да предявявате иск за допълнителна компенсация след сключване на споразумението, въпреки че заболяването ви може да прогресира в бъдеще или състоянието ви би могло да се влоши. Ако случаят приключи възможно най-бързо при тези обстоятелства, вие няма да получите възможно най-високата компенсация, затова няма смисъл да се избързва ненужно. Неписано правило е, че медицинска експертиза се вади или когато всички симптоми са отшумели

ли, или ако симптомите на заболяването продължават - в периода от 3 до 6 месеца след инцидента.

Спор относно вината за инцидента

Ако ответникът поеме вината за инцидента и горните два фактора не са налице, случаят би трябвало да бъде решен в сроковете, зададени в таблицата. Ако обаче отговорността бъде отречена напълно или ответникът твърди, че вие или трето лице с поведението си сте допринесли за инцидента, тогава делото ще се просрочи допълнително. С цел изясняване на вината, ще трябва да се представят свидетелски показания, да се разглеждат множество документи и снимки, както и записи от CCTV камери, ако има такива. Няма горна граница на това доколко може да се просрочи периода за достигане на съгласие и решаване на казуса.

Преговори за решаването на случая

Щом вашият адвокат се сдобие с всички медицински експертизи и се съберат всички доказателства за финансовите ви загуби вследствие на инцидента, той може да започне преговори с ответната страна за решаването на случая. Ако тези преговори са успешни, не се налага решаването на случая да става по съдебен ред. Давността на влизането на иск в съда обаче е 3 години от датата на инцидента или от датата, на която сте получили първите симптоми вследствие на инцидента. Заключение от преговорите трябва да има преди изтичането на този 3-годишен срок, така че колкото те ще продължат зависи от това кога сте се свързали с вашия адвокат и колко време има той за преговори.

Предварително изплащане на компенсация заради протакане на дело

При дела, които ще отнемат много време за решаване, ищецът може да изиска предварително изплащане на част от компенсацията - за покриване на пропуснатите ползи от невъзможността да ходи на работа заради наранявания или заболявания вследствие на инцидент. Накрая предварително платената сума се удържа от финалната компенсация, която се присъжда в края на делото.

Ако сте пострадали при пътен инцидент, инцидент на работното място или инцидент поради медицинска небрежност, свържете се с Osbornes Solicitors за безплатна и конфиденциална консултация. Ние работим по схемата „No Win, No Fee“. Ще можете да разговаряте на български директно с нашия консултант Снежина Янкова, която ще работи по случая ви през цялото време.

Обадете се на номер 020 7681 8670 или 07516 441 448

Email: syankova@osbornes.net



През 2015 г. бившият финансов министър на страната, Джордж Осбърн, обяви реформа в данъчните декларации за самонаетите (Self-Assessment Tax Returns), която трябваше изцяло да влезе в сила до 2020 г. Новата реформа бе наречена „Making Tax Digital“ (Да направим данъците дигитални), за да се прокара идеята, че уж всичко ще стане по-лесно. Само че истинската ѝ цел бе да се въведат тримесечни, вместо годишни данъчни отчети, за почти всички самонаети (self-employed) лица и Ltd компании. За самонаетите и компаниите, регистрирани по VAT, се предвиждаше подаване на цели 9 данъчни декларации на година (4 за VAT + 4 за останалите данъци + 1 финална декларация за годината).

БГ БЕН

Добрата новина е, че HMRC отлага въвеждането на повечето от предвиджаните промени за неопределено време поради многото трудности, които очакват данъчното министерство покрай Брекзит – най-вече подготовката за излизането от митническият съюз, вследствие на което HMRC ще се занимава със събирането на мита по границите. Това стана ясно от имейл, който HMRC разпрати до счетоводителите през тази седмица. Според данъчните, срокът за пълното въвеждане на новата система до 2020 г. бил „твърде амбициозен“ и било нужно ресурсите на министерството да бъдат пренасочени към справянето с ефекта от Брекзит.

Какво предвиждаше реформата „Making Tax Digital“?

- Ако оборотът ви като самонаето лице (Ltd или едноличен търговец) беше над прага, при който се прилага ДДС - £85 000 на година, новата система щеше да започне да се прилага за вас от април 2018 г. Тоест, наред с VAT, за който понастоящем трябва да се отчитате на всеки три месеца, щяха да се въведат и тримесечни отчети за всички останали данъци.
- Ако оборотът ви бе под този праг, но над £10 000 на година, новата система с тримесечните отчети щеше ви постигне от април 2019 г.
- Ако оборотът ви бе под £10 000 на година, вие нямаше да бъдете засегнати от новата система, но щяхте да имате право да участвате в нея, ако имате желание.
- Нямаше да бъдат засегнати хора, които работят едновременно като наети и самонаети лица, като ос-

новният им доход идва от дейността им като наети лица и доходът им като самонаети е не повече от £10 000 на година.

• По новата система, данъчното приключване на годината щеше да се прави в течение на съответната данъчна година. Например, през 2020, щеше се приключва текущата 2019/2020 данъчна година, а не предходната данъчна година от 6-ти април 2018 г. до 6-ти април 2019 г.

• За хората с няколко сложни данъчни отчети се предвиждаше въвеждането на т.нар. *simple assessments* – предварително попълнени от HMRC данъчни декларации, които ви се предоставят онлайн и вие единствено трябва да проверите дали направените от HMRC изчисления са верни.

• За хората, регистрирани по VAT, наред с тримесечните отчети, които вече са в сила, от април 2019 г. се предвиждаше въвеждане на онлайн акаунт за плащане на VAT, който позволява на HMRC постоянно да ви наблюдава.

Долният праг от £10 000 на година бе нарочно направен нисък, за да може новата реформа да хване максимално много хора. Сумата от £10 000, е под необлагаемия минимум за данъка върху доходите (сумата, която всеки може да печели преди да му бъде наложен данък, която от април 2018 г. стана £11 850).

Как щеше да изглежда данъчният календар на самонаетите лица, които щяха да бъдат засегнати от реформата от април 2019 г.

(тези с оборот между £10 000 и £85 000)

Поне една добра новина от Брекзит: Спаси ни временно от готвения данъчен кошмар в UK

По-долу показваме как щеше да изглежда календар за приключването на данъчна година 2019/2020 за бизнесите, които ще бъдат засегнати от промените от 6 април 2019 г.

В таблицата по-долу са посочени дати за 2019/2020 г., защото от април 2019 до април 2020 се пада данъчната година, в която хем ще приключва предходната данъчна година 2018/2019 (срокът за това приключване е 31 януари 2020), като междувременно се въвежда тримесечният текущ отчет, който е за 2019/2020:

Дата	Данъчно събитие
5-ти юли 2019	Първото тримесечие на данъчната година 2019/2020 приключва
31-ви юли 2019	Краен срок за второто плащане на данъци за 2018/2019
5-ти август 2019	Подаване на данъчна декларация за първото тримесечие на 2019/2020
5-ти октомври 2019	Второто тримесечие на данъчната година 2019/2020 приключва
5-ти ноември 2019	Подаване на данъчна декларация за второто тримесечие на 2019/2020
5-ти януари 2020	Третото тримесечие на данъчната година 2019/2020 приключва
31-ви януари 2020	Подаване на годишната данъчна декларация за данъчната 2018/2019 г. и плащане на всички останали данъчни задължения за нея.
31-ви януари 2020	Краен срок за първото плащане на данъци за 2019/2020
5-ти февруари 2020	Подаване на данъчна декларация за третото тримесечие на 2019/2020
5-ти април 2020	Четвъртото тримесечие на данъчната година 2019/2020 приключва
6-ти април 2020	Започва данъчната година 2020/2021.
5-ти май 2020	Подаване на данъчна декларация за четвърто тримесечие на 2019/2020.
31-ви юли 2020	Краен срок за второто плащане на данъци за 2019/2020
31-ви януари 2021	Подаване на финална годишна данъчна декларация за 2019/2020 и финално плащане на всички неизчистени задължения за тази година, ако има такива.

Щеше ли да има плащане на данъци 4 пъти в годината?

Правителството нямаше намерение да прави промяна в сроковете за плащането на данъци и те остават както досега - 31 юли и 31 януари.

Разликата бе, че щеше да има допълнителни срокове за подаване на данъчни декларации. Плащането на данъци на всеки три месеца щеше да е опция, но нямаше да е задължително. Разбира се, в някакъв момент, когато правителството реши отново да възобнови усилията си по налагането на реформата

„Making Tax Digital“, това може да се промени и да се вземе решение, че данъци ще се плащат 4 пъти в годината.

Колко данъчни декларации щяха да се подават на година?

За нерегистрираните по VAT самонаети лица (т.е. тези с оборот между £10 000 и £85 000), данъчните декларации на година щяха да бъдат 5 (4 за всяко от тримесечията на данъчната година + един финален отчет през януари на следващата година).

За регистрираните по VAT самонаети лица (тези с обо-

рот над £85 000), щеше да има 9 отчета на година (4 отчета за VAT, които и в момента ги има, 4 отчета за останалите данъци с различен срок от тези за VAT и един финален отчет).

кационния си номер и паролата си за достъп на сайта – той се намира на адрес: tax.service.gov.uk/account. На него всеки може да провери в реално време вече направените от него плащания по данъци и осигуровки за предходни данъчни години, колко години осигурителен стаж има натрупан за пенсия и др.

• Постепенно към този акаунт ще се добавя информация за приходи от лихви по спестявания и дивиденди. Това трябваше да стане от тази година, но сега се отлага най-вероятно до 2020 г.

• За самонаетите лица, регистрирани по VAT, оста-

останалите данъци, които тази група самонаети лица плащат, за момента няма да се въвеждат тримесечни отчети. Според експерти, новият онлайн акаунт за VAT ще създаде проблеми за някои малки бизнеси, които са свикнали с подаването на декларациите си на хартия или пък оперират в райони, където интернет връзката е слаба (като например, фермерите).

Възможно ли е отлагането на въвеждането на системата „Making Tax Digital“

• Британски счетоводители алармираха, че въвеждането на част от промените от реформата „Making Tax Digital“ ще направи данъчната система на страната на пълен миш-маш, защото някои операции ще могат да се правят автоматично по интернет, а други ще трябва да се правят ръчно. Това ще причини объркване у данъкоплатците, които вече няма да знаят кое откъде става.

• Според други счетоводители обаче бавният подход към промените е правилният, защото системата за Self-Assessment вече е в действие от 20 години и е отнело изключително много време, докато проблемите с нея постепенно са били елиминирани. Освен това, постепенното въвеждане на промени ще избегне очаквания блок на телефонните линии на HMRC, които не могат да се справят дори с настоящата си натовареност.

• Въвеждането на *simple assessments*, предварително попълнените данъчни декларации, които изискват единствено потвърждение от данъкоплатците за верността на изчисленията на HMRC се смята за грешка, тъй като подобна система вече е била въведена във Франция и е довела до прекомерно много грешки.

Източник: telegraph.co.uk

Global Accounting Solutions

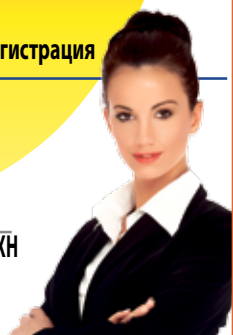
Специалисти по Ltd компании
Квалифицирани счетоводители

- формиране на Ltd компания
- годишно счетоводство на Ltd компания
- VAT, Flat Rate VAT, Payroll (RTI)

- self-employed счетоводство
- връщане на данъци (CIS), P60, P45
- съдействие за Insurance Number и UTR регистрация

- банкови сметки
- лицензиран превод на документи
- съдействие за Maternity Allowance и Child Benefit

44 Broadway, 3rd Floor, office-D5, Stratford, E15 1XH
Tel: 07971 908 184 / 0208 522 1921
www.global-accounting-solution.co.uk



Работна позиция за счетоводител

Счетоводна фирма, в Стратфорд (Източен Лондон) търси да назначи счетоводител на пълен работен ден. Трябва да имате опит в обслужването на Limited Companies, да работите добре на счетоводната програма QuickBooks и да имате отличен писмен и говорим английски език.

За контакт: 07971908184
Email: kremenna@live.co.uk

АДВОКАТ ТОДОР ДОЧЕВ, MA, LL.M., PhD(c)

ИМИГРАЦИОННИ УСЛУГИ

- Регистрационни карти удостоверяващи право за престой във Великобритания (за целите на работа, социално подпомагане, наемане на жилище, регистрация за GP, временна нетрудоспособност, пенсиониране)
- Постоянно пребиваване / Permanent Residence
- Натурализация и регистрация за британско гражданство (за възрастни и деца)
- Присъединяване на членове на семейството (за граждани на държави извън Европейския съюз, намиращи се в или извън Великобритания)
- Кандидатстване за британски паспорти
- Британски паспорти за деца (родени в и извън UK)
- Имиграционни обжалвания
- Референции за британски паспорти

44 Broadway, 3rd Floor, Office D5, Stratford, E15 1XH
07860 585878, 020 81507259
t.dotchev@global-accounting-solution.co.uk

Брекзит (вероятно) ще донесе и един нов сценарий за регистрираните по VAT

БГ БЕН

Докато продължават преговорите по Брекзит, става все по-ясно колко много ще са засегнатите въпроси, които сега са извън ползването на медиите.

Един от тях ще даде отражение на голяма част от бизнеса на Острова - Данък добавена стойност, или VAT (Value Added Tax). Все още не е напълно ясно какви бъднини ще му донесе излизането на Великобритания от ЕС, но със сигурност може да се каже отсега, че животът на плащащите VAT ще се усложни значително.

Великобритания е членка на общата VAT зона на ЕС, която е създадена, за да благоприятства търговията в рамките на съюза. Присъединяването към тази зона бе едно от задължителните условия за членство в ЕС и бе първопричината за въвеждането на VAT данъка във Великобритания.

В момента ЕС не определя фиксирани стойности за VAT и те варират в отделните държави (от 17% в Люксембург до 27% в Унгария),

затова пък издава общи насоки за следване относно прилагането на данъка.

Минималната VAT ставка е 15%, като максимум две минимални ставки от 5% могат да се прилагат спрямо 2 типа стоки или услуги от ограничена група, примерно - детски дрехи и учебници. Във Великобритания има дори допълнително занижени ставки (0%) спрямо някои от въпросните стоки или услуги.

След излизането на страната от ЕС се очаква тя автоматично да излезе и от общата VAT зона. Великобритания ще бъде с развързани ръце да води по-гъвкава данъчна политика и вече се водят предварителни консултации в правителството и парламента за бъдещето на VAT.

Понастоящем ЕС ограничава възможността на Великобритания за въвеждане на допълнително занижени данъчни ставки за повече групи стоки и услуги.

Едни от най-популярните стоки, за които има обществен натиск да бъдат напълно освободени от VAT,

са например токът и газта за битово отопление, детските автоседалки и дамските превръзки. Но някои от тези ограничения могат да изчезнат съвсем скоро дори и в общата VAT зона на ЕС, където се планира предоставянето на повече свобода на държавите-членки да определят сами групите стоки и услуги, подлежащи на подобно данъчно облекчение.

Извън ЕС Великобритания ще е свободна да въведе нулеви VAT ставки за голяма група стоки, което ще има благоприятен ефект за някои групи хора. Дотук обаче с добрите новини.

Голяма част от британските бизнес среди изказват отсега опасенията си, че с напускането на ЕС те ще попаднат в една нова ситуация. В момента не се налага плащането на VAT при търговията в общата икономическа зона на съюза. Данъкът се плаща единствено когато стоката се продаде на своя краен потребител. Ако обаче не бъде предварително договорена защитна клауза, след излизането на страната от ЕС на компаниите, регистрирани във Великобритания, вероятно ще се наложи да плащат предварително VAT за вноса на стоки от ЕС и обратното. За близо 130 000 малки и средни компании това ще е напълно непозната ситуация. Тя ще създаде парично и административно бреме, което ще струва особено скъпо на по-малкия бизнес. HMRC, от друга страна, ще трябва да увеличи значително своя персонал. Стоките ще бъдат задържани по границите до изчистването на плащането на тяхното VAT и това ще създаде особено голям хаос по границата между Ирландия и Северна Ирландия.

В още по-тежка ситуация ще изпаднат онези британски компании, които търговуват из цялата територия на ЕС. Те ще трябва да си направят VAT-регистрация във всяка една от въпросните държави. Досега регистрацията само в една от тях (Великобритания) бе достатъчен лиценз за безпрепятствено VAT опериране на територията на съюза.

Източник: prospectmagazine.co.uk

Учебникът за теста „Life in the UK“ - пълен с фактологически неточности и недомислици

БГ БЕН

Тестът „Life in the UK“, който се държи преди вземането на британско гражданство, е пълен с грешки и неточности, алармира Комисията по гражданство към Камарата на лордовете.

Според доклад на комисията, тестът трябва да бъде напълно пренаписан, защото съдържа неактуална и подвеждаща информация. Така например, Маргарет Тачър там все още фигурира в списъка на живите бивши министър-председатели на

страната. Факт, който е бил верен не повече от 2 месеца след публикацията на книгата. Съответно кандидатите съвсем спокойно могат да отговорят, че Маргарет Тачър е все още жива, макар че почина през 2013 г.

В един от въпросите на теста Европейската конвенция за правата на човека бива наречена Конвенцията на ЕС, при условие, че тази конвенция няма нищо общо с ЕС, защото е приета от Съвета на Европа - напълно различна организация, в която членуват 47 държави,

включително Русия и Турция.

Камарата на лордовете също насочва вниманието към частта за държавното устройство на страната, където изобщо не се споменава нищо за Върховния съд. Освен това не се изискват никакви знания за NHS, образователните квалификации в страната, предметите, които се изучават в училище, както и практически знания за това как да съобщим за престъпление или как да извикаме линейка.

Ако може да послужи за известна утеха, предишни

те издания на книгата за подготовка за теста „Life in the UK“ и самият тест, съдържаха много повече фактологични грешки. В едно от изданията се твърдеше, че Чарлз II бил върнат от изгнание във Франция, а изгнанието му всъщност е било в Холандия. В първото издание на теста се твърдеше, че Северна Ирландия била част от Великобритания, което не е вярно, защото Великобритания включва Англия, Шотландия и Уелс, а Обединеното кралство се състои от Великобритания + Северна Ирландия.

Източник: telegraph.co.uk

Консултантски услуги в сферата на почистването:

CLEVERCLEANING SOLUTIONS

- Стартиране на професионални фирми за почистване
- Изготвяне на договори с клиенти за почистване на търговски обекти и частни къщи
- Изготвяне на договори с работници и субконтрактори
- Подготовка на документи за почистване на строителни обекти
- Операционен и счетоводен софтуер за фирми за почистване
- Отговаряне на телефонни обаждания (call answering services)
- Съдействие за бизнес заеми за развитие на почистващи фирми
- Покупко-продажба на фирми за почистване

Телефон: 07879026491
www.clevercleaningsolutions.co.uk
info@clevercleaningsolutions.co.uk

Български детски градини на Walthamstow Wood Green

регистрирани по OFSTED

Тел. 07809469532

www.merysony.com

Най-добрите торти в Лондон!

07730748557

Facebook: Mery Sony

КЛИНИКИ

WWW.KLINIKA.CO.UK

*ПЕДИАТЪР *АЛЕРГОЛОГ *ТЕРАПЕВТ
*СПЕЦИАЛИСТ ПО ЕХОСКОПИЯ *ПУЛМОНОЛОГ
*СПЕЦИАЛИСТ ПО ЛЕЧЕНИЕ НА ГРЪБНАЧНИЯ СТЪЛБ И СТАВИТЕ *ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД *ГИНЕКОЛОГ

Вече предлагаме и стоматологични услуги!

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ:

- Анализ на кръвта, урината и swab тест
- Узи на вътрешни и полови органи
- Електрокардиограма, рентген и MRI
- Справка за водачи на МПС и издаване на болнични
- Кожни проби за алергични заболявания
- Алкохолна детоксикация - системи и лекарства
- Анализи и анонимно лечение на заболявания на половите органи
- Мануална терапия, масаж, физиотерапия, обезболяващи инжекции

ПОСЛЕДНА НОВИНА! ПРИ НАС РАБОТИ БЪЛГАРСКАТА ДЕРМАТОЛОЖКА, ДР. АДЕЛИНА КРЪСТЕВА

РЕГИСТРАЦИЯ НА:
тел. 0207 998 3252 и тел. 07943768650 (на български език)
Palmers Green Clinic **Barking Clinic**
265 Green Lanes, N13 4XE 98 Longbridge Road, IG11 8SF

KARATE

/за деца и възрастни/

Станете част от нашия отбор!

BARKING	WALTHAMSTOW	STRATFORD
Unit 2, New England Industrial Estate Gascoigne Road Barking IG11 7NZ BG SCHOOL "V. LEVSKI"	Warden Walthamstow Quaker Meeting House 1a Jewel Road London E17 4QU	Maryland Studios 84-86 Leytonstone Road Stratford E15 1TQ
Wednesday, Friday at 18:30	Sunday, Tuesday at 19:00	Monday, Thursday at 18:00

Tel: 07561804479, 07341836214
e-mail: shindojolondon@yahoo.co.uk

f SHINDOJO KARATE CLUB LONDON

Консултантски
услуги в сферата
на почистването:



- Стартиране на професионални фирми за почистване
- Изготвяне на договори с клиенти за почистване на търговски обекти и частни къщи
- Изготвяне на договори с работници и субконтрактори
- Подготовка на документи за почистване на строителни обекти
- Операционен и счетоводен софтуер за фирми за почистване
- Отговаряне на телефонни обаждания (call answering services)
- Съдействие за бизнес заеми за развитие на почистващи фирми
- Покупко-продажба на фирми за почистване

Телефон: www.clevercleaningsolutions.co.uk
07879026491 info@clevercleaningsolutions.co.uk

Домашен пчелен мед



Безплатна доставка за Лондон

f Vesko Starchikov тел. 07735799919

BULSATCOM

Монтаж на сателитни
антени и приемници

Интернет телевизия IPTV -
Българска телевизия
без сателитна антена
с HD приемници

07710236887, Марин 07846895999, Светослав

ПРОМЕНИ
ПРЕДСТАВАТА СИ
ЗА ТЕЛЕВИЗИЯ



Bulgarian Translation UK

www.bulgarian-translation-uk.com

Преводачески услуги между английски и
български език от закleti преводачи към
Българското посолство.



+44 7584 901 901 | +359 898 552 550
office@bulgarian-translation-uk.com

Петте британски града, където бизнесът ви е най-вероятно да фалира

БГ БЕН

Крайбрежните градове на Великобритания са истински гробищен парк за бизнеси и там се намират петте града с най-много обявени банкрути на средно 1000 бизнеса в страната. Обобщените данни са от миналогодишната статистика за разпуснатите бизнеси, отразена в публичните регистри на Companies House.

Такъв град се явява например Хъл, който географски се намира не на самото крайбрежие, а в близост до североизточната крайбрежна ивица на Великобритания. Той е петият град в страната с най-висока неплатежоспособност на своите бизнес компании.

Най-лоша е ситуацията в градчето Торби, в областта Devon, чието население е 10 000 души. Там през миналата година са фалирали 2.3

пъти повече бизнес компании, в сравнение със средните нива в страната. Следват градовете Rhyl (Уелс), Prestatyn (Уелс), Скарбро, Блекпул и Хъл. В класацията попадат и редица други градове от крайбрежието на Великобритания.

Като цяло, крайбрежните градове съставляват 54% от най-лошите бизнес зони в страната.

Антъни Корк от счетоводната компания Wilkins Kennedy коментира: „Днешната статистика на бизнес банкрутите включва цяла секция от някога славни курортни градове, които навремето ги наричаха „градовете-пощенски картички“. Много от тях от дълги години бавно западат, защото не могат да намерят решение на новите алтернативи на евтин туризъм в чужбина, рибарските квоти

и отмирането на традиционните морски индустрии”. През 80-те и 90-те някои от тези градове имаха съвсем различна репутация. Торби, например, беше известен като елегантна туристическа дестинация за по-заможните британци и неслучайно го наричаха „Английската Ривиера“. Блекпул пък беше британският отговор на Лас Вегас, докато градове като Скарбро пък бяха места за по-евтин и традиционен морски туризъм.

Източник:
theguardian.com



Трите най-чести причини за отказ на плащане на обезщетение от автозастрахователите в UK

Нерядко застрахователите в UK използват заровените в договорите клаузи като основание, за да ви откажат обезщетение. Затова посочваме най-често цитираните от тях клаузи и как те биват интерпретирани от контролния орган на застрахователите – Financial Services Ombudsman (омбудсмана по финансовите услуги).

БГ БЕН

1. При застраховането на вашето превозно средство вие сте посочили неверни данни

Всяка невярна информация, която сте посочили при кандидатстването за застраховка, би могла да я направи невалидна.

Наскоро, например, застрахователната компания Horizon отхвърли искане на свой клиент за инцидент, който му се случил, докато шофирал от къщи към работата си. Оказало се, че при

застраховането на колата не е било декларирано, че тя ще се ползва и за пътувания от дома до работата и обратно. След като решението бе отнесено към Financial Services Ombudsman, той зае страната на потребителя и накара Horizon да плати обезщетението.

2. Щетите са причинени от естествено износване (wear and tear)

Ако щетите, за които имате претенции, са причинени от естествено износване поради продължителна употреба, много застрахователи могат да ви откажат обезщетение.

Наскоро застрахователят Admiral се опита да откаже да изплати обезщетение за повреда на климатичната система на автомобил, като посочи точно тази причина.

След като клиентът обжалва решението им пред Financial Services Ombudsman, на застрахователя му се наложи да плати обезщетението, тъй като не успя да докаже, че проблемът с климатичната система се дължи на естествено износване, а не на инцидент.

3. Направили сте модификация на колата си, без да съобщите за това на застрахователя

Напоследък един от най-честите спорове между шофьори и застрахователи се дължи на това, че шофьорите решават да инсталират сателитна навигация или

дори DVD плеъри в колите си. В някои случаи застрахователите наричат тези промени „модификации“ и ги използват като причина за отхвърляне на искания за обезщетение при кражба от превозното средство.

Въпреки че още не е имало случай на обжалване на подобен отказ пред Financial Services Ombudsman, вероятно е той да отхвърли аргументите на застрахователите, ако става въпрос за инсталиране на DVD плеъри и сателитни навигации, но вероятно ще се съгласи с тях, ако модификациите са свързани с подобряването на характеристиките на колата, като например, модификации на двигателя. Причината за това е, че подобни модификации увеличават риска от каране с превишена скорост и инциденти.

Източник: which.co.uk

Имате ли нужда от професионална консултация за ваш проблем?

Професионален стрес,
семеен проблеми и
проблеми с партньора,
преживян шок,
смърт или загуба на
близък, промени в
емоционалността

Депресия,
тревожни състояния,
безпокойство,
наатрапчиви мисли
и представи, страх
от разболяване
и паник атаки,
нервност,
раздразнителност

Тел. 07726539873
daniela_dim@abv.bg

Конфиденциалност и дискретност!

07809 350024
RM13 9BJ
www.gndtuning.co.uk

**Българският автосервиз в Лондон,
където ще намерите всичко под един покрив!**

- Пълна автодиагностика
- Ремонти по двигатели, ходова част и скоростни кутии
- Смяна на ангренажни ремъци и съединители
- DPF премахване и ECU remaps
- Пълно техническо обслужване и други

Високо качество на достъпни цени!

Коя е най-богатата на бактерии част от вътрешността на вашата кола? (не, не е воланът)



БГ БЕН

Колата е идеална среда за виреење на бактерии, но знаете ли къде те са най-много?

Ново проучване направи пълен анализ на онези 20 места от вътрешността на колата, с които имате най-чест контакт, и резултатите донесоха известна изненада.

Взетите образци отчетоха, че тази част от колата, с която сте в най-непрекъснат контакт - кормилото, е всъщност една от най-чистите откъм бактерии, докато задният багажник е най-големият им колектор.

Другите 3 части на колата, в които са открити най-големи концентрации на

бактерии, са пространството под краката на шофьора, бутоните за безопасните колани и лостът на ръчната спирачка.

Експериментът бе проведен от компанията *Motorpoint*, която се занимава с продажбите на автомобили втора употреба. Изследваната кола бе нарочно подбрана, за да представлява средностатистическия случай на купуваните коли втора употреба - използвана ежедневно, за транспортиране на деца и понякога - домашни любимци. От 20 нейни повърхности бяха взети натривки (swabs), запечатани в специални контейнери, за да се избегне

допълнително замърсяване.

Петте най-бактериални повърхности бяха: задният багажник, пространството под обувките на шофьора, бутонът за предпазния колан, стойката за държане на чаши с горещи напитки и бутонът за регулиране на звука на вграденото радио.

Изненадващо трите най-чисти откъм бактерии повърхности се оказаха едни от най-активно ползваните - рамката на огледалото за задно виждане, кормилото и скоростният лост. Според резултатите от друго проучване сред 1050 собственици на коли, средният брой почиствания на вътрешността на един автомобил във Великобритания е 10 пъти годишно или приблизително веднъж на 2 седмици. От анкетирания британци 94% редовно се хранят и пият в колите си, а 10% отговарят, че не считат за нужно да чистят возилата си повече от 2 пъти на година.

Източник:
thisismoney.co.uk

Ако сте пред Брекзит-дилема:

**ЕДНА ОТЛИЧНА ВЪЗМОЖНОСТ
ЗА ИНВЕСТИЦИЯ И
СОБСТВЕН БИЗНЕС В БЪЛГАРИЯ**

**ЦЕНА
€150 000**



Птицеферма с капацитет 10-12 000 пилета, до Ловеч

Закрита площ на помещенията - 676 кв.м. Парцелът е с площ 2002 кв.м., с възможност за построяване на още едно предприятие. Производството е организирано чрез автоматизирано подаване на храна и вода. Фермата е с топло и влагоизолация на 100%. Имотът разполага със собствен генератор-агрегат и собствен водоем (сонда) за охладителната система



Фирмата е регистрирана по ДДС, с възможност за участие по европейските програми за подпомагане на птицевъдството. Налични са всички необходими сертификати за износ на продукцията в рамките на ЕС. Има сключен договор за доставка и изкупуване с реномирана фирма от Франция, с представителство в България



Отлични битови условия за заетите в работния процес: кухня, спалня и баня, прикрепени към фермата

Оборудвана с камери за видеонаблюдение от разстояние

Високоэффективно, полуавтоматично отопление

E-mail: rumenmitev530@yahoo.com

За повече инфо: USA +773 988 2324 или BG +359 988 871 239



Bulgarian food shop

ПОЗА



Българските продукти в Западен Лондон, без които не можем!

BULGARIAN FOOD

tel: 02084227884

ROMANIAN FOOD

Пресни месни деликатеси и млечни продукти от подбрани фермери и производители, голямо разнообразие на сладки и шоколадови изделия

BULGARIAN FOOD SHOP 020 8422 7884





Да заповядат при нас и майсторите!

Събираме багаж от/до България.

Безплатен паркинг пред магазина

1346 Greenford Road, Greenford, Middlesex UB60HL

Работим всеки ден от 9.00 до 21.00 часа



BORNEO

CAFE & BAKERY

Кафе-сладкарница Борнео - вашата нова българска среща в Лондон



да се видите с приятели

или просто да се насладите на кафето...

Традиционни български закуски, торти, фрешове, сандвичи

Ако искате да похапнете вкусно и да разпуснете със семейството

Торти по поръчка за вашия специален ден



Борнео - насладата от минутите ви лично време
Адрес: 29 Green Lanes, London, N13 4TN
Понеделник - петък: от 06.00 до 18.00 часа / Събота: от 07.00 до 18.00 часа
Неделя: от 08.00 до 18.00 часа Facebook: borneocafeandbakery



Здравка Владова-Момчева, БГ БЕН

Емил Йорданов, или Диджей Емо, както е известен на сънародниците ни в България и тук, на Острова, твърдо вярва, че мечтите са безплатни и банкова сметка за мечти и емоции няма.

Срещаме се в основания от него преди седем месеца „Клуб 7“ във Велико Търново, където обстановката предразполага към съмишленичество в няколко посоки – спорт, музика, изкуство и слово. Елегантно, стилно, ненаатрапчиво обзавеждане и усещане, че тук всеки може да бъде посрещнат според собствените си интереси.

Кракча встрани от суети и материални зависимости. Това е „Клуб 7“ – мечтан от близо 20 години и създаден, за да функционира като културен център за Старата столица, според думите на Емил Йорданов. Да знаят неговите съграждани, културните хора от Велико Търново, че вече си имат свое място, „където да се чувстват прекрасно, където няма комерс и не се говори за проблеми, а се коментират само музиката, спорта, културата и изкуството“. Впечатлена съм и бързам да разпитам този светъл и предприемчив човек за всичко онова, което го е мотивирало през годините, за да стигне дотук.

Емил е родом от Велико Търново, по професия е „диджей и идеалист“. Работил е дълги години в чужбина, предимно Англия и Норвегия. Определя се като космополит и традиционалист, с уважение към всички, които могат да покрият хоризонтите на подобен тип мислене.

Но Диджей Емо не спира дотук в стремежа да бъде себе си. От 10 години е председател на фенклуба на Манчестър Юнайтед за България, който е официално признатият от английския гранд. А това а това нарежда страната ни на второ място в класациите на Европа по брой организирани фенове и четвърто място в света след скандинавските страни, Хонконг и САЩ.

Основава „Клуб 7“ преди 7 месеца заедно със своя приятел Светльо Гинчев – съдружник и секретар на фенклуба на Манчестър Юнайтед. Реализацията в чужбина не е най-голямото

Обратно в БГ: „Клуб 7“ - насам, драги идеалисти, мечтатели и фенове на Манчестър Юнайтед



Със Сър Алекс Фъргюсън, в деня преди последния му мач като мениджър на Манчестър Юнайтед

постижение в ценностната система на моя събеседник. Може е да остане в Норвегия или Англия, където и до днес вратите за него са отворени. Споделя, че там е прекрасно, но начинът на живот е друг и стандартът, парите и оценката на личните качества от работодатели не са достатъчни.

„Каквото и да правиш, след 17.00 часа, когато приключиш работния си ден, ти остава сам. Няма ги приятелите, комуникацията и социализацията, която можеш да имаш само в България. Колкото и да те приемат хората там, колкото и да си кадър, ти си чужд човек в чужда държава. Не мога да си представя да се прибера у дома след работа, да седна на дивана и да гледам телевизия, докато заспя. За мен това е пропияно време.“

Обратно в родината е трудно, безпарично и безработно. Чалгата съсипва хората, констатира Емо. Силиконовата субкултура, създадена през последното десетилетие, разяжда обществото. Показност и празнота. Тя е лесносмилаема, младите бързо я възприемат и имитират своите „идоли“, за да се правят на такива, каквито не са. Мъжете са комплексирани, нямат самочувствие, не могат да изпъкнат, когато отидат на постановка или изложба. „Това е фалшива маска върху лицето на България, която трябва да бъде премахната“, продължава моят събеседник. Как ли? Като се завърнат онези два милиона

образовани българи и кажат – ние ще работим тук, за да се вдигне нивото на страната и всички да заживеем нормално. Идеалистична идея. Но в личния свят на Емил Йорданов идеалите стават реалност.

А иначе, Емо не се заблуждава относно действителността. Категорично смята, че масовото елементаризи-

тели са щастливи и заредени с позитивни емоции и нещо ново, което са научили. Тук вече са гостували ФСБ, БТР, Данчо Караджов, Ясен и Преслава от група „Те“, Маги Джанаварова, Нели Рангелова, великата Стоянка Мутафова, писателят Захари Карабашлиев, Юлияна Дончева, Мадлен Алгафари и много местни писатели и



Емо в Норвегия, с Оле Гунар Солскяер, една от легендите на Манчестър Юнайтед

ране на народа, затиснат от кредити и битови затруднения, е държавна политика, за лесна манипулация. Фейсбук и телевизията са доказателства за това. Никой нищо не прави.

И все пак ... някой нещо прави. Той е щастлив, че след всяка среща със специален гост, неговите посети-

художници, които „Клуб 7“ иска да популяризира.

„Повярвай ми, всички, които са минали оттук, стават подвластни на добра магия. Нещата им тръгват нагоре заради позитивизма, който се излъчва от цялото място и пресича завистта.“

региона.

„Ще правя това, докато имам енергия и намирам смисъл в начинанията си. Като се има предвид, че толкова години съм преследвал тази мечта, нека се надяваме, че ще продължи дълго.“

А колко дълго човек може да живее с мечтата си? Докато е жив, категоричен е домакинят ми. Мечтите са безплатни и банкова сметка за тях и емоциите няма. Защото чувството да чуеш „благодаря ти, беше страшно, продължавай“, след всяка изява в „Клуб 7“ е неопишуемо. Хората, които оценяват това са малко, но са му достатъчни.



си, да живееш с постоянния „хейт“. И все пак, въпреки злостата и завистта, заложи в човешкото ДНК, добре е да опиташ съзнателно да изчистиш тази лоша даденост от себе си. Здравословно е. Отваря хоризонти. И привлича сродници духом.

„Няма как да направиш нещо истинско, позитивно и некомерсиално, ако в същото време си злобен и завистлив. Няма как да стане и да се получи тази магия.“

Затова, всички в екипа му живеят с тази нагласа. Особено Николай Венков, който безрезервно посвещава цялото си свободно време на „Клуб 7“, където документира в снимки всички изяви, а после пише информацията за представянето на всеки гост. Ако говорим за некомерсиални институции, „Клуб 7“ и уебсайтът „Велико Търново – интересният град“, който отразява всички културни събития в града и е създаден и поддържан безкористно от Ники Венков, се явяват феномени без конкуренция не само в Търново, но и в

Няма значение, че никой не е прокопсал в собствената си държава, нито е пророк в собственото си село. Защото с неизбежното се свиква, а доброто се изтръгва с постоянство и позитивен хъс. Зарежда го музиката, на която той не може да се отплати докато е жив, защото го е спасявала в много трудни ситуации и моменти.

Най-голямото богатство – музиката и приятелите в „Клуб 7“, където предстоят още прекрасни мигове на откритата сцена на терасата на клуба.

„Важно е да изваждаме хората от дупките. От щомешните им дупки. Защото онези два милиона образовани и можещи българи, напуснали страната преди години, трябва един ден да се завърнат. И завръщането им трябва да бъде подготвено.“

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

zdravkavm.blogspot.co.uk



Здравка Владова-Момчева

Запалката и джиесемът играят много важна роля за достойнството на всеки уважаващ себе си човек. Колкото до просяците - тяхната роля е още по-главна. Те определят достойнството на дадена нация. Стига нацията все още да осъзнава това. Но нека да еволюираме поред. Иначе няма да се получи история от частното към общото. И ще си останем регионално ограничени за цялата мъдрост, която вълнуващото ни съвремие налива отгоре ни ден по ден, час по час, километър по километър...

Като се разточиха отпреде ни едни ми ти пътища, та цели тринадесет часа - благи, гладки, френски, немски и австрийски. На човек да му е драго да се залъгва,

История за запалка, джиесем и словенски просяк

че така ще бъде до края на света. Но когато го друсне първата копка от Сръбско към Цариграда, всичко си идва на мястото - и философското осмисляне на битието като липса на съзнание, и мозъчните клетки, дръзнали безпаметно да се загладят в чужбина - същи магистрала на шопинга с правила и илюзии. Ала нали си отиваме вкъщи! Тупат сърца ни! Пеят душите и усетили аромата на родните манджи, стомасите пригласят с оди на радостта... Красота!

- Искан да поръчам цялото домашно обедно меню, моля - казва съпругът ми, - шопска салата, сливова ракия, селска пилешка супа, пълнени чушки и кисело мляко с боровинки.

Когато вече никой не те очаква у дома, и кръчмата става дом. С прилични цени.

Наперил шкембенце като винарско бъчва над масата, келнерът мига на салфетки пред очевидно неадекватната поръчка:

- Къде ги прочетохте тия работи? Аааа да, дал съм ви старо меню. Не ги готвим вече. Вместо това мога да ви предложа тиквички по гръцки, средиземноморска салата, пилешки флейки в китайски сос и белгийски шоколадов мус с екзотични плодове. И така, какво да бъде?

Е, каквото там... здраве да е. Пред глада по-равни се оказват онези с повече пари в джоба. Иначе и парче хляб върши работа. Ама нали сме на гости в Родината и трябва да захранваме икономиката... Една цигарка с кафето накрая винаги оправя баланса между родно и чуждо.

- Няма ми Zipo-то - казва моят съпруг, - оставих го на масата, като седнахме, сигурно сервитьорът го е прибрал, без да иска, заедно с останалите чинии. Ще отида да го попитам.

Поради липса на свидетели празните обедни кръчми никога не носят отговорност за изчезналите запалки на клиентите си. Тогава келнерите могат да

се закълнат в когото и в каквото поискат - и в майките си, възпитали ги да бъдат винаги честни, и в болното си зрение, подлежащо на лазерна операция, заради което са объркали менютата, докато са забърсвали масата от трохи и запалки. Бедно наше осемнадесетгодишно Zipo! Дано те излъска до блясък келнерският джоб. Не можахме да те опазим, нито ти успя да опазиш нас. За достойнството няма написани правила, от които да се учат родните сервитьори, сдрусали „западняшкото“ нехайство на огладнелите за домашно обгрижване балами-ябанджии.

Затова, седмица по-късно, в Любляна, извисявам глас с най-изискан английски акцент към светлоокото момче, приседнало до масата ни в ласкавия сатен на плахия пролетен следобед:

- Пазете си джиесема! В Словения сме. Пием местна руса бира. Неделя е и малката главна улица се пръска по шевовете от усмихнатите, прииждащи

столичани, облечени в новите си дрехи и понесени в потока на отдавна забравена от мен хармония. Животът може да гали и с бавни вълни, щом си достатъчно талантлив да превръщаш бурите му в шепот.

- От кого и какво да го пазя - недоумява хлапето, - от крадци и разбойници ли? Тук няма престъпност, госпожо. Вие сте на сигурно място. В Словения криминалните деяния са сведени до минимум.

Наоколо гъмжи от хора. Люблянското „ствъргало“ нежно отърква рамене и чанти по изнесените пред заведенията масички. Няма места. Но има порядък. Светът се разпуква в зелено. Тихо. Тържествено. По Божи ред и словенска законност. На съседната маса оставеният от събеседника ни джиесем очертава около себе си почтителен периметър. Край него са насядали светлокоси тийнейджъри, потънали в разговори, накъсвани от любопитни погледи в посока към нас - пришълците, обгрижвани

с най-доброто от местната кухня. Никога не съм се чувствала толкова у дома... в чужбина. От отсрещния тротоар се отделя момче и протяга шепите си към мен с умолително лomotене. Светлокосата купчина от хлапета до нас притеснено се размърдва. Луничаво девойче отваря портфейла си и изсипва всички монетки в ръцете на просяка, преди да съм успяла да му поръчам хамбургер или да подхвърля евро в дланта му.

- Засрами се - прошепва момичето, - не е хубаво да досаждаш на хората! Какво ще си помислят за страната ни! Ако не можеш да си намериш работа, аз ще ти помогна!

Русата групичка около нея съчувствено поглъща своя си просяк. Ние, чуждите, оставаме настрана. А пред нас, в златистите тънки лъчи на слънцето, меко проблясват една запалка и скъп джиесем. Останалото са неписани правила за достойнството. Но те само могат да бъдат почувствани. Стига все още да осъзнаваш това.

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

zdravkavm.blogspot.co.uk



www. **Mery-Sony** .com

Първата българска сладкарница в Лондон!

☎ 07730748557

 **Mery Sony**






















Направете подарък на своите близки и приятели!

Искрено и лично от Тереза Мей: Как се създава успешна „враждебна за имигранти среда“

БГ БЕН

Ако може да се говори за действително постижение на Тереза Мей, то тя е човекът, водил най-драконовата политика спрямо имиграцията в британската история. Никога досега правителствена администрация не е фокусирала толкова време и усилия в своята открита антиимиграционна дейност.

Безчет ограничителни мерки бяха наложени, от както коалицията между Консервативната и Либералдемократическата партия дойде на власт през 2010 г. Новата им политическа мисия, написана в предизборния манифест на консерваторите, който обещава да сведе имиграцията в страната до нива „от стотици хиляди, до десетки хиляди“.

Пресният скандал с „Windrush Generation“ - поколение деца на карибски имигранти, спомогнали за възстановяването на следвоенна Великобритания, бе последният пример за трайна промяна на климата в страната.

Но какво представлява тази „враждебна среда“ и откога започна нейната история?

През 2004 г. лейбъристкото правителство позволи неограничен достъп до британския трудов пазар на гражданите на четирите новоприєдинили се към ЕС държави от Източна Европа. Условието за това бяха създадени в началото на 2000-ата година, когато бе преразгледана позицията на ЕС и бяха обединени два

дотогава отделни въпроса - за членството в съюза и трудовата имиграция.

Ситуацията с нарастващата източноевропейска имиграция бе успешно „присвоена“ от партията UKIP, която се позиционира като единствената политическа сила, работеща за прекратяване на имиграцията. Последва шумен тежен успех по време на изборите на британските евродепутати, който стресна дотогава либерално настроения Дейвид Камерън. Неговата антиимигрантска риторика се втвърди буквално за едно денонощие и доведе до официалното му ангажиране с намаляването на нетната имиграция до „десетки хиляди на година“.

Тогавашият вътрешен министър Тереза Мей наистина съвестно разбърка всеки възможен канал за имиграция

Бе ограничен годишният брой визи от категорията Tier 2 за висококвалифицирани лица от извън ЕС. Критериите за избираемост бяха безцеремонно завишени. Сезонните схеми за набиране на работна ръка бяха прекратени и събирането на семейства беше допълнително възпрепятствано. Вкараха се и редица нови критерии за ниво на език, доходи, финансови ресурси, усложни се процедурата за доказване на уседналост и т.н.

Затварянето на вратата обаче се оказа не толкова лесно заради неограниченото движение на гражданите от ЕС и зависимостта на

британския трудов пазар от външната работна ръка. За да налее масло в тромавия процес, Тереза Мей трябваше да институционализира политиката за ударно създаване на враждебна за имигрантите среда.

Основното правило: Заобгради имигранта с вътрешен контрол

Тереза Мей за първи път спомена за създаването на такава среда през 2012 г., когато бе предизвикана да обясни защо тогавашната годишна нетна имиграция в страната се движи в рамките на 250 000 души, а не в обещащите „десетки хиляди“. Мей отговори, че истинската цел на правителството била да се създаде враждебна среда за пребиваване на имигрантите в страната. А по-голямата цел била да се утежни изобщо животът на всеки, който не разполага с правилните документи, според преценката на Home Office, и в очите на институцията може да се счита за „потенциално нелегален“.

Изграждането на новата среда е на базата на два основни компонента. Първо, тежестта на доказателствата се прехвърля на другата страна. Всеки, който не разполага с британски паспорт, се счита за нарушител до доказване на противното. Първо депортация, а чак след това обжалване.

Второ, тежестта на ефикасния контрол се прехвърля от вън навътре. Тоест, имигрантите трябва да доказват правото си на пребиваване и работа на всяка крачка - когато им се налага да потърсят медицинска помощ, да наемат квартира,

да си извадят шофьорска книжка, да започнат работа и т.н.

Второто налага вменяването на отговорността на Home Office върху частните лица. Законът за имиграцията през 2014 г. премести още повече допустимите граници на тази практика и хората от публичния сектор (NHS, хазии и др.) бяха натикани в ролята на имиграционни служители, без да имат тренинг и да са запознати с имиграционната система и законодателство на държавата.

Двата закона за имиграцията през 2014 и 2016 г.

Новите правила бяха отразени в Имиграционните закони (Immigration Act) от 2014 и 2016 г. Те включваха десетки нови мерки, ограничаващи достъпа до работни места, здравни услуги, образование, квартири, банки и други основни услуги.

Днес, трябва да признаем, че Тереза Мей успя да постигне целта си

Проучване на Residential Landlords Association, установи, че 42% от хазияте, членуващи в нея, признават, че е „по-слабо вероятно“ да допуснат в жилището им хора, които нямат британски паспорт. Според действащата законова схема „right to rent“ (право за отдаване под наем), те са длъжни да извършват проверки на документите на кандидат-



наемателите, за да се уверят, че имат право на престой в страната. Тази законова рамка ги прави по-малко склонни да отдават жилището на чужденци. И това е само върхът на айсберга.

Голяма част от хората, живеещи във Великобритания, които са в уязвимо положение, се страхуват да не бъдат предадени на Home Office и затова не се обръщат за помощ към здравните служби, службите за осигуряване на безопасно жилище (при домашно насилие) или пък полицията и съда, когато са жертва на престъпление. Такава е само картината не само в Лондон, а и навсякъде в страната.

Според доклад на уебсайта Politics.co.uk относно броя на постъпилите в Home Office сигнали за съмнителни имигранти през последните 3 години (2014, 2015 и 2016), общият брой на доложените лица е останал приблизително непроменен, но за този период рязко е скочила тайната информация за имигрантите, получена от държавните служби и институции.

Системата за сигнализиране вече обхваща всички структури на държавата. Депутатите в парламента

ползват специална „гореща линия“, както и уебсайта на Home Office, за да долагат за всички подозрителни хора, които са срещнали или за които са ги информирали както от мандатния им район, така и в ежедневието.

Карането на кола във Великобритания е друга предпоставка за разследване. От Home Office автоматично обменят информация с Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA), която после се сравнява с базата данни за въпросното лице. Само за шестте месеца - между 1-ви август 2016 и 31-ви януари 2017 г., в Home Office са съпоставили данните за 54 874 шофьори, които са им доставили от DVLA.

Когато лицето не може да наеме жилище, то се влива в редиците на черния пазар. Точно за такъв случай разказа през октомври миналата година в-к Daily Mail, когато беше разкрита квартира в лондонския район Islington, обитавана от... 35 имигранти.

Добре дошли в новата „враждебна за имигранти среда“ на Тереза Мей. А за Брекзит дори все още не сме отворили и дума...

Източник: theguardian.com

Д-р Мирена Василева
ПСИХОТЕРАПЕВТ

- Семейни и брачни консултации
- Тревожни и депресивни състояния
- Проблеми на детското съзряване
- Страхове и панически състояния
- Деца с умствено изоставане

Психологически консултации

- Зависимости (алкохолна, наркотична, хазартна)
- Кризисна интервенция - трудности при преодоляване на стрес и житейски кризи (развод, загуба на близък човек, транспортни катастрофи, сексуален тормоз и насилие и др. критични събития)

Тел. 07999334778 Email: mirenaavasilava@gmail.com

„Лорет“
фризьорски салон
Българският салон в Лондон!
Ученичка на Стилист Капанов
Майстор на Френската академия по фризьорство
Носителка на международни награди по фризьорство
В българското училище, до хранителен склад „Розова долина“
Адрес: 15 Garman Road, Tottenham, London, N17 0UR

Работно време:
вторник - неделя
Тел. 07803823393
Facebook Email: lora0205@abv.bg

Детски градини
HAPPY CHILD
на Walthamstow (Източен Лондон)
и Wood Green (Северен Лондон)
Регистрация в OFSTED от 12 години
Обучение по английската програма EYFS
Обучение на български език

За деца от 3 месеца, до 7 години
Квалифицирани и опитни учители
Здравословна храна / Достъпни цени
Работно Време:
7.00 - 19.00 часа
Тел. 07809469532

Какво яде Великобритания? Истината за 10 от най-купуваните продукти в тукашните магазини

Има една фраза: „Ако баба ти не може да разпознае това нещо вътре, то вероятно не е реална храна.” Наскоро писаха, че половината храни, които си вземаме за вкъщи, никога не са докосвали земя и са произведени във фабрики, където им се вкарва дълъг списък съставки и добавки. Този списък, със сигурност, никога не би попаднал в кухненския шкаф на баба ви.

БГ БЕН

Британците са нация, която обожава да яде свръхпреработена (ultraprocessed) храна. Животът на Острова е прекалено забързан, за да се готвят храни и вкусовата ни лигавица копнее за комбинацията от сладко и солено, която можем да си набавим единствено от свръхпреработените храни. Хлябът е пухкав и лепне по зъбите като захарен памук. Киселите млека са сладки и наблъскани със сметана. Готовите храни са подозрително устойчиви, издържат дълго време без охлаждане и можем директно да ги стоплим и изядем. Културата днес е изградена около глагола „go” - шампоаните са „wash & go”, храната е „eat & go”, телефоните са на „pay as you go”.

Диетолозите бият тревога. Свръхпреработените храни, които сега ядем са претоварени от калории и са сигурен път към бързото напълняване. Те са лишени от биоактивни съставки, като например фитоестрогени и фибри. Всичко, което получаваме са калории и (понякога) изкуствено добавени витамини. И въпреки, че храните са сертифицирани като безопасни, ние нямаме представа как целият този техен коктейл ще ни се отрази след години.

Специалистката по храните, Д-р Къртни Скот от Food Foundation, коментира днешните тенденции: „Много полесно е да се заситят гладни деца със свръхпреработени храни, отколкото със свежи храни. За ябълки, струващи £1, получавате 307 калории. За снакса „Turkey Dinosaurs” и същата сума от £1, калориите са 730. И нищо чудно, че обработените с много добавки храни са ви по-вкусни, та всяка една от тях е пълна догоре със сол, захар и мазнини.”

Представяме ви изследванията на екипа на Д-р Скот, който подбра по една от най-добре продаваните марки от 10 категории пакетирани храни от магазинните вериги в страната.

Лабораторен анализ: Какво яде Великобритания?

Снакът с пуешко месо „Bernard Matthews Turkey Dinosaurs”



„Нещо, което съдържа само 46% пуешко месо, означава че е допълнено с много други неща и че не е пълноценен източник на протеини”, коментира Д-р Скот. Резултатите от изследването на снакса, показаха, че въпреки наличието на галета, процентът фибри в 100 гр. от тази продукт е минимално - 0.7 гр. Уебсайтът на компанията-производител Bernard Matthews рекламира пуешките динозаври като „Джурасик забавление за деца, без изкуствени оцветители, аромати и консерванти”. Но ... „интересно, не

познавам някой, който да държи в кухнята си екстракт от червен пипер”, продължава Къртни Скот. Този силен концентрат е изкуствено извлечен от червени чушки и е лесно разтворим в мазнини.

В снакса има голямо наличие на млечен протеин, който обикновено се извлича по фабричен път от нискомаслено мляко на прах. Там бе открито и много високо съдържание на две форми на солта - натриев хлорид (готварска сол) и калиев хлорид. Аритметиката показва, че само 2 „динозавъра” от пакета дават ... 16% от допустимото дневното количество сол за детския организъм.

От Bernard Matthews не последва официален отговор на резултатите от анализа.

„Batchelors Pasta'n'Sauce” - бързи макарони с пиле и гъби



„За съжаление, в този сос от пиле и гъби няма нито пиле, нито гъби. Открихме единствено пилешка мазнина и концентрат от сок от гъби.”

„Ако са били използвани макар и символично количество гъби, щяхме да открием следи от техни фибри, както и микрочастици от стриването им по време на индустриалния процес.”

Premier Foods, които са производители на серията „Batchelors”, както и на изключително популярната серия „Mr Kipling cakes”, нагло твърдят на сайта си: „Фабричната преработка на храните играе изключително важна роля за тяхната безопасност и правилно съхраняване. Ние съзнаваме необходимостта от балансиран избор при ежедневната ни храна и постоянно работим за предлагането на все повече здравословни опции за нашия потребител. Един от нашите приоритети е именно повишаването на полезните съставки, каквито се явяват фибрите и протеинът.”

Според Premier Foods: „Batchelors Pasta'n'Sauce е с ниско съдържание на мазнини, няма добавени MSG (Monosodium Glutamate - концентриран овкусител), изкуствени оцветители и консерванти.”

„Young's Seafood Sticks” - пръчици от морски дарове



Тези „морски пръчици” се състоят от субстанцията, носещо мистериозното японско име „сурими”. Златен медал за този, който знае как се приготвя сурими !

То се прави след като се извлече ценния протеин от парчета pollock (нискокачествена риба от Атлантическия океан). Лишението от протеин, парчета pollock после механично се пулверизират до състояние на пастет. Тъй като получената маса е напълно безвкусна, към нея се слагат захар плюс множество концентратни добавки. После следват добавки на скорбяла и пюре от стрити ракообразни и други овкусители, за да може „финалната” пръчица да придобие солидност и някакъв рибен вкус.

„Fray Bentos steak and kidney pie” - пай с говеждо месо в кутия



Този е един от бестселърите на британските супермаркети. Ако може да се говори за съдържание, тук на първо място идва водата, а на второ - паят. Месото е едва една пета от общия грамаж на консервената кутия.

„Нещото, което ме изненада в този „пай” бе шокиращото му количество свръхпреработени съставки - нещо, което трудно би се случило, ако той не беше предназначен за кутия. Водата е водещата му съставка, следват множество стабилизатори, емулсификатори, екстракт от малцов ечемик и разбира се - много захар.”

Само един подобен пай ще ви достави 60% от допустимото дневно количество сол и 20% от допустимите за деня мазнини. В него няма никакви зеленчуци и липсват всякакви биоактивни компоненти (примерно - флавоноиди), които се срещат при използваните за традиционния пай зеленчуци - лук, чесън и др. Донякъде, това се обяснява и с общата „философия” на подобни храни, които не са предназначени да се консумират със свежи храни, които изискват приготвяне, а за консумация в компанията на други свръхпреработени храни, примерно барбекю сосове.

И още едно значимо присъствие тук - съставката Xanthan gum. Тя е фермент на захарта, който се използва за стабилизатор за слепване на отделните части на пая, като например водата и мазнината, които иначе се отблъскват една друга.

От Fray Bentos не откликнаха на молбата за коментар на лабораторния анализ на техния пай.

Белият хляб „Warburtons”



„Чисто технологично погледнато, индустриално произвежданият хляб във Великобритания вече отдавна не може да се нарече хляб”, казва Крис Йънг от движението Real Bread Campaign. Това движение призовава за честно преразглеждане на циркулиращите определения на хляба като „бутиков” (artisan), „пълнозърнест” (wholegrain), „майсторски” (craft), „пресен” (fresh), „прясно опечен”



БЪЛГАРСКИ РЕСТОРАНТ

Топ кухня, топ парти!

Тел. 02085208296



DEJA VU GARDEN

52B и 52C High Market Street,

London, E17 7LD



(freshly baked) и т.н., и задължаването на производителите да посочват пълен списък на съставките, влизащи в техните хлябове.

Технологията „Chorleywood“, въведена през 1961 г. промени драстично хлебарската индустрия на Великобритания. Накратко, ставаше въпрос за откритието как една купчина брашно може да бъде превърната в нарязан и пакетиран хляб само в рамките на 3 часа, посредством комбинацията от пшеница, с ниско съдържание на протеин, Витамин С, мазнина, изкуствена мая и мощен миксер. Към сместа се хвърлят добавки за разреждане, с цел, тя да понесе напрежението и вибрациите от машинните миксери, а след това пък ѝ се слагат добавки за повторното съгъстяване. „Това бе революционна технология, от която днес остана много малко традиция, за сметка на химията“, коментира Йънг.

Говорител на Warburtons агресивно оспори твърдението: „Това не е изкуствен хляб. Ние прясно го печем всеки ден, използвайки същите методи, както ако го печете вкъщи. Разликата е единствено в производствените мащаби.“

„McVitie's milk chocolate digestives“ - храносмилателни шоколадови бисквити



„Анализът ни посочи очевидното - огромно количество захар, над 2 пъти повече, в сравнение с обикновената шоколадова бисквита. И сякаш то не е достатъчна, а е и подсилено с глюкозно-фруктозен сироп и сладко непълномаслено мляко. Всяка бисквита съдържа и неприемливо високо количество палмово олио - високонаситена мазнина, която масов компонент на всяка свръхпреработена храна“, отчита Д-р Къртни Скот.

„От здравна гледна точка, транс-мазнините в тази бисквита, са заместени с други, еднакво вредни, мазнини. Ефектът на подобна бисквита за вашето храносмилане е съмнителен, но за вашето кръвно налягане е безспорен.“

По думите на McVitie's: „Осигуряваме прозрачна информация за всеки наш здравословен снакс. Бисквитите ни са прясно изпечени и комбинират в себе си няколко богати на фибри съставки, съобразени с изискванията за пълноценно хранене.“

„Müller Corner Crunch toffee hoops yoghurt“ - кисело мляко с хрупкави карамелени кръгчета



Производителите Müller твърдят, че от 201 г. насам били намалили захарта в гамата си кисели млека с 13.5%. Въпреки това, този техен продукт съдържа цели 18.4 гр. захар на 100 гр. от теглото си. В него има не само захар, но и високи количества лактоза и карамел.

Когато се приготвя кисело мляко в домашни условия, процесът включва прясно мляко и бактериални култури. В изследваното кисело мляко на Müller обаче, прясното мляко и бактериите са в толкова големи количества, че са използвани 4 вида стабилизатори, които да възпрепятстват разделянето на съставките му. В него има значително присъствие и на пектин, който се съдържа в плодовете и се ползва при приготвянето на конфитюр. „Тук той е изолиран и използван като добавка, което е типичен процес за всяка свръхпреработена храна“ - коментира Д-р Скот.

Говорителят на Müller предложи в отговор интересна гледна точка: „Напълно споделяме идеята, че здравословното хранене и начин на живот са приоритет, но също така вярваме, че е съвсем нормално хората да могат да се насладят на момента на удоволствието, което им предлага този наш продукт.“

„Kellogg's Crunchy Nut Corn Flakes cereal“ - хрупкав корнфлейкс



Захарта е втората по грамаж съставка в тази иначе „царевична“ закуска - 11 гр. от 30 гр. корнфлейкс. „От хранителна гледна точка, комбинацията на царевица с много захар е гаранция за почти автоматичното ѝ усвояване от стомаха и бърз последващ глад. В тази закуска няма достатъчно фибри, които да забавят процеса на храносмилането ѝ. Тя изобщо няма да се задържи у вас и единственият ефект от нея е, че изостря вашия вкус и глад към сладкото“, коментира Д-р Скот.

От Kellogg's не отговориха на казаното по-горе, но на кутията на техния корнфлейкс пише: „Многобройни проучвания сочат, че хората които започват деня си с купа царевична закуска, нямат склонност към напълняване и имат по-пълноценен дневен хранителен режим, заради добавените от нас витамини.“

„Mr Kipling Cherry Bakewells“ - черешови тестени тортички



Благотворителна организация „Български фолклор, традиции и култура“ организира Седмото поредно Гергьовско хоро в Лондон

5 май, събота, 11.00 часа, Forty Hill Park, в района на Enfield, Лондон

С участието на над 10 групи за български народни песни и танци

Каним всички малки и големи да се повеселим по български на този прекрасен пролетен празник.

Облекло - носия, или друго подходящо за случая.

И (по възможност) носете едно българско знаме.

Всеки със сърце юнашко е добре дошъл!

„Списъкът съставки на този малък сладкиш е наистина шокиращ“, казва Д-р Скот. В него бяха намерени 5 различни типа захар. Изяждането на подобна тортичка дава 72% от допустимата дневна порция захар. Брашното, захарта, зеленчуковото олио и конфитюра са продукти, които се срещат във всяка кухня. Към тях, в тестения кейк на производителя Mr Kipling, са добавени обаче палмово олио, консерванти, киселинни стабилизатори и овлажнителни мазнини. Финалният резултат - свръхпреработена храна, която няма никаква хранителна стойност.

„Тук има единствено малко обогатено брашно и съвсем малко късчета, които се оказаха че са от пюре от сливи и малини. Това няма нищо общо с идеята за сладкиш с реален плод, както твърди името Cherry Bakewells“

От Premier Foods лаконично отговориха: „Сладкишът Mr Kipling Cherry Bakewells не съдържа овлажнителни мазнини и изкуствени овкусители.“

„Cadbury Dairy Milk chocolate“ - млечен шоколад



Cadbury са изписали МЛЯКО с главни букви в списъка от съставките на въпросния шоколад и натъртват, че в него има много реално мляко и какаови частици. Тактично обаче пропускат да обърнат същото внимание на останалата част от съдържанието му. А тя се състои от изкуствени съгъстител, овкусители и изобилие от палмово олио, предназначени да придадат истински гладкия и топящ се момент, с който са известни шоколадите Cadbury. „Описанието „копринено-гладък“ звучи много ефектно, когато четем дадена реклама, но запомняте - ако една субстанция ви се топи много лесно в устата, значи тя е наблъскана с мазнини“, казва Д-р Спок.

От Cadbury не последва отговор на изнесените факти.

Източник: theguardian.com



Ресторант & Бар „Рио“

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

В РИО!

ХАЙДЕ

Нощен клуб „Рио“

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



НА ПЪТ С TEAM BVLGAR

Драги български шофьори във Великобритания... обединявайте се! В тази рубрика на страниците на БГ БЕН ще споделяме с вас полезна информация за всичко в сферата на автомобилизма и автомобилните спортове. Надяваме се това да бъде и добър повод, за да се намираме по-лесно - българите във Великобритания, които делим обща страст към автомобилите.

Да представим **Team Bvlgar**. Ние сме българи, живеещи в Лондон, и сме автомобилни ентузиаста (меко казано). Основахме „Тийм Българ“ преди 2 години. В началото бяхме само шепа хора, но бързо се разраснахме, защото винаги има какво да си кажем, научим един от друг и помогнем по темата „Що е то да си собственик на автомобил във Великобритания?“.

Заобикаляйте отдалече евтината пътна помощ във Великобритания

Добромир „DB“ Стоянов
Николай „Leoflex“ Даскалов
Team Bvlgar

Ако ви трябва платформа за превоз на автомобил, казано иначе - пътна помощ, никога не се доверявайте на човека с нереално ниска цена. Е, желателно е, все пак и другото - такива услуги да не изпразнят джоба до дъно. Но да съкратим увода и минем направо към историята. Една поучителна история, в която се стигна до момент, когато спасихме пътна помощ.

Бяхме се разбрали да се срещнем пред сервиза, където ни беше колата. Тръгнахме към уговореното място, като се движехме с половин час закъснение.

Първи флаг. Въпреки че закъснявахме, човекът не звънна да пита на колко мили сме от него. След кратък телефонен разговор разбрахме, че бил закъсал, защото бил заредил бензин на дизелов двигател. Казахме си, че се случва на всеки.

Втори флаг. Моли ни да му помогнем с обещания за отстъпка в цената. Не ни беше толкова за отстъпката, колкото да се свърши работа. Но не се замислихме, че цената си бе доста ниска още в самото начало.

Трети флаг. Когато го попитахме на колко мили е от срещата ни, той отвърна „не повече от 10 мили“ и ни помоли да намерим туби за бензин и маркуч, защото имал само инструменти в пътната си помощ.

Натоварихме колата и ще тръгваме. Въведох пост кода, който ни бе казан, гледам телефона и не вярвам на очите си. Навигацията ми показва 30 мили. Учуден, му звъннах да провери дали това е правилният пост код и той потвърди. Казах му, че това са 30 мили и той отговори: „Ами да, тук съм“. Вече усещах, че тази вечер ще бъде трудно забравима.

30 мили по-късно пристигнахме при пътната помощ. Дадох му маркуча и тубите и му казах да си изкара инструментите, а аз ще му света с телефона. Човекът изкара една отвертка и попита: „Това ще свърши ли работа?“. Не можах да разбера дали се шегува. Уви, не се шегуваше. Но, за наш късмет, бях забравил да сваля моите инструменти от колата. Изкарах ги и тогава разбрах, че човекът насреща няма абсолютно никакво понятие.

Източихме бензина, сипахме дизел и потеглихме към сервиза. Помислих си, че всичко е приключило до момента, в който разбрахме, че той разполага само с един колан да закачи колата ни към платформата, а по принцип се използват минимум два. Но все пак бяхме в сервиза и взехме техните назаем. След като натоварихме с мотокар колата на платформата, вече сериозно се зачудих какво друго може още да се случи

за една вечер.

Щом като потеглихме, зад платформата забелязахме, че нещо й липсва. Не какво да е, а регистрационният номер. Ако го спреше полиция, щяха да вдигнат пътната помощ, включително с моята кола. Следващите 2 часа карахме зад него и не спирахме да се кръстим.

На половин километър от дестинацията ни платформата изгасна в средата на главно кръгово. На четвъртия опит запали и отново потегли. Казах си - страшното вече мина.

Почти... Оказа се, че дистанционното за лебедката бе изчезнало, а колата ни беше без окачване и се придвижваше на тръбна конструкция с колелца.

След много бутане и мрънкане колата вече беше долу. Дойде моментът за плащане. Разбира се, питам колко му дължа с отстъпката и той каза: „Ние бързо оправихме нещата“ и сваля цената с... 10 паунда.

Може би по един подобен епизод е отреден за всеки от нас, за да ни вкара веднъж завинаги железният принцип - ако звучи твърде добре, за да е истина, значи не е.

В следващия брой на БГ БЕН: Дали колите на изплащане са наши и какви са тайните на малкия шрифт в тези договори?

За повече информация и връзка с нас започвайте на среща във Фейсбук: „Team Bvlgar“

Опасна токсична гъсеница дебне минаващите през парковете на Югоизточна Англия и Лондон

БГ БЕН

Внимание, когато минавате край дъбови дървета тези дни! Нашествие на отровни гъсеници, причиняващи астматични пристъпи, повръщане и кожни обриви, бе отчетено в обширни райони на Югоизточна Англия и в редица лондонски квартали.

Новопоявилите се пришелец е шестивинният дъбов молец (*Oak processionary moth*), който в момента се намира в своя етап на ларва, е забелязан да гнезди в откритите пространства и в парковете, като количествата му рязко са нараснали през последните две седмици. Космите на гъсениците, които се хранят с корите на дъбовете, съдържат токсини, които причиняват остра треска и възпаления на очите, гърлото и кожата.

Гъсениците на дъбовия молец се различават по гъстото им окосмяване и големите им гнезда, обвити с нишки като от бяла коприна, които се намират по стволите на дъбовите дървета.



Говорител на Националното лесничейство (Forestry Commission) предупреди хората да не доближават подобни гнезда, когато ги видят в парка или в градината си, а да ги докладват на сайта на институцията (www.forestry.gov.uk) чрез функцията „Tree Alert“, откъдето ще бъде командирован екип за тяхното унищожаване.

ландия.

Тазгодишното им нашествие е станало вероятно по същия начин, пак от континентална Европа.

Според Forestry Commission, тези гъсеници се наблюдават през април и май по стволите на дъбовите дървета, където се движат в дълги колонии, откъдето идва и името им „шествиен“ (processionary) молец. Всяка гъсеница има по себе си близо 63 000 влакна (косми).

Гнездата им са паяжинни и топкиобразни и съдържат стотици гъсеници. Те се намират на всякаква височина по протежение на ствола, като понякога падат на земята, където продължават да се развиват.

След като снесат яйцата си, ларвите напускат гнездото и започват да се хранят с кората на дъба-домакин, докато не оголят напълно обширни ивици от ствола му.

Гъсениците си почиват в гнездото през деня, между две хранения, и по-късно през лятото се оттеглят в гнездата, където от тях се излюпват дъбови молци.

Източник: dailymail.co.uk



Техни гнезда са открити на много места в Лондон: в районите на Bexley, Richmond, Croydon, Hackney, Tower Hamlets, Southwark, Watford, Ealing, Tooting, Epping Forest (в Есекс) и Twickenham.

Откъде идват тези гъсеници

За първи път те навлизат на територията на UK през 2005 г. чрез внесен дъбов дървесен материал от Хо-

TEAM BVLGAR
Клуб на български автомобилни ентузиаста,
създаден през 2016 в Лондон

Нека общата ни страст към колите да ни събира и сплотява!

Можем да ви окажем безплатна помощ чрез съвети и насоки по различни въпроси: шофьорска книжка, покупка и застраховка на автомобил, съдействие при ремонти

За повече информация, можете да ни намерите във Facebook, Instagram и Youtube: „Team Bvlgar“

Вашите два български магазина

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

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

Balkanika



Заповядайте при нас

115 Mitcham Road, Tooting Broadway, SW17 9PE

Тел. 020 8617 9020

Етническият Лондон - картина в 4 цвята

БГ БЕН

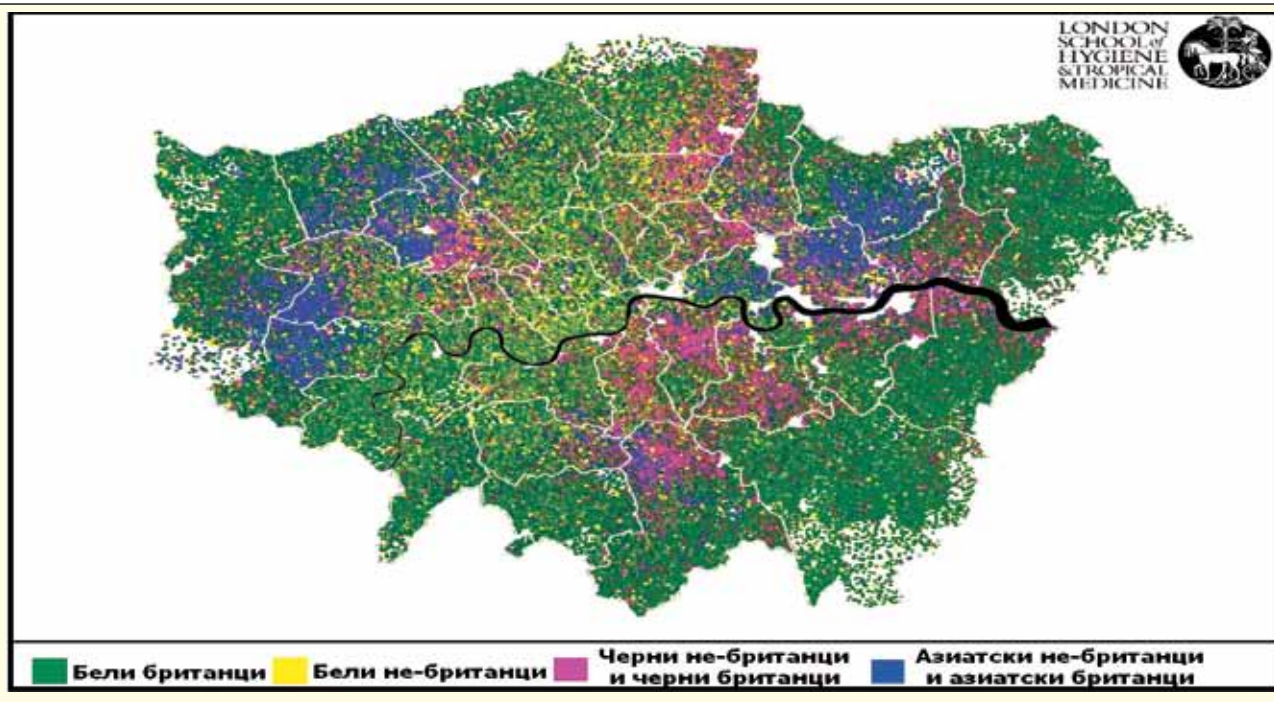
Доколко е омесен мулти-културният Лондон?

Тази впечатляваща карта на етническата гъстота на града е базирана на данните от попълнените анкетни листи по време на последното преброяване на населението на Великобритания през 2011 г. и е изготвена от студентите на London

School of Hygiene and Tropical Medicine.

В нея нагледно се вижда гъстотата и разпределението на етническото население на столицата, като основните 4 категории в нея са: бели британци; бели не-британци; черни не-британци и черни британци; азиатци и азиатски британци.

Източник: timeout.com



Национална карта на Лондон: Коя нация кои райони е окупираа?

БГ БЕН

Лондон е космополитно средище, което днес дори надхвърля това определение. Според данните на последното до момента преброяване на населението от 2011 г., повече от една трета (37%) от живеещите в британската столица са родени извън UK.

почитаната дестинация за живот на британците, а повътрешните райони - на хората, родени извън Великобритания.

В тази помощна таблица всяка община фигурира под определен номер, за да я откриете по-лесно на картата.

Използваните данни за картата и таблицата са



Откъде предимно идват тези хора и кой е предпочитаният от тях район?

Картата по-долу показва преобладаващите имигрантски общности във всичките 32 лондонски общини. Както виждате, по-периферните райони на града са пред-

предоставени от сайта на London Data Store, който е официалният информационен източник на Обединеното на лондонските общини (Greater London Authority).

Източник: uk.businessinsider.com

Кои са най-големите имигрантски общности във всяка една от 32-те общини на Лондон:



Лондонска община	Най-голяма имигрантска общност	% на чужденците спрямо британците	Лондонска община	Най-голяма имигрантска общност	Процент на чужденците спрямо британците
1 City of London	-	-	17 Hillingdon	India	30.4
2 Barking and Dagenham	Nigeria	35.8	18 Hounslow	India	47.1
3 Barnet	India	35.9	19 Islington	Ireland	32.0
4 Bexley	Nigeria	16.5	20 Kensington and Chelsea	France	51.8
5 Brent	India	53.3	21 Kingston upon Thames	Poland	28.7
6 Bromley	India	15.9	22 Lambeth	Jamaica	36.2
7 Camden	Bangladesh	44.2	23 Lewisham	Jamaica	30.7
8 Croydon	India	32.8	24 Merton	Poland	38.9
9 Ealing	India	46.9	25 Newham	Bangladesh	49.6
10 Enfield	Turkey	32.3	26 Redbridge	India	38.0
11 Greenwich	Nigeria	31.6	27 Richmond upon Thames	Germany	22.8
12 Hackney	Turkey	38.8	28 Southwark	Nigeria	36.5
13 Hammersmith and Fulham	France	41.4	29 Sutton	Philippines	21.2
14 Haringey	Turkey	36.3	30 Tower Hamlets	Bangladesh	42.5
15 Harrow	India	50.2	31 Waltham Forest	Pakistan	39.7
16 Havering	India	11.3	32 Wandsworth	South Africa	28.1
			33 Westminster	Iraq	50.9

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

Няколко интересни факта за пътуването със самолет, които може би не знаете

Колкото и да сме свикнали с летенето в 21-ви век, за повечето от нас то все още представлява мистериозен процес. Ето отговорите на някои въпроси, които навярно сте си задавали, докато сте се намирали на десет хиляда метра височина.

Валентина Костова,
БГ БЕН

Спокойно, самолетите са мълниеустойчиви

Навярно се питате какво би се случило, ако самолетът ви бъде ударен от мощна мълния. Истината е, че това се случва непрекъснато, но без никакви последствия. Няма нито една регистрирана самолетна катастрофа досега, която да е вследствие от удар на мълния от 1963 година досега. Това се дължи най-вече на технологичния напредък в проектирането на самолетните корпуси, което отблъсква електрическият заряд на светкавицата.

Вкусовете ви рецептори отслабват по време на полет

Факт е, че храната, предлагана от авиокомпаниите, не е нито евтина, нито вкусна, но вината не е изцяло тяхна. Заради височината и спецификата на атмосферата в самолетите претърпяват промяна и нашите вкусови възприятия. Поточно, една трета от тях се губи. За сметка на това обаче пикантните нотки в доматения сок се засилват и няма да сгрешите, ако се утешите с едно Блъди Мери.

Въздухът на борда е сух като... в пустинята Сахара

Вероятно сте забелязали как ръцете и гърлото ви изсъхват, докато летите. Влажността на въздуха в самолета е под 20% или малко над средната влажност в Сахара. Сухият въздух буквално изсмуква водата от тялото ви и вие губите по около 8 грама на всеки час летенето. Това са приблизително два литра при един 10-часов полет, така че се постарайте да останете добре хидратирани.

Невъзможно е да се заключите в самолетната тоалетна

Вратите на тоалетните в самолетите имат външен механизъм за отключване и заключване, така че, ако сте решили да прегрешите с така бленуваната цигара по време на дълъг полет или да се отдадете на други забранени удоволствия, трябва да знаете, че може да бъдете по всяко време изненадани

в гръб от персонала и да отнесете солена глоба.

В някои самолети има скрити спални за екипажа

При полети на дълги разстояния кабинният екипаж престоява на борда над 16 часа. Работата на стюардите е отговорна и уморителна и затова някои самолети като Boeing 777 и 787 Dreamliners са оборудвани с помещение за отход с от 6 до 10 легла. До тях се стига чрез добре замаскирани стълби.

Самолетът може да лети и на един двигател

Ако по време на полет доловите странни звуци от двигателите на самолета и пред очите ви веднага започнат да се редят ужасяващи сцени от филми, е добре да знаете, че дори единият да откаже, не е фатално. Всички самолети, летящи на дълги разстояния и особено тези, които се движат над океани или в обширни необитаеми райони като Арктика, са технически сертифицирани да могат да летят и само с един двигател (някои модели Boeing повече от 5 часа), като това се отразява главно на разхода на гориво.

Всъщност повечето самолети могат да прелетят изненадващо голямо разстояние дори без никакъв работещ двигател, благодарение на т.нар. „съотношение на плъзгане“, което им дава достатъчно време за нормално приземяване.

Защо самолетите оставят следи в небето

Белите следи от самолети в небето са кондензационни пътеки, откъдето и техническото им наименование - „contrails.“ На практика горещата пара от ауспуха на самолета се сблъсква със студения въздух горе и се получава същият ефект, както когато дишаме при студено време навън.

Пукането на самолетната гума при кацане е почти невъзможно

Самолетните гуми са проектирани така, че да издържат на екстремно натоварване до 38 тона и

при кацане могат да ударят земята със скорост над 200 км/ч повече от 500 пъти, преди да се стигне до подмяната им. Освен това те са напompани до 13-14 атмосфери, което е шест пъти повече от налягането, използвано за автомобилна гума. Смяната на гумите им става чрез повдигане, както при всяко друго превозно средство.

Защо осветлението при приземяване е приглушено

Обикновено при вечерно приземяване ще забележите как винаги светлините в пътническата кабина са намалени. Това се прави, за да може очите ви да се приспособят към тъмнината, което ще ви даде възможност за адекватна реакция в случай на необходимост от евакуация. Поради същата причина на капациите на прозорците са задължително вдигнати при кацане, за да виждате какво се случва отвън.

Кислородът в маските стига за около 15 минути

При внезапна загуба на налягане в кабината на помощ идват кислородните маски, но в инструкциите за безопасност не се споменава, че кислородът в тях бързо се изчерпва. Може би звучи плашещо, но когато самолетът губи налягане, това означава, че губи и височина. Пилотите са инструктирани да насочат самолета на височина под 3000 метра, където пътниците могат да дишат нормално. Това снижаване обикновено трае по-малко от 15 минути и маските съвсем спокойно го „покриват“.

Всъщност на земята е по-опасно

Една от най-тежките самолетни катастрофи се е случила на земята. През 1977 г. два пълни самолета, превозващи повече от 600 пътници, се сблъскават челно по средата на пистата на остров Тенерифе. Загиват 538 души. Проучванията показват, че първите 3 минути след излитането и последните 8 минути преди кацането са времето, през което се случват 80% от инцидентите. И все пак не забравяйте, че това е най-безопасният и сигурен начин за придвижване. Днес в небето над нас има средно по 9700 самолета и 1.2 милиона души.

Източник:
Travel and Leisure



Суета: За първи път в канализацията на Лондон - повече фитнес добавки, отколкото кокаин и екстази

БГ БЕН

Знаете какви слугезсти, сивкави топки излизат от тръбите на запущения умивалник в баните. Е, да ви представим почти същите образувания, но с размерите на примерно... училищен автобус. Така наречените „фатберги“ (fats/мазнини + „берг“/айсберг) са огромни желеподобни маси, полепнали по стените и по вътрешните изходи на канализацията на Централен Лондон след години наслагвания. Една тяхна аутопсия дава прекрасна картина на променящите се хранителни навици и моди на живота в столицата.

Наред с традиционно изхвърляните в канализацията салфетки, кондоми и мокри кърпички, високобактериалните днешни фатберги се оказва, че изобилстват от химикалите на забранени фитнес добавки, които за първи път надвишиха остатъците на наркотици като кокаина и екстази.

Всъщност слепващата субстанция, спомагаща образуването на фатбергите, се явява огромното количество готварски мазнини, които ежедневно се изливат в умивалниците и тоалетните. След попадането им в канализацията те се втвърдяват в обща маса заедно с предмети, които не би трябвало да се изхвърлят, като например - мокри кърпи, и постепенно се превръщат в голям проблем за ВиК компаниите.

В поредната аутопсия на лондонски фатберг от поредицата „Тайните на канализацията“, която се предаваше по TV Channel 4 (за зрителите с по-здрав стомах), бе откъснат и изследван голям блок от подобно образувание в канализационната мрежа на Централен Лондон.

Учените откриха многобройни следи от очаквани субстанции, като парацетамол, предписани лекарства и кремове за кожа. Но из-

ключително изненадващи бяха откритите количества от препаратите *hordenine* и *ostarine*, които често се срещат в хранителните добавки за фитнес. Те съставляваха над половината „фармацевтика“ на фатберга.

Препаратът Ostarine се използва като алтернатива на стероидите, за натрупване на мускулна маса и попада в забранения списък вещества от World Anti-Doping Agency. Според Джим МакВий, директор на Института за публично здраве: „Рязкото нарастване на употребата на това вещество не идва като особена изненада, защото то много често започна да се споменава в дискусиите и съветите по интернет форумите“.

Препаратът Hordenine пък е продукт, който се ползва за загуба на тегло и фигурира в хранителните добавки на професионалните спортисти. Анализ на остатъчните вещества в урината, събрана от писоарите в Централен Лондон, през 2012 г. откри по-високо съдържание на този препарат, в сравнение с всички други остатъчни вещества.

Двете вещества не се явяват стероиди, но са

част от една по-голяма програма за приемане на тренировъчни добавки и масова злоупотреба със стероиди. „За последните 10 години наблюдаваме 600% растеж на употребата на стероиди“, отбелязва Джулиън Бейкър, директор на Institute of Clinical Exercise and Health Sciences.

Той води наблюдения върху употребата на стероиди от 2004 г. Тогава приемането им е било концентрирано най-вече в силовите фитнес зали за тренировки с тежести, предимно в работническите райони. През последните години модата на стероидите навлиза широко и сред хората от средната класа. Забележимо е и нарастването на броя на мъжете над 50 години, които редовно прибегват до тях и увеличават физическите си натоварвания, „опитвайки се да си задържат младостта“. Това, разбира се, идва със съответната цена - множество рискове за здравето, увеличено кръвно налягане, депресия, сърдечносъдови проблеми. А при инжектирането на анаболни стероиди, рискът от прихващането на СПИН се изравнява с този на хората, пристрастени към хероин.

Източник:
theguardian.com

Global Accounting Solutions

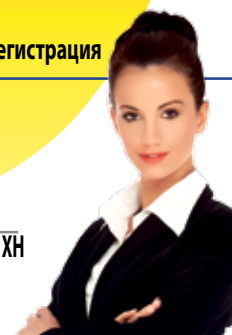
Специалисти по Ltd компании
Квалифицирани счетоводители

- формиране на Ltd компания
- годишно счетоводство на Ltd компания
- VAT, Flat Rate VAT, Payroll (RTI)

- self-employed счетоводство
- връщане на данъци (CIS), P60, P45
- съдействие за Insurance Number и UTR регистрация

- банкови сметки
- лицензиран превод на документи
- съдействие за Maternity Allowance и Child Benefit

44 Broadway, 3rd Floor, office-D5, Stratford, E15 1XH
Tel: 07971 908 184 / 0208 522 1921
www.global-accounting-solution.co.uk





ROCK ARENA



Rock новини



Kiss потеглят на голямо (и вероятно прощално) турне. Пред CNBC фронтменът Пол Стенли сподели, че това ще е най-голямото турне, което Kiss някога са правили, но не сподели повече подробности. През последните два месеца се засилиха слухове за финално турне на Kiss, след като групата се опита да направи запазена марка от фразата „The End of the Road“. Kiss вече направиха едно „прощално турне“, което се състоя от 2000 до 2001 година, и беше последното, в което участие взе барабанистът от техния оригинален състав - Питър Крис. Тогава бандата направи 142 концерта, разделени на пет части, и обиколи Северна Америка, Япония и Австралия.

Групата Dio Disciples ще издадат дебютен албум в сътрудничество с BMG Records. Dio Disciples, както е ясно от името, е



трибют бандата на Рони Джеймс Дио. Тя е подкрепяна изцяло от вдовицата на прочутия вокалист - Уенди, която ще подпише договор с BMG за издаване на дебютен албум. Той ще се състои от изцяло нов материал, подробности за който ще излязат най-вече, след като приключат преговорите. Бандата включва членовете на оригиналната група на Дио: Craig Goldy (Dio) - китари; Scott Warren (Dio, Heaven & Hell) - клавири; вокалистите Tim „Ripper“ Owens (ex-Judas Priest) и Oni Logan (Lynch Mob); Bjorn Englen (Yngwie Malmsteen) - бас, клавири, и Simon Wright (AC/DC, Dio, Operation: Mindcrime) - барабани.

Легендарните в България Uriah Heep издават новия си албум „Living The Dream“ през септември. Китаристът Мик Бокс спо-



дели, че новият им албум е записван в продължение на 19 дни през януари, а негов продуцент е канадецът Джей Ръстън. Запитан за своя любим албум от половинвековната дискография на групата, Бокс бе лаконичен: „Следващият албум. Никога не гледай назад. Гордейте се със своята история, но никога не гледайте назад, не оставяйте историята да ви увисне като тежест на врата“.

„Living The Dream“ на Uriah Heep ще бъде издаден от Frontiers Music Srl.

И Aerosmith почти чукнаха 50 години. Джо Пери



обяви, че групата планира голямо турне през 2019 по случай своя достолепен рок-юбилей. Дотогава Aerosmith ще участват във фестивали или ще имат единични концерти, но не и същинско турне. „През 2019-а ще затворим своята 50-а годишнина, така че - време е за грандиозно турне! А и точно сега приключваме със соло проектите си“, сподели Пери. През 2017-та година Aerosmith обявиха турнето „Aero-Vederci Baby!“. Тогава се появиха спекулации, че това може да е финалното турне за групата, но явно Aerosmith все още не смятат да слагат край на прочутата си кариера.

Soto - хард рок бандата на вокалиста Джеф Скот Сото (Yngwie Malmsteen, Journey), обяви привли-



чането на басиста Тони Дикинсън от Trans-Siberian Orchestra. Дикинсън е съавтор на две песни, които са част от предишните албуми на Soto. Той заменя Дейвид Забилдовски, който почина през миналата година в пътен инцидент, докато беше на турне с Adrenaline Mob. Soto в момента работят по материал за третия си студийен албум, който се очаква през следващата година.

Ник Мейсън ще изпълнява ранната музика на Pink Floyd с нова супергрупа. Легендарният барабанист създаде групата Nick Mason's Saucerful Of Secrets, в която влизат членове на бандите Spandau Ballet и The Blockheads. Новата група носи името на втория албум на Pink Floyd, който се появява през 1968-ма година. Nick Mason's Saucerful Of Secrets ще изпълнят ранен материал на Pink Floyd в четири концерта в Лондон през следващия месец - от 20-ти до 24-ти май. „Това е една уникална възможност да преживеете прочутите и значими ранни творби на Pink Floyd, като ще бъдат изпълнени песни от албумите „The Piper at the Gates of Dawn“ и „A Saucerful of Secrets“, написа супергрупата в съобщение до медиите.

Документалният филм за съоснователя на Korn Брайън „Хед“ Уелч - „Loud



Krazy Love“, ще дебютира през май. „Loud Krazy Love“ ще описва хаотичната и вдъхновяваща история на емблематичната за 90-те група. Документалният филм ще участва и на филмовия фестивал в Нешвил на 11-ти и 17-ти май. „Loud Krazy Love“ е режисиран от Трей Хил и е сниман в продължение на четири години. Той включва не показван материал за Уелч, семейството му и Korn, разпространява се в две десетилетия.

Любопитно

Феномени в повече: 10 феномена, които и до днес повдигат веждите на науката

Модерната наука изглежда всесилна и способна да обяснява природата с едва ли не магически средства. Не всичко обаче е известно на науката и има въпроси, на които и досега не е даден конкретен отговор. Ето някои забележителни природни феномени, които остават непонятни за изследователите.

1. Поясът на Кайпер

В края на Слънчевата ни система е разположен пояс от комети и астероиди, известен на науката като „Поясът на Кайпер“. Анализи показват, че количеството обекти в астероидния пояс намалява чувствително с времето. Едно от предположенията е, че феноменът се дължи на наличието на мистериозна планета X, обикаляща в този отдалечен от нас регион, която с гравитацията си „обира“ отломките от пояса.

2. Плацебо ефектът

Той показва колко слабо все още познаваме човешката психика и силата на мозъка да контролира тялото. Плацебо ефектът демонстрира как в много от случаите прилагането на явно неефективни методи на лечение, като например даването на захарни хапчета, може да подобри състоянието на пациента не по-малко от истинското лекарство. Единственото условие е самият пациент да не знае, че е „лекуван“ с несъществуващо лекарство и да бъде убеден в ефективността му. Учените предполагат, че плацебо ефектът е по същество биохимичен, но неговият генезис за момента е неизвестен.

3. Звукът Bloob

Мощен инфразвук, който периодично раздира дълбините на Южния Пасифик в продължение на около минута. Мистериозният звук е засечен за пръв път през 1997 г. и учените все още гадаят какъв е неговият произход. Ако е предизвикан от непознато животно, то трябва да е многократно по-голямо и от най-големите китове - подобно на митичните кракени, които, според легендите, са успявали да потопят големи кораби в

рамките на секунди.

4. Ефектът Ноцебо

Подобен на плацебо ефекта, но с обратен знак. Ако поставим клинично здрави хора в негативна мисловна рамка, например, ако им кажем, че са се натровили или са заразени с опасна болест, то това може да ги разболее или най-малкото да ги накара да се почувстват зле. Тук влизат и тежките случаи с хора, на които е била неправилно поставена диагноза, че са смъртно болни. В резултат, вместо да се възстановят от заболяването си, те умират. Подобно на плацебо и ноцебо ефектът остава необяснен от медицинската наука.

5. Проблемът с лития

Според теорията на Големия взрив, днес във видимата Вселена трябва да съществува близо 66% повече от лекия метал литий, отколкото учените откриват. Липсата на този химичен елемент тревожи научния свят, като част от космолозите са на мнение, че в самата теория има проблем, който все още не е изяснен.

6. Гравитационните аномалии на Земята

Гравитацията на планетата ни може да генерира необходимата сила, която да ускори космическите апарати, преминаващи край нея, и да ги запрати в Космоса. Оказва се обаче, че това ускорение е по-голямо, отколкото предвиждат физичните закони - проблем, който предстои да бъде обяснен научно.

7. Липсващата антиматерия

Преобладаващото становище е, че при Големия взрив са се образували много по-големи количества материя, отколкото

антиматерия. В резултат на това цялата антиматерия е изчезнала, а от остатъчното количество материя са се образували видимите космически обекти в галактиките. За момента научните теории не могат да обяснят този дисбаланс, като има предположения, че някъде в Космоса има галактики, изградени изцяло от антиматерия.

8. Парниковият ефект при геологичния период „Еоцен“

Анализите сочат, че в даден момент през периода Еоцен (започнал преди 56 млн. години и завършил преди 36 млн. години) средните температури на полюсите на Земята са достигнали до 15-20 градуса по Целзий. Сегашните климатични модели се опитват да обяснят тази аномалия на екстремно глобално затопляне, което и до днес остава неизяснено.

9. Оста на злото

В случая не става въпрос за политическия термин, използван от бившия американски президент Джордж Буш-младши за държавите, които спонсират тероризма, а за аномалия в температурното разпределение на космическия микровълнов фон (така нареченото „реликтовото лъчение“). На теория това разпределение би трябвало да бъде напълно произволно, но изглежда, че съществува необяснен от учените модел на разпределение на горещи и студени точки.

10. Тъмният поток (Dark Flow)

Наблюденията сочат, че голяма част от галактиките се отдалечават от нас по посока на точка, разположена между съвездиата Кентавър и Вела. Част от учените предполагат, че те се привличат в тази посока от гигантско образувание, което може да е и друга Вселена.

Източник: obekti.bg



ROCK ARENA



На Арената днес:

Какво искате повече? Цял един ex-Megadeth ви докарахме на страниците на БГ БЕН

Ееех, Megadeth. Но сега е време да поговорим за Act Of Defiance - американска метъл супергрупа от Лос Анджелис, Калифорния, формирана през 2014 г. от китариста Chris Broderick (ex-Megadeth), барабаниста Shawn Drover (ex-Megadeth), вокалиста Henry Derek (ex-Scar the Martyr) и басиста Matt Bachand (Shadows Fall).

С дебюта си от 2015 г. - „Birth And The Burial“, бандата буквално разрита пътя до класациите със залп от чист и неподправен метал. Миналата година музикантите повториха упражнението с новия си албум „Old Scars, New Wounds“ - една още по-динамична и разнообразна колекция, която веднага обра високите оценки на критиците и феновете. През август бандата ще забие на Bloodstock 2018, където компания ще им правят Judas Priest, Gojira, Nightwish, Kamelot, Mr. Big, Suicidal Tendencies и много други. Представяме ви интервюто на Rock Arena с Chris Broderick - основател и китарист на Act Of Defiance, бивш член на Megadeth и... какво повече от това?

Идвайки от банда като Мегадет, кои бяха най-големите предизвикателства при стартирането на новата ти група Act Of Defiance в началото на 2014-та?

- Здравейте! Лично за мен най-голямото предизвикателство беше времето, в което аз и барабанистът Shawn Drover стартирахме този нов проект веднага след напускането ни на Megadeth. За краткия период от декември 2014 до май 2015 вече бяхме готови с музиката за един цял диск. В същото това време трябваше да подберем останалите членове на групата, да измислим име, намерим стабилна музикална компания и безброй други неща, които се чудя

как успяхме да натъпчем в този период от време.

„Super Collider“ е последната ти работа с Megadeth. Успя ли слабото представяне на този албум да приключи с този етап на кариерата ти и знаехте ли тогава със Shawn Drover, че заедно ще правите нова група?

- Не бих казал, че слабото приемане на „Super Collider“ и отзивите на критиката бяха в основата на решението ми да напусна Megadeth. По-скоро музикалните ни различия бяха причината да направя тази крачка, защото крайният резултат на този албум не беше това, към което се стремяхме. Просто си



дадох сметка, че при нашия работен процес в групата, ако трябва да напиша материал за следващ диск, сърцето ми определено няма да е в него, и усетих, че моментът е дошъл. А иначе не знаех, че ми предстои да сформирам нова група заедно със Shawn. След напускането ни двамата имаме доста разгорещени дискусии, но нещата по създаването на Act Of Defiance се получиха, някак си... лежерно.

Новият албум на Act of Defiance - „Old Scars, New Wounds“ (2017), е с много добри отзиви. Какво се случи?

- Най-вече това, че нещата станаха точно както ги искахме. Преминахме през целия работен процес заедно. Трябваше да решим доста неща - структурата на всяка песен, вокалните линии и тон и всички други детайли. Всеки даде своя принос по

написването на материалите - вокалистът Henry Derek написа музиката и текста на песента „Overexposure“, аз написах парчето „Rise of Rebellion“, „Reborn“ бе дело изцяло на Shawn, а басистът ни Matt Bachand сътвори песента „The Talisman“. Имаше вдъхновение, добри идеи и силата ни сега е, че всички заедно определяме музикалната посока на Act of Defiance. Това се случи.

Когато в началото търсеше глас на групата, гласът на Henry Derek ли имаше предвид?

- Ооо, не. Започнахме със солиден списък с имена, които смятахме, че ще бъдат добри за нашия стил. Последва прецизно отсяване и сведохме бройката до петима вокалисти. Хенри просто беше един от тях. Следващата стъпка беше да изпратим на всеки от тези

изпълнители по едно демо и когато получихме обратно демо-то на Henry, решихме, че е правилният човек за Act of Defiance. С една дума - той спечели „битката на върнатите демо-та“!

Преди да дойде в Act of Defiance, Matt Bachand преди това е бил басист в известната група Shadows Fall, как се вписва неговият малко „по-прогресив“ музикален опит?

- Мат не само е страхотен музикант и умее да пише качествени песни, но и ни осигурява допълнителен „гръб“, защото е много добър бек-вокал. Той ни дава и онази характерна „метална нотка“ от школата на East Coast Metal, от 90-те години, която иначе нямаше как да имаме.

Държеше ли издаването на албум да дойде от лейбъл като Metal Blade Records?

- Metal Blade Records е икона сред лейбълите и представяват най-доброто, което светът на твърдата музика до момента познава и има. За мен лично е чест да бъда в семейството на това знаково име в световната звукозаписна индустрия.

Участваш активно в обучението на млади китаристи, в подкрепа на тяхното музикално образова-

ние и по-добра техника. Какъв съвет би отправил към всички, които се опитват да влязат в световната музикална индустрия?

- Обичам да преподавам, защото си правя равностойна, доколкото моите знания са полезни за младите музиканти, и мога да участвам в изграждането на техния собствен стил. Съветът ми към всички начинаещи е просто да не си губят желанието някъде по пътя. Защото тази индустрия е твърде специфична и конкурентна и иска много труд и знания, преди да сте в състояние да я превърнете във ваша основна прехрана.

Как, според теб, се променя метъл сцената и какво е виждането ти за звукозаписната индустрия днес?

- Звукозаписната индустрия през последните няколко години стана твърде неустойчива, особено след като музиката стана толкова лесно достъпна за слушателите. С което искам да кажа, че и самият аз съм много любопитен да видя как тези фактори ще оформят бъдещето.

Инфо за групата:
<https://www.facebook.com/actofdefiancemusic/>

Редактор: Toni Rock



„Кметълски истории“, Цонко Цонев

„Любовта към рока придобих от баща ми Здравко, който освен учител е и музикант. По времето, в което се предполага, че наред с връстниците си трябва да се радвам и да подкачам на „Зайченцето бяло“, аз вече бях култивиран с Deep Purple, Led Zeppelin и Pink Floyd...“

Можете да си поръчате книгата
„Кметълски истории“ и от Rock Arena!
За допълнителна информация: rock_arena@abv.bg

Кои са петте най-пристрастяващи вещества в света и какво причиняват на мозъка?

Валентина Костова,
БГ БЕН

Кои наркотици са най-пристрастяващи? От научна гледна точка степента на пристрастяване към дадено вещество зависи от вредата, която причинява, от уличната му цена, от нивото на допаминова активност, която предизвиква, от степента на удоволствие от ефекта му, колко е тежка абстиненцията, в която се изпада, ако се спре, и други фактори.

1. Хероин (big H, brown sugar, hell dust, horse, junk, nose drops, skag, smack, thunder)

Хероинът оглавява класацията за най-пристрастяващ наркотик. Той се добива като морфин от млечния сок на опиумните макови растения. След третирането на морфина с оцетен анхидрид се получава много по-силно и токсично вещество – при експерименти с животни хероинът повишава нивата на допамин в мозъка им до 200%.

Най-често хероинът се инжектира венозно и това създава допълнителни рискове – освен повишената вероятност от пренасяне на болести като СПИН, хепатит и туберкулоза сред пристрастените, лесно се стига и до предозирания с фатален край.

Според последния световен доклад за наркотиците на ООН, изготвен през 2017 г., около 17 милиона души са пристрастените към синтетични опиати, 12 милиона по света си инжектират наркотични вещества, а починалите

вследствие на свръхдоза, главно с хероин, са повече от 190 000 за година.

2. Кокаин (blow, flake, sniff, Charlie, snow)

Кокаинът блокира процеса на отделяне и обратно абсорбиране на допамин от активните мозъчни клетки, като вместо това кара нервите да го произвеждат непрекъснато, което води до свръхстимулация на центъра на удоволствие в мозъка. Чувството на еуфория и енергичност, породени от стимуланта, го превръщат в едно от веществата, създаващи най-силна и бърза психологическа зависимост, наред с амфетамините и метамфетамините, които имат подобен, но по-слаб ефект.

Между 15 и 20 милиона души по света са пристрастени към кокаина, а Лондон, Ню Йорк и Берлин са градовете, в които доставката на кокаин става по-бързо от поръчката на пица. Най-големите производители на кокаин и хероин в света са Афганистан, Колумбия и Перу.

3. Никотин

Никотинът е основната пристрастяваща съставка, която се съдържа в тютюна. При тютюнопушене никотинът бързо се абсорбира от белите дробове и достига до мозъка, където стимулира нивата на допамина.

Всяка година по света се продават около 6,5 трилиона цигари или 18 милиарда на ден. Приблизително 1 милиард са активните пушачи в света. Половината от всички пушачи умират вследствие на болести, предизвикани от никотиновата зависимост.

Най-големите производители на тютюн са Китай, Индия и Бразилия, следвани от САЩ, където производството бе значително намалено като обем – от 180 000 плантации през 80-те години, до малко над 10 000 в наши дни.

4. Барбитурати (bluebullets, gorillas, nembies, barbs, pink ladies)

Барбитуратите са клас лекарства, които първоначално са били използвани за лечение на тревожност и безсъние. Те взаимодействат с мозъчните невротрансмитери и блокират някои химични сигнали. При ниски дози барбитуратите предизвикват еуфория, но ако се прекалят с тях, могат да доведат до смърт, защото потискат дишането.

В продължение на години силната психическа и физическа барбитуратна зависимост е била широко разпространена, защото тези медикаменти често са били изписвани от лекари. Впоследствие се заменят с бензодиазепини, които са по-безопасни.

5. Алкохол

Докато умерената консумация на алкохол може да носи ползи за здравето, то системното пиянство води до редица психически и физически увреждания. Според последните проучвания, 240 милиона души по света са алкохолно зависими.

Лесният достъп и домашното производство увеличават риска от пристрастяване. В повечето региони мъжете са по-склонни към алкохолизъм, но не и при западните култури, където е по-висок процентът на жените и младите хора.

Най-склонни към пушене и злоупотреба с алкохол са народите от Източна Европа, докато при азиатците и мюсюлманите нивата са най-ниски.

Източник: Independent

„Правилото на произхода“ - истинският бич за британската търговия след Брекзит

БГ БЕН

Брекзит носи лоши новини за британската търговия и икономика. Това лесно се вижда. Но, както е обикновено при Брекзит, реалността на последиците се крие най-вече в детайлите.

Правилото на произхода

Както всеки един елемент от търговията, т.нар. „Правило за произхода“ съществува, за да улесни регулирането на стокообмена. Световната търговска организация (WTO) посочва това правило, като „постояняващо необходимите критерии за определяне на националния произход на дадена стока“.

В модерната, сложно навързана икономика обаче, това може да доведе до неочаквано големи административни усложнения. Стоката, която една държава изнася, например, може да има икономически произход от друга държава. Една детска играчка може да е с опростена механика и съставни части, произведени от 2 или 3 различни държави. Но по-голяма и сложна стока може да съдържа в себе си компоненти от десетки държави.

В момента Великобритания е част от най-големия търговски блок в света и митническият съюз на ЕС напълно улеснява стокообмена. Британските компании изобщо не се тормозят по тези въпроси, когато изнасят стоките си на континента.

Но според декларациите на правителството, след изтичането на транзитния период страната ще излезе от митническият съюз на ЕС. След като това стане, Брекзит-лагерът обещава, че ще се сключи договор за свободна търговия с ЕС, който да премахне митата, и така потокът от британски стоки и услуги все така безпрепятствено ще продължава да тече към Европа.

Поне така е на теория. Но... да заповяда Правилото за произхода, което преобръща цялата схема с краката нагоре. Договорите за свободна търговия не са освободени от него, така че: ако А сключи сделка за свободна търговия с Б, тя трябва да има гаран-

ция, че преференциалните условия за свободна търговия се отнасят единствено за стоките, произведени от Б, а не от някоя друга страна.

За стоките, произведени изцяло от Б, проблем няма. Но ако стоките му съдържат множество компоненти от целия свят, тогава въпреки съществуващата договореност за свободна търговия тези стоки ще подлежат на обмитаване.

Тук реалността няма как да се заобиколи с декларации

Великобритания може на теория да сключва сделки за свободна търговия с ЕС и въпреки това ще й се налага да плаща солидни мита за някои от най-важните си експорти.

Британският търговски експерт Сам Лоу коментира: „Дори ако Великобритания съумее да договори свободно търгуване с ЕС, голяма част от нейните стоки няма да могат да се класират за отпадане на митата заради недостатъчния процент „домашно“ съдържание в тях. И това няма да се дължи за някакъв саботаж от страна на ЕС, а на лобката, по която се осъществява глобалната търговия“.

Има ли някаква надежда?

Да – частична, и то в най-добрия случай. На практика договорите за свободна търговия не изключват всички компоненти от чужд произход в продукта. Вместо това се прилага определен праг на съдържанието им. За да се класира дадена стока за безмитен износ, определена пропорция от състава ѝ трябва да произхожда от страната-износител. Обикновено тя е около 50%.

Пропорцията от 50% обаче е прекалено висок праг за стоките, произведени в глобалния 21-ви век. Майк Хаус, изпълнителен директор на британската Асоциация за производство и търговия на двигатели, казва, че средната кола, произведена в UK, съдържа не повече от 20-25 процента домашни части: „За да се придвижим от сегашното ни положение до ситуация, в която произвеждаме 60%, ще ни отнеме

десетилетия“.

Има и още едно решение

То дори си има име – Cumulation (натрупване). Британските компании могат, на теория, да изпълнят изискването за 50%-ната пропорция, като комбинират домашно произведени части с части, идващи от държави, с които ЕС вече има сключен договор за свободна търговия, например Япония. Това решение обаче няма да спести главоболията на британския бизнес, чийто опит при подобни сложни процедури е почти нулев. Всяка компания, която възнамерява да прави бизнес с ЕС по този начин, ще трябва да произвежда купища административни документи, доказващи произхода на всяка най-малка съставна част в стоките ѝ.

Тази причина ще наложи отварянето на многобройни гранични пунктове за контрол на трафика на стоки. Дори и ако проверките там са селективни, самата процедура редовно ще разстройва графикаци за доставка, защото ще е сложна и много-часова. Целта ѝ ще бъде да установи, например, дали продуктът е с регламентирана от ЕС транснационална производствена верига, кои са замесените страни в нея и какви са неговите спецификации. Предвид факта, че завършването на една стока понякога изисква неколкократно пресичане на границите на ЕС в повече от една посока, новото административно бреме върху британската търговия ще бъде наистина огромно.

Според новите правителствени анализи, прилагането на Правилото на произхода след Брекзит ще добави между 4 и 15% към цената на всяка експортна стока за ЕС. И това е само един от проблемите, които очакват британската търговия. Проблем, който ще сервира поредния парадокс на Брекзит. Неговата цел бе да „отхвърли оковите“ на брюкселската бюрокрация. На практика, единствено ще докара още повече от тази бюрокрация.

Източник: prospectmagazine.co.uk

www.portokal.co.uk

Доставка на всякакъв вид пратки до/от България

Офиси в UK:

Barking, Tottenham, Ealing, Clapham, Junction, Sutton, Cambridge, Wisbech и Perth Scotland

UK Собствен транспорт BG



Специални цени за големи количества.
За справки:
07810460552



Доставка до офис или адрес навсякъде

българска библиотека, книжарница и кафе

Бъдете наш гост!

2 Station Road
Walthamstow, E17 8AA
library@knigi.co.uk
www.bgknigi.co.uk
077 56992756

www.radiobg.co.uk

RADIO BG - LONDON

Радиото на българите в UK

24 часа:

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

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

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

Слушайте ни на: MP3, Windows, Android, Apple

БГ БЕН

Германия



Британецът Матю Робинсън (35 г.), съпругата му Керълайн и двете им малки дъщери живеят под наем в град Аугсбург - бивш текстилен център на Южна Германия. Апартаментът им е с площ 80 кв.м., има огромна тераса и се намира в жилищен комплекс до парк с малка рекичка. Месечният наем на жилището е €1,040 (£912), като „нетният“ наем съставлява €780. За покриване на сметките отиват €200, а за таксата за ползването на самостоятелен гараж - €60.

„Когато бях наемател в УК, винаги имах усещането, че не е в мой интерес да се оплаквам прекалено често, за да не бъда нарочен за проблемен наемател. Тук ситуацията е доста по-сигурна“, споделя Матю Робинсън „Собственикът на жилището ни направи подарък, когато се роди втората ни дъщеря, не пропуска да изпрати подаръци на цялото семейство по време на Коледните празници и светкавично урежда всякакви ремонти.“

Законодателството не позволява на хазяина им - бивш полицейски служител, да се отърве от тях самоволно, дори и ако има лична причина. То също така налага и ограничение за сумата, с която може да им се вдига наема годишно.

Животът като наемател се явява предпочитан вариант за мнозинството германци, които са на дъното на статистиките на ЕС по собственост на жилища (46%).

От друга страна, германските банки имат доста строга политика и е почти невъзможно да отпуснат ипотечен заем, ако депозитът не покрива 20% от пазарната цена на жилището. Този разход допълнително се надува и от високите такси на брокерските агенции (обикновено 7.14%), както и от гербовия налог (stamp duty) от 6.5%.

Въпреки всичко германците средно заделят за наем 27% от месечния си доход - доста по-поносима сума, в сравнение с наемателите в Лондон, Варшава, Мадрид или Рим, които плащат над 40%.

Испания



Испания, по традиция, има висок процент собственост на домовете си - 78% през 2010 г., но този процент ще се свие заради продължаващата висока безработица и завишените

Как се сравнява наемането на квартира в UK с това в 5 други страни по света

след кризата през 2008 г. изисквания за отпускането на ипотечни заеми.

През последните години се наблюдава един постоянен растеж на наемите, който се захранва, до голяма степен, от активното навлизане и употреба на сайтове като Airbnb. Испания е най-популярната туристическа дестинация в Европа и все повече хазии предпочитат да пласират жилищата си на хората, търсещи кратък ваканционен престой и готови да платят по-висока сума за наема. Според сайта *Idealista*, в годините след 2012 г. това е довело до 55% увеличение на жилищните наеми в Барселона, а в Мадрид - с 23%.

Договорите за наемане на квартири в Испания са с продължителност между 1 и 3 години, след което подлежат на преговаряне или на прекратяване.

Паралелно с това общинските жилища, където има държавен контрол над растежа на наемите, са вече почти изчезнали от жилищния пазар на страната.

В Испания вече се наблюдава отявено социално напрежение, което през миналата година изби в открити летни протести против чуждестранните туристи, посещаващи Барселона.

Понастоящем все повече хазии в страната продължават да искат изкуствено завишени суми от местните наематели, за да ги откажат и да могат да превърнат жилището си във ваканционна квартира. Апартамент, чийто месечен наем е €1000, може да докарва на собственика си 5 пъти по-голяма сума от нощувки на туристи, особено в пиков сезон.

Ирландия



През 2017 г. в страната бе въведена система за контрол на цените на наемите, чиято цел бе да охладят свръхнагорещения жилищен пазар. Ограничението „мярка за прогнозиран наем“ бе определено на 4% годишно в рамките на следващите 3 години.

Година по-късно мярката се оказа неспособна да укроти растежа на цените. Според ирландския сайт *daft.ie*, наемите в Дъблин през 2017 г. са скочили с 10.4% и сега средните им месечни стойности в северната част на града са £1476, а в южната - £1675, което е значително по-скъпо, отколкото в Лондон, където средният месечен наем за миналата година бе £1276.

Както във Великобритания, така и тук високите депозити, пренадутите пазарни цени и затегнатите условия за ипотеки превърнаха сдобиването със собствен дом в далечен мираж за огромното мнозинство ирландци и особено тези, които живеят в столицата.

Процентът на собствениците на домове в Ирландия достигна своя пик от 80.1% през 1991 г., но само за последните 10 години се смъкна до 70%.

Паралелно с това рязко нараства броят на бездомните, а новото жилищно строителство бе буквално замразено в годините след 2007-08. Това превърна жилищния проблем във въпрос №1 от дневния ред на правителството.

Социалното напрежение вече открито прелива към улицата и през миналия месец в ирландската столица се събра протестен митинг от над 10 000 души, които настояваха за предприемане на незабавни действия по отношение на жилищната криза.

САЩ



Тук контролът на наемите и правата на наемателите се решават самостоятелно от законодателството на отделните щати. В страната има обаче масово движение за приемането на законодателен акт за отнемането на правото на общините да контролират квартирните цени и те да се регулират на централно ниво.

През м. март бяха изнесени данни, че в Чикаго (щата Илинойс), например, една трета от домакинствата не могат да си намерят достъпно жилище и че хората, получаващи минималната национална заплата, трябва да работят по 106 часа седмично, за да могат да плащат средния за града наем.

В сравнение с останалите градове на САЩ, Ню Йорк има най-дългата и успешна история на контрол върху наемите на своите жилища. Повече от 1 млн. квартири в града биват регулирани чрез цял пакет от закони, които успяха да замразят наемите за 2015 и 2016 г., но на следващата 2017 г. позволиха увеличението им с 2%.

През 2016 г. процентът на собственост върху жилищата в САЩ бе отчетен на 62.9%.

Франция



Наемателите във Франция се радват на доста по-строга отношение на закона към хазията, отколкото във Великобритания. Наемите на немебелирани квартири се определят от индекса IRL, който през миналата година позволи увеличение от 0.51%.

На всеки, наемащ немебелирана квартира, се дава по закон 3-годишен договор за ползване на мястото, който автоматично се подновява след изтичането на периода. Ако наемателят иска да напусне, той трябва да го направи с 3-месечно предизвестие, а ако хазиянът иска наемателят да оваканти квартирата, той трябва да му даде 6-месечно предизвестие.

И още - изгонването от квартира във Франция е забранено през зимните месеци. Законът влезе в сила през миналата година и от 1 ноември 2017 до 1 април 2018 г. хазията не може да изгонят своите наематели от жилището си поради каквато и да е била причина. Една от непредвидените последици на хуманитарната мярка бе масовото гонене на наематели от квартири, която настъпи от 1 април нататък.

Източник: theguardian.com

БЪЛГАРСКИ ЗЪБОЛЕКАР

UK Smiles
DENTAL PRACTICE

ОБЩИ СТОМАТОЛОГИЧНИ УСЛУГИ •
КОЗМЕТИЧНА СТОМАТОЛОГИЯ •
ИМПЛАНТИ • ОРТОДОНТИЯ •

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

DIRECT DELIVERY
Дистрибуция на лифлети

Българска компания за разнос на лифлети
Изгодни и конкурентни решения за вашия бизнес

WWW.DIRECTDELIVERY.ORG

Tel: +44 75 4773 1600 admin@directdelivery.org



Юлия Ташева, БГ БЕН

Думите, останали в българския език от времето на Османската империя, са се настанили толкова удобно в речника ни, че често не ги разпознаваме и ги приемаме като наши, български. Този тип чуждици са навлезали в езика ни не години, а векове наред.

С възраждането на българската държава през 1878 г. родните интелектуалци решават да прочистят езика ни от турските чуждици. В книжовния ни език на мястото на популярните турцизми се настаняват много диалектни думи, като в жаргонния език продължават да живеят и доста турски названия като неразделна част от речника ни. Често дори се стига до парадокса да ги приемаме със сантимент, като нещо традиционно и типично

20 думи от Османската империя в съвременния български език

българско. *Бакалниците* заменят *супермаркетите*, *чорбите* стават по-актуални от *супите*. А и от друга страна, трудно е да разказваш за *чети*, *хайдут*, *байрактари* (от османотурски ез.), ако ги заместим с оригиналните думи. Предлагаме ви 20 широко употребявани турски думи с активно присъствие в съвременния български език.

Муфтаджия – човек, който се опитва да получи нещо без пари, да извлече изгода.

Бакиши – малка сума, дадена над официалната цена.

Мерак – желание, хъс, копнеж. Често се употре-

бява и производната дума *мераклия* – човек, който има желание да стори нещо.

Далавера – непочтена сделка, измама.

Тепегъоз – нечувствителен, нетактичен човек.

Резил – срам, позор, излагация.

Пич – издънка на клонка. Сега е синоним за хубав, готин човек.

Кяр – печалба, облага, сметка.

Бардак – синоним на публичен дом. На турски език думата означава „сервиз“ или чаша за безалкохолно.

Патаклама – сбиване, бой, разпрavia.

Бакии – неизплатени дългове, сложна, несвършена

работа.

Евалла – Браво! Изразява възхита.

Рахат – безгрижен, спокоен, блажен.

Хич – въобще.

Гюрултия – врява, глътка, бъркотия, кавга, караница, скандал.

Батак – използва се най-вече за безизходица.

Геврек – кръгла тестена закуска, която се вари и изпича.

Бахър – ужасно силен студ.

Келепир – полза, изгода, авант.

Терсене – лошо, неудобно, не ми е добре.

Източник: www.lifebites.bg

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

думата *шуробаджанащина* възниква по съвсем конкретен повод и причина. Неин автор е Захари Стоянов, поборник за българската свобода, летописец на българските въстания, съдебен следовател и по-късно публицист и политик в бурните години на следосвобожденска България.

Своеобразен връх на критиката на З. Стоянов към управлението е фейлетонът му „Зетъ-Шурьо-Баджанакизмът“, излязъл във вестник „Борба“ на 9 юли 1885 г. В него са осмени както общественици като Иван Евстр. Гешов, Михаил Маджаров, С. С. Бобчев, така и заслужили народни дейци като Константин Величков. Редовете на фейлетона с унищожителен сарказъм описват атмосферата на заседанията на Частния съвет (правителството) и Постоянния комитет (орган, задължен да контролира правителството). Какъв е контролът, след като всички са свързани и се познават?

Захари Стоянов негодува срещу похватите на управление и в последния абзац от своя фейлетон пише следното:

„И така, да живеят зетъ-шурьо-баджанакизмът. Той ще да принесе спасителни плодове на страната...“

С времето от словосъчетанието отпаднали зетъвете и така се родила своеобразната дума „шуробаджанащина“. И до ден-днешен тя е част от българския език и от българското възприятие за света.

Източник: <https://bulgarianhistory.org>

АЗ СЪМ БЪЛГАРЧЕ, ОБИЧАМ...

Българските учебни центрове във Великобритания

Българско училище към Посолството

на Република България в Лондон

Директор - Снежина Мечева
186-188 Queen's Gate, London, SW7 5HL
Тел. 2075849433 и 02075849400
<http://www.schoolbgembassy.org.uk/>

Българско училище „Васил Левски“

Barking, Лондон

Директор - Милена Везенкова
Unit 2, New England Industrial Estate,
Gascoigne Road, Barking, Essex, IG11 7NZ
Тел. 07852125275 и 07547010920
www.bgshkolo.co.uk
Фейсбук страница: www.facebook.com/BgShkoloLondon/?fref=ts

Българско училище „Розова долина“

Tottenham Hale, Лондон

Директор - Милена Везенкова
15 Garman Road, Tottenham,
London, N17 0UR
Тел. 07852125275 и 07547010920
www.bgshkolo.co.uk
Фейсбук страница: www.facebook.com/BgShkoloLondon/?fref=ts

Българско училище „Букваран“

Leyton, Лондон

Директор - Людмила Юнакова
388-392 High Road Leyton, E10 6QE
Тел. 07772591410
bukvaran@yahoo.co.uk
<http://www.bukvaran.com/>

Българско училище „Звънче“

Sutton, London

Директор - Филка Ананиева
Мария Балабанова - главен учител
Homefield Preparatory School,
Western Road, Sutton, Surrey, SM1 2TE
(7 мин пеша от Trinity Church
авт. спирка: Sutton Library/
Sutton Civic Office)
Тел. 07477262686, 01276932377
(Филка Ананиева)
Тел. 07846055220 (Мария Балабанова)
www.bgschoolzvanche.com
zvanchesutton@gmail.com

Българско училище „Звънче“

Surbiton, London

Директор - Филка Ананиева
Ралица Йорданова - главен учител
Chessington Methodist Church,

Church Lane, Surrey, KT9 2DJ

(5 мин. пеша от Chessington North Station
от West Ewell, Epsom, автобус No 467)

Тел. 07477262686, 01276932377

(Филка Ананиева)

Тел. 07446477488 (Мария Балабанова)

www.bgschoolzvanche.com

zvanchesurbiton@gmail.com

Българско училище „Чучулига“

Croydon

Директор - Валентин Кожухаров
Archbishop Tenison's Church of England
High School
Selborne Rd, Croydon, CR0 5JQ
Тел. 07729 468 479
contact@chuchuliga.uk
www.chuchuliga.uk

Българско училище „Боянъ Мага“

Директор - Димитрина Ангелова
Тел. 07919022006

www.boyanmaga.org,
info@boyanmaga.org

Soho: Soho Parish Primary School,
Archer Street London, W1D 7AX
Bromley: Bromley Parish Church
Church Road, Kent, BR2 0EG
Ealing: New Broadway, Ealing,
London, W5 2BY

Cricklewood: Cricklewood, Claremont
Free Church, 58 Claremont Road,
London, NW2 1BU

Woodford: Redbridge Drama Centre
Churchfields, South Woodford, London, E18 2RB

Българско училище „Родна Реч“

Palmers Green, London

Директор - Добринка Касъиванова
Trinity-at-Bowes Centre,
Palmerston Road, N22 8RA
Тел. 07950998066
rodnarech.bg@gmail.com

Българско училище „Моята Азбука“

Chiswick and Whitton,

Mitcham and Bexley, London

Директор - Даниела Петкова
London Russian Orthodox Church Abroad,
Chiswick W4 4ED
St Edmund's Catholic Primary School,
Whitton TW2 7BB
Benedict Primary School, Mitcham CR4 3BE
Hurst Community Centre, Bexley DA5 3LH
Тел. 07746802164
www.moiata-azbuka.co.uk

Българско училище „Българче“

Perivale, London

Директор - Искра Георгиева
Perivale Community Centre, UB6 7NP
Тел. 07768861565
rodnarech@abv.bg

Българско училище

„Св. св. Кирил и Методий“ - Watford

Watford Grammar School for Boys
Rickmansworth Road, Watford
Hertfordshire, WD18 7JF
Тел. 07443 862119
e-mail:gbjupp@talktalk.net

Българско училище към Асоциацията

на Българската общност в областта

Meadway

Директор - Юлиана Бест
Thomas Aveling School
Rochester, Kent, ME1 2 UW
bgcommunitymedway@yahoo.co.uk
www.abcm.org.uk

Българско училище в Godalming (Surrey)

Директор - Петър Минчев
Broadwater Park Community Centre,
Summers Road, Farncombe,
Godalming, GU7 3BH
Тел. 07958498217 и 01483418933
pminchev@btinternet.com

Българско училище „Св. св. Кирил

и Методий“ - Birmingham

Ladywood Health & Community Centre
St Vincent Street
West Ladywood,
Birmingham, B16 8RP
тел. 07901916119
e-mail:cyril.methodiusbg@yahoo.co.uk

Българско училище

„Шарено букварче“ - Aylesbury

Тел. 01296 32 69 45

E-mail: bglearningcentre@yahoo.co.uk

Българско училище „Васил Левски“

- Southampton

Директор - Габриела Георгиева
Blackbird Road, Eastleigh
Hampshire, SO50 9JW
e-mail:info@levski.co.uk
тел. 07858426471

Българско училище „Слово“

Oxford

(на Banbury Road)
Директор - Валентина Александрова
Тел. 07824345633
oxfordslovo@gmail.com

Българско училище „Иван Вазов“

- Bristol

Директор - Елена Динева
Westbury Baptist Church,
Reedley Road, Bristol, BS9 3TD
leni.kd@hotmail.co.uk

Българско училище „Христо Ботев“

- Gloucester

City Works, Alfred Street,
Gloucester, GL1 4DF
Тел. 07828709440
www.bulgarianbritishfoundationstgeorge.org

Българско училище „Св. Паисий

Хилендарски“ - Nottingham

Sherwood Community Centre,
Woodthorpe House, Mansfield Rd.,
Sherwood, Nottingham
Тел. 07901916119
Paisii.Hilendarski@yahoo.co.uk

Българско училище в Единбург

Тел. 07798755253
www.facebook.com/BulgarskoUchilishteEdinburgh

Българско училище „Иван Вазов“ -

Armagh, Северна Ирландия

Chapel Lane, Armagh, BT61 7EG
Northern Ireland
Адрес за кореспонденция:
24 Gough Avenue,
Armagh, BT60 1BU
e-mail:administrator@bgschoolni.co.uk
www.bgschoolni.co.uk

Българско училище „Азбука“

Dublin, Republic of Ireland

Директор - Татяна Аданова
28 Clyde Road, Ballsbridge, Dublin 4
Тел. +353 (0) 868 936739,
administrator@bschoolie.eu
www.bgschoolie.eu

Българско училище „Васил Левски“

- Shannon, Republic of Ireland

St Patrick's Comprehensive School
Co.Clare, Shannon
Тел. +353 (0) 863 896951,
danskag2001@hotmail.com

За да включим всеки нов учебен център: 078 4649 6968

AIDA

СУПЕРМАРКЕТ



Бисквити „Мираж“

Ягода - 99р

2 за £1,50



Сокове „Queens“

Всички видове - £1,29

2 за £2,00



Готови храни (300 гр)

ед. цена - 99р

2 за £1,50



£2,99
Сух колбас „Маджаров“



£2,99
Луканка „Маджаров“



£2,99
Луканка „Маджаров“
Панагюрска



Кюфтета и кебапчета „Народен“ (560 гр)

£1,99



Олио „Олинеза“ (1 л)

ед. цена - £1,69

2 за £2,50



£2,99
Кюфтета и кебапчета „Маджаров“ (480 гр)
замразени



£2,99
Краве сирене „Маджаров“ (900 гр)
ед. цена - £5,99

2 за £10,00



£2,99
Лютеница „Олинеза“
домашна, едросмляна (1.3 кг)



Майонеза „Олинеза“
ед. цена - £1,49

2 за £2,50



21 High Street, Walthamstow, London, E17 7AD
Тел. 0203 302 3550



25 Green Lanes, Palmers Green, London, N13 4TN
Тел. 0203 609 730

www.aidabg.co.uk



[/aidasupermarket](https://www.facebook.com/aidasupermarket)



Където и да се намираме, пак ще се събираме

„Хубав ден Великден, още по-хубав – Гергьовден...“

Юлия Ташева, БГ БЕН

Как и защо българите празнуваме на този ден

Всяка година на 6 май празнуваме Гергьовден (наричан още Гергювден, Джурджовдън, Гюргевден) – един от най-големите празници в народния календар, отбелязван в чест на свети Георги Победоносец и като Ден на храбростта и Българската армия. И както се пее в една българска народна песен: „Хубав ден Великден, още по-хубав – Гергьовден...“, Гергьовден е сред най-обичаните пролетни празници, тъй като бележи началото на пролетта. Свързан е с пробуждането на природата и с раззеленияването на гори и ливади, насищащи въздуха с аромат на цветя, треви и билки. Това е причината празникът да се нарича още „Цветен Георги“ и се отбелязва както от християни, така и от мюсюлмани.

Кой е Свети Георги

Св. Георги е роден в Кападокия, Мала Азия. Заради воинските си способности бил удостоен с военен чин трибун. Светецът ревностно проповядвал християнската вяра и затова бил затворен в тъмница и посечен през 305 г. Близо до гроба му се заселил

змей, който опустошавал околността, владеел водите и всеки ден искал човешка жертва, за да ги пусне на хората. Когато дошъл ред на царската дъщеря, свети Георги убил змея с копие, си и така я спасил. Заради това светецът се почита като пръв змееборец в християнството. На иконите можете да го видите въоръжен с копие и яхнал бял кон, а прободеният змей се гърчи в краката му.

Свети Георги е един от най-почитаните светци у нас. Покровител е на овчарите, нивите, стадата и растителността. Отбелязването на Гергьовден у нас е свързано с много и разнообразни обреди и обичаи.

10 любопитни и интересни факти, свързани с празника

Смята се, че в навечерието на Гергьовден растителността и водата дават здраве и плодovitост. Затова има обичай рано сутрин всички да се търкалят по росните ливади, да се къпят в реки и извори. За да растат косите на момите дълги и здрави, ги мият с дъждовна вода, събрана на Гергьовден.

С Гергьовден започва лятната паша. Рано сутринта се прави обредно извеждане на стадата на първа зелена паша, като животните се подкарват със зелена пръчка. Овчарите издояват обредно първото мляко в котле, украсено с билки и цветя, вързани с червен конец, които да предпазят овцете от уроки.

Коленето на агне в чест на свети Георги е задължително във всеки дом. Определено за курбан агне се окичва с венец от цветя и билки, набрани сутринта на празника и завързани с червен конец, за да прогонва злите и нечисти сили.

Гергьовското агне винаги се пече цяло, а след празника костите му се заравят в мравуняк „да се въдят овцете като мравки“ или се хвърлят в реката „да тече млякото като вода“. По стара традиция кожата на агнето трябва да се дари на църковното настоятелство.

За празника се приготвят и специални обредни гергьовски хлябове. Тестото се замесва в чисти нощви, а месачките са променени в

нови ризи, закичени с китка с червен конец. Квасът се забърква с гергьовска роса или прясна, мълчана (налята в пълно мълчание) или цветна (с натопени в нея билки и цветя) вода. Докато втасва, тестото се покрива с женска риза – „да се раждат повече женски агънца“.

Празничната трапеза обикновено е обща за цялото село и се прави на зелено. На нея, освен печеното агне и хлябовете, се нареждат и други обредни храни – прясно издоено мляко, квасено мляко, сирене, пресен чесън. Трапезата е придружена с песни, музика, танци, устройват се борби и състезания.

На Гергьовден момите изпълняват обичая „Напяване на китки или пръстени“, чрез който гадаели за бъдещата си женитба. Ако на Гергьовден завали, дъждът се посреща с радост. Според народна поговорка „На Гергьовден всяка капка дъжд е жълтица“.

На този ден в земята се заравя първото червено яйце от предходния Великден, за да е плодородна



нивата. Най-ранобудният от семейството притичва до поляната, за да набере коприва, с която след това шибва по ходилата всички у дома, за да не ги застига злото през цялата година.

Според друго народно вярване, събраната и отнесена къщи гергьовденска роса притежава особена целебна сила. За да получат изцеление, болните се къпят в „лява вода“, тоест мястото,

на което реките завиват наляво.

С празника са свързани и някои забрани: от Великден до Гергьовден нищо не се дава назаем, „за да не изхвъркне берекетът от къщата“.

На Гергьовден имен ден празнуват: Георги, Гергана, Галя, Гинка, Ганка и Ганчо.

Честито, именници! Бъдете здрави!



Какво ни казват забавните народни поверия

БГ БЕН

Българите сме уникални с много неща – навици, привички, манталитет... все част от нещата, които предизвикват почуда и интерес от страна на чужденците. Българските поверия са част от нашия бит и културата, формирана от векове. И макар да сме съвременни хора, с модерно мислене, ние ги приемаме за част от същността ни. И докато някои от родните поверия са сериозни, други предизвикват смях и весело настроение.

За добро или зло, българите сме убедени, че поверията

са важна част от нашия живот. И ги спазваме. Понякога това е съвсем непонятно за чужденците, които навярно никога няма да ни разберат напълно.

Ако трети ден не ви се работи, значи е сряда.

Ако сте пили добре, значи утрото ще е лошо! Ако утрото е добро, значи сте пили лошо.

Ако се возите в кола и силно са ви ударили, излезте и проверете. Ако са ви ударили отзад, е на пари, ако е отпред – на бой.

Презерватив, намерен от жена ви във вашето палто – имали сте подарък при по-

купката на чадъра...

Ако ви боли глава – значи имате такава.

Ако един мъж отваря вратата на колата на жена, то или това е нова кола, или нова жена.

Колкото по-добре се вижда деколтето, толкова по-трудно се помни лицето.

Ако излизайки от помещението се закачите за дръжката на вратата, обезателно ще се върнете.

Ако около слънцето са се появили кръгове, време е да проверите стаята и да измиете прозорците.

Ако ракията се пие тежко и трудно, чакайте я обратно!

Нисколетящи гълъби над главата – предстои ви пране.

Който търси, той знае нещо.

Детска мъдрост: ако мама се смее на шегите на татко, значи къщи има гости.

Да ходиш на работа е на пари.

Ако бутате трошите от масата на земята с ръка, то това е на скандал с жената.

Ако жената ви маме, значи не сте й безразличен.

Ако сте се събудили с мимиче, с което вчера сте се запознали и тя не си тръгва, то това е вашата жена.

Източник:

www.highviewart.com

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

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

Фотография с изен

07570387460

WWW.DVAMA.CO.UK
Запознанства за българи в Лондон и в UK

БГ БЕН

По време на почивните дни туристическите форуми преливат от жалби на възмутени отпускари. Голяма част от оплакванията на туристите са от хотела или пък от отношението на персонала. И тъй като монетата винаги има две страни, си задаваме въпроса дали пък самите почиващи не са подложили на изпитание нервите на хотелската управа! Ето в кои ситуации хотелиерът има право да направи забележка, да смъмри или да изгони невъздържания си гост.

Когато гостите вдигат невъобразим шум. Часовете за отпих и почивка са от 14 до 16 и от 22 до 10 часа. По това време не бива да се говори на висок глас из коридорите, да се пуска силно телевизорът или да се криещи под балкона. Всъщност и през останалото време могат да ви порицаят за запоеите в стаята или юнашките песни във фойето. И ще бъдат прави.

Когато край басейна се

Кога и защо хотелиерите имат право да ви изгонят

ползват стъклени чаши и бутилки. Всички барове край басейните сервират напитки в пластмасови чаши не защото персонала го мързи да мие чаши, а защото почиващите по правило ходят боси между шезлонгите. Ако някой по невнимание счупи стъкло, ще има порязани, колкото и старателно да се почисти мястото.

Когато почиващите ползват кърпите от банята на плажа или край басейна. По принцип всяка камериерка се отчита за броя на кърпите, които е събрала за пране от стаите. Това е едната причина. Другата е, че захабяването на хавлиите и честата им смяна струва пари на хотела. За да нямате неприятности, най-добре си

носете свои плажни кърпи. А в по-луксозните хотели край басейна се предлагат специални хавлии.

Когато при системата „ол инклузив“ използвате правото си на неограничено количество храна и напитки, за да черпите нови гости. На теория ваши приятели могат чудесно да си прекарат ваканцията, обядвайки и вечеряйки при вас. В действителност обаче персонала е инструктиран зорко да следи дали всеки, ползващ услугата, има съответната гивничка. Номерът може да мине веднъж-дваж, но накрая все едно ще ви хванат.

Когато гостите ползват допълнителни електроуреди. Забраната за електри-

чески печки, радиатори и ютии не е защото на хотелиера му се свижда тока, а защото съществува риск от пожар. Вече в почти всички хотели има климатици, сешоари и се предлага гладене.

Когато небрежно се ползват спортните съоръжения. Ако след сутрешния крос по плажа се покатерите с мръсните си маратонки на тренажора, основателно ще ви направят забележка. Не е прието също да се влиза с обувки в закрития басейн, както и да се събличате там. От хотелската си стая може да слезете там по халат и джапанки, например.

Когато гостите не спазват времето за хранене. Часовете за закуска, обяд

и вечеря не са указани случайно, а за да има време персонала да почисти и се подготви. Никой не е длъжен да стои диван-чапраз, докато си довършите разговора или си допивате виното. За тази цел има дневни и нощни барове. Не е прието също и да се храните по бански.

Когато се изнася посуда от ресторанта. Ако всички го правят, кухнята ще остане без чинии и вилици. От друга страна, храненето по стаите създава реален проблем при почистването, да не говорим за реалната опасност от завъждане на неприятни дразнителни. От ресторанта може да изнесете единствено някакъв плод в ръка или завит в салфетка.

Когато туристът в последния момент реши да удължи престоя си. За вашата стая може да чакат и други гости, които вече са си заплатили пакета, и хотелиерът би се почувствал неудобно в подобна ситуация само защото на вас ви се е приискало да останете още седмица. Така че, ако решите да поостанете, своевременно трябва да съобщите това на рецепцията, която ще се погрижи да реши най-благоприятно възникналата ситуация.

Когато се държите грубо с персонала. Да, всеки мениджър се старее гостите му да се чувстват удобно и комфортно, както и персонала му, който е длъжен само за онези услуги, за които сте си заплатили. Всякакви капризи от рода на „Да ми носят вестника в стаята“ са неуместни. Да не говорим за обидите към камериерката, пиколото или сервитьора – това може да ви струва изхвърляне от хотела заедно с багажа ви.

Източник:
www.investor.bg

Склонността към забравяне показва висок интелект

БГ БЕН

Най-популярните предмети за интелегентните хора са, че не са мързеливи, имат отлична памет, не си позволяват груб език, винаги са учтиви, внимателни, вежливи. Социологически изследвания обаче ни навеждат на мисълта, че високият коефициент на интелегентност често е свързан с доста неочаквани навици и особености. Да разгледаме част от тях:

Склонни сте към мързел
Един експеримент показва, че хората с висок коефициент на интелегентност са по-склонни да потъват в размисли и са по-малко активни, докато средностатистическият човек се отегчава по-повече и се стреми да запълва графика си. И все пак... със сигурност можете да правите нещо по-смислено от това да оправдавате мързела си с това, че сте умни.

Забравяте за дреболиите

Перфектната памет винаги е била знак за интелигентност, но най-новите проучвания сочат, че склонността към забравяне е по-показателна за високия интелект. Мозъкът забравя дреболиите основно по две причини - по-лесно се адаптира към новите условия и, второ, премахването на подробностите ни помага да получим обобщена информация и показва пълната картина. Затова не се сърдете на себе си, когато отново забравите нещо незначително. Навярно умът ви е освободил място за нови идеи.

От време на време псувате

Оказва се, че неприличните думи в речта не са непременно показателни за ниска интелегентност, както е прието да се смята. Оказва се, че хората, които псуват често, имат много по-голям речник, което е знак за висок коефициент на интелегентност. Прекомерната употреба

обаче на цветисти фрази не прави особено добро впечатление.

Имате доверие на хората

Смята се, че умните хора не се доверяват на никого. Въпреки това учени са установили, че тъкмо по-интелигентните са по-склонни да имат доверие на хората, показват по-стабилна нервна система и имат по-малко здравословни проблеми.

Не обичате червено месо

Един доста любопитен факт показват последните проучвания, а именно: хората с висок коефициент на интелегентност предпочитат зеленчуци, плодове, ядки, риба или пиле пред по-тежките меса като свинско, телешко, агнешко и др.

Давате добри идеи

Изглежда логично интелигентните хора по-често да измислят нови неща. Но не е точно така. По-често хората с висок коефициент на интелегентност дават креативни и нестандартни

решения на проблемите, макар рядко да ги прилагат в живота. Не на последно място причината е, че им е по-интересно да мислят върху следващото предизвикателство, отколкото да работят в предвидими стъпки.

Имате котка

Някои проучвания показват, че хората, които предпочитат котките, са по-спокойни, по-чувствителни и имат по-висок

коэффициент на интелигентност, докато любителите на кучетата са по-активни, отворени към другите и по-склонни да следват правилата. Всеки избор има своите предимства, но едно нещо е сигурно: един пухкав приятел носи много любов във вашия дом, а това е по-важно от всеки тест за интелигентност.

Спите малко

Според някои проучвания, хората с по-висок коефициент на интелигентност са склонни да стоят до късно вечер и спят по-малко, защото трябва да се будят сутрин за работа или училище. Така че, ако знаете, че сте „сова“ и не можете да промените този факт, отпуснете се и приемете, че навярно сте по-умни, отколкото си мислите

Източник:
www.obekti.bg

Пет въпроса за живота тук:

1. Новото в указанията за попълване на формуляра за постоянно жителство

Какво е новото, което от британското вътрешно министерство решиха да добавят към ръководството за попълване на формуляра за постоянно жителство и какви са акцентите му?

2. Най-добрите морски курорти във Великобритания за 2017 година

Към кои британски морски курорти могат да се насочат българите във Великобритания, както и българските туристи? С какво се отличава всеки от тях и какво може да предложат на посетителите?

3. С колко пари трябва да разполагаме, ако искаме ипотека?

Каква е сумата, която трябва да отделим или имаме спестена, ако же-

лаем да вземем ипотечен кредит? Как да я изчислим така, че да бъде възможно най-точна, за да не се окаже, че искаме ипотека, за която нямаме финансова възможност?

4. Измама с източване на банкови сметки чрез СИМ-карти – какво да правим?

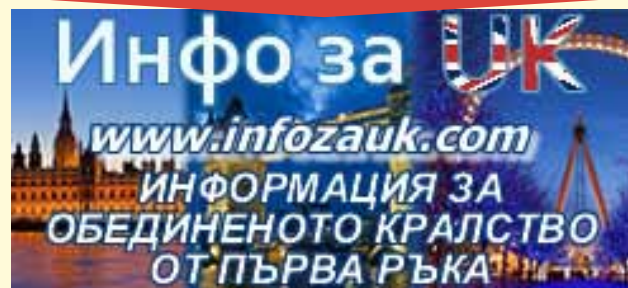
Какво представляват нашумелите през последните години измами чрез смяна на СИМ-карти? Могат ли измамниците да източат големи суми от

банковите ни сметки и изобщо как да се предпазим от подобен развой на събитията?

5. Пет орязани помощи от консерваторите, които може да ви заsegнат

Какво се случва понастоящем със социалните помощи във Великобритания и кои от тях са орязани най-много? Какво трябва да знаем за промените при някои социални помощи и откога ще са в сила те?

Отговорите в:




WWW.BGHELP.CO.UK
Най-посещавания български сайт в UK.
Форуми с въпроси и отговори за Великобритания, Wiki с полезна информация, новини, статии, календар и още много.

Сера BGHelp Ви предлага много повече в новата група сайтове **EastE** - (www.easte.co.uk).
В помощ на българи и източно европейци в UK.
Цялата полезна информация за Великобритания по теми, на едно място: Работа, Квартири, Финанси, Закони, Пазаруване, Обяви, Запознанства и още много – на български.

 **www.EastE.co.uk**

Българските места по света

Над 1000 обекта в Антарктида имат български имена

БГ БЕН

Не е изненада, че късчета от България има по петте континента на земното кълбо. Имена на населени места, реки и планини ни напомнят за земите, където някога са се установили прабългарите, за да положат основите на държавата, която днес наричаме България.

Всяко от тези места има своя собствена интересна и възбуждаща история.

Съвсем логично е да тръгнем от историко-архитектурния резерват „Велики Болгар“, където днес се съхраняват руините на древната столица на Волжка България. Нами-



На брега на Волга, където минава древният Велик път на коприната, се намира българското градище с руини на Велики Болгар или, както още го наричат, Болгар.

ра се в близост до днешния град Болгар, на река Волга, в Руската федерация.

По време на експедициите си до Антарктида българските учени активно запълват бели петна на картата на Ледения континент с български топоними. Така вече 1335 обекта тук носят български имена. Планина Софийски университет и връх „Климент Охридски“ са първите български наименования, обявени с президентски указ през 1989 г. Днес повечето населени места в България имат свои съименници в района на Ледения континент, като много от местата носят и имена на български национални герои. Именуването на обектите е важно за осъществяването на спасителни операции, за научната дейност, както и за туризма.

Според данните, 40 000 туристи посещават годишно Антарктида, а сред обектите с български имена, които най-много привличат туристическия интерес, е нос Хана. Той се намира на около 10 км от българската база и предлага невероятно красива гледка с тюлени и пингвини.



В Западна Африка, на брега на Атлантическия океан, се намира държавата Бенин – известна като родина на вуду магията. На старите карти тя присъства като Дагомей – което на местния език фон означава „като в стомаха на змия“.

Змията в традициите на бенинците е свещено животно и техен защитник. Но какво свързва Бенин с България?

Със сигурност това не са само топлите спомени на бенинците, завършили образованието си у нас преди десетилетия. Оказва се, че „България“ е едно от традиционните места за приятелски срещи в Котону – икономическата столица на Бенин.



На площад „България“ гордо се извисява добре поддържаната статуя на Георги Димитров – петнонен подарък за Бенин от България през 80-те години на XX в.



Че Варна е нашата красива морска столица – е неоспоримо, но чували ли сте някога за село Варна в Русия? То се намира на по-малко от 2700 км в руската Челябинска област. Името на селището е българско и това е единственото, което го свързва с България. Днешните жители го наричат така, за да увековечат превземането на крепостта Варна по време на една от руско-турските войни през 1828 г. от руски отряд. Само година по-късно крепостта Варна е върната на Османската империя. Селото обаче запазва в името си спомена за битката на юг от Дунав.



Река България в Хондурас.

Недалеч от град Ла Сейба в хондураския Национален парк „Пико Бонито“ си пробива път река България, която няма да намерите на картата. За да разберем защо реката е наречена така, трябва да се върнем малко назад във времето, в първите десетилетия на XX в., когато земеделието в Хондурас е в разцвет си. Чувства се обаче остър недостиг на работна ръка. По онова време, някъде между 1928-1935 година на южноамериканския бряг пристигат хиляди европейци, между които и около 130 българи. Те се захващат с отглеждането на плодове и зеленчуци, работят в изграждането на жп линии, в мините. Един от първите заселници е Борис Петров, който напуснал родния си Београдчишки край и през Куба се озовал в Централна Америка. Той е човекът, който открива неизвестната дотогава река в селвата, и я нарича България.

Освен името на България, принос на нашата общност в Хондурас е и производството и консумацията на хляб. Преди българите да се заселят в Централна Америка,

местните хора ядели царевица. Днес повечето хлебарници и фурни са собственост на българи.



Паркани е най-голямото българско селище извън пределите на България.

Паркани не е само едно от най-големите села на Приднестровието, а и най-голямото българско селище извън родината. Първите семейства бежанци от българските земи в Османската империя са се заселили в Паркани в началото на 19. век като колонисти по покана на руските власти. Те са дошли от Анхиало (Поморие) – 90 семейства, 887 души, и Рахово (Оряхово) – 52 семейства, 380 души.

Преди появата на първите българи селото е било малко поселение от казаци. Ако попаднете в Паркани, ще се почувствате като у дома си, защото тук наистина е една малка България. Всички гости се посрещат според българските традиции с вкусна баница и айрян. Направените социологически анкети сочат, че 80% от 10 000-ото население се определя като българи, които съхраняват своя език, културни обичаи, традиции. За живия български дух голяма роля има местният културен дом. През 2008 г. в Паркани е открит паметник на българския национален герой Васил Левски.



Монте Булгария е името на малък планински масив, намиращ се в провинция Салерно, Южна Италия.

В южната част на Италия за присъствие на българи в по-стари времена ни подсеща планината Монте Булгария. Освен това тук се намира колоритното градче Чели Булгария с църквата „Света София“ и население около 1900 души. Според историческите сведения, прабългарите, предвождани от Алтек, се заселват по тези земи през 7-ми век или малко по-рано. У нас за съществуването на селцето се разбира едва през 1986 г., когато то е посетено от българския посланик Райко Николов.

През 1911 година в щата Ню Мексико е била създадена първата българска земеделска колония в САЩ. За целта българите наемат 320 акра земя, където започват да отглеждат различни култури. С времето колонията се разраства, а селището е известно като София – в чест на българската столица. След Втората световна война обаче колонията постепенно запада, макар някои от наследниците на първите колонисти все още да се занимават с отглеждане и развитие на земеделските култури.

Източници: www.opoznai.bg, waterfallsbg.info,
www.lifebites.bg

Пловдив през погледа на Евлия Челеби



Евлия Челеби (1611-1682 г.) е прочут османски пътешественик, поет и писател. Роден в заможно семейство в Истанбул, първоначално той постъпва като четец (ваиз) на Корана в джамията „Света София“, после служи в свитата на султана и в османската войска.

Ненадейно получава видение с пророка Мохамед, който го подтиква да се заеме с пътешествия. В продължение на 40 години Евлия Челеби неуморно обхожда Османската империя, Русия и Австрия. Кракът му стъпва на три континента. Написва „Книга на пътешествията“ („Сейахатнаме“), която по-късно е издадена в 10 тома.

Днес книгите му са безценен исторически извор за бита и нравите на населението в обходените от него страни. На няколко пъти пътешественикът преминава през земите на днешна България. В Пловдив пристига през 1660 г. и го описва по следния начин:

БГ БЕН

Името му е Филипопол; „пол“ (полис) значи град. Когато отидох при германския крал, той много ме разпитва за Пловдив и много съжаляваше и скърбеше, задето той не е под негово владение. Той ми каза: „Ако златото, среброто, желязото и оловото, които се крият в пловдивските планини бяха в моята държава, щях да завладея целия свят“.

Градът е минавал в ръцете на разни крале и най-послед след завладяването на Одрин от Гази Худавендигар, последният изпратил срещу Пловдив многобройни войски под главната команда на Лала Шахин паша.

Градът бил обсаден от седем места и на р. Марица били направени мостове, след което Лала Шахин паша превзел града с пристъп. Действително тази крепост е малка, но за тогавашния начин на обсада тя била непристъпна.

Сега крепостта представлява едно старо каменено градище във форма на петогълник върху една скала. Понеже тя се намира в центъра на града, затова в нея няма други сгради, освен някои складове и житни хамбари. Тъй като се намира във вътрешността на империята, няма нужда от джебхана и гарнизон. Има само два топа от типа „щахи“ за оповестяване на

байрямите; те се хвърлят от пловдивския назър (управител) Мехмед ага.

Ако крепостта се ремонтира, ще стане красива. Пловдив е стар град и се намира в района на софийския санджак, румелийски вилает. Управлява се от назъра (...).

От десетте ключови града в Европейска Турция, първи е Одрин, който е втора столица. След него иде Солун. После Сер, Лариса, София, подобния на рай Белград, мюсюлманската отбранителна крепост Буда, богатият град Сараево, чудният укрепен град Скопие и най-подир иде Пловдив, който е най-хубав от всичките.

Пловдив е един голям и богат град, в който ежедневно се стоварват хиляди товари и се връзват хиляди денкове. Той е търговски център и от ден на ден става по-богат. Дай Боже, вечно да цъфти той под владичество на османците!

Разположен е тъкмо в средата на „Филиповата“ равнина на южния бряг на голямата река Марица. Тук има десет синкави и стръмни тепета, под названия: „Чанлъ-тепе“, „Бозъ-тепе“, „Джамбазъ-тепе“, „Сарай-тепе“, „Нюбет-тепе“, „Саат-тепе“, „Бунарджик-тепе“, „Гюзчи-тепе“ и „Валели-тепе“. Между доловете и на тепетата със синкави камъни, както и на високите им върхове, има една връз други красиви едноетажни и двуетажни високи гивгирени дворци и къщи, покрити с червени керемиди, с лозя и градини.

Тепетата обаче са без пръст и стръмни. Климатът клони повече към студения, обаче когато през юли се нагорещят казаните на тепетата, вътре в града става адска горещина. Тогава по-охолните хора отиват в Станимака (Асеновград) и Доспатската планина (Централните Родопи) и там прекарват два-три месеца на чист въздух. Зимно време обаче човек не може да се насити на приятното време, което се прекарва между любезните пловдивчани.

Има двадесет и три мюсюлмански и седем латински, сръбски, български, еврейски и гръцки махали. Френска махала няма, а има само една еврейска. По главните махали са: Саат-махала, Бозъ-тепе махала, Джамбаз-тепе махала, Сарай махала, Нюбет махала, Бунар махала, Гюзчи махала, Велели махала, Ескиджамийска, Шехабединова, Карши-касаба и др. Има до осем хиляди дворци и други къщи. Дворецът на



Евлия Челеби като първа забележителност на Пловдив описва Сахат тепе. В подножието му е разположен площад „Джумая“.

пловдивския назър Джелеб Мехмед паша е прочут (...).

Има 880 дюкяна. Главната улица от моста до „Улуджамия“ има дължина 1060 крачки и е цялата постлана с големи камъни, т.е. по старовремски начин. От двете страни на тази улица има етаж връз етаж големи дюкяни, които красят този дълъг пазар. Също и „Тахтакаленската чаршия“ е богата, а пък рибарският, платнарският и ахтарският пазар са много богати. Има един гивгирен, богат безистен със здрави врата. Цените стоки на целия град се намират в него. Едната чаршия с 300 дюкяни се намира в отсрещния варош.

Понеже градът е много голям, чешмите не са достатъчно, та с хиляди коне се носи от Марица вода за пиене. Жителите на града са хора на удоволствията, обаче има и много улеми,

шейхове и проповедници; особено многобройно е кадийското съсловие. Аяните (първенец, влиятелен гражданин) обличат разни сукна и скъпи дрехи, а пък занаятчиите, които са от средна ръка хора, според състоянието си, носят светли или тъмни, ала винаги чистички дрехи.

На самия връх на Сахат-тепе има една висока кула, в която е поставен часовник, който на обяд бие два пъти. Звънът му е страшен: и на изток, и на запад се чува на едно конашко разстояние. Заслужава да се види тази кула.

Върху река Марица има един дървен мост, дълъг триста крачки, който е също забележителен. Понеже този град се намира в средата на петия климат, затова тук има много лозя, градини и тополи. Пловдив е търговски град. Шивачите тук

са много добри майстори. Излизат бели, черни, цветни и тънки шаяци, които са специалност на този град.

От имаретите (благотворителни заведения) забележителен е тоя на Шахабедин паша при моста, в който денонощно се слага софра на приходящите бедни и богати. Имаретът при „Улуджамия“ работи само от време навреме, обаче през рамазанските нощи и тук се дава обилна храна.

Пловдивският ориз е хубав, чист и бял; има и един вид червеникав. Този ориз е много вкусен и носи повече вода от ориза на Ферескюр, Мензеле, Перембал и Дамят в Египет. Господ дава такова плодородие на тази земя, че ако в Цариград не се доставя ориз от Египет, пловдивският ще стига.

На отсрещната от моста градска част има султански обори за хиляда редове камили. Всеки обор има 500 крачки. Вътре има множество камиларски помещения, кухни и хамами. От тази страна има големи полета за полигони, където пловдивската войска, телохранителите и спахиите се упражняват и показват военно изкуство.

Местността „Бунар-баши“ е сборище на интелигенцията и аристокрацията. Прозорците на градските къщи са обърнати на север, към пловдивското поле. Аз се качих на кулата на Сахат-тепе и оттам разгледах града. На 90 места видях сгради, покрити с олово. Много голям и богат град е!

Източник: Евлия Челеби.
Пътепис, www.segabg.com



Старият мост, останал от османско време до 1968 г.

ПРОДАВАЛНИК UK
Продай, Купи, Квартира и Работа в UK намери.

- По-лесно намиране на обяви от различни категории.
- Обяви, специално ориентирани към българите в UK.
- Опция да се абонирате за категориите, които ви интересуват, и да получите новите обяви по имейл.
- Лесен преглед на обявите, публикувани на другите ни сайтове: www.easteads.co.uk www.eastebuilder.co.uk, www.bgyell.co.uk, www.bghelp.co.uk

Посетете ни на www.prodavalnik.co.uk

Детски градини
HAPPY CHILD
на Walthamstow (Източен Лондон)
и Wood Green (Северен Лондон)

Регистрация в OFSTED от 12 години
Обучение по английската програма EYFS
Обучение на български език

За деца от 3 месеца, до 7 години
Квалифицирани и опитни учители
Здравословна храна / Достъпни цени

Работно Време:
7.00 - 19.00 часа
Тел. 07809469532



В тълковния речник на нашия език за думата светиня пише: „Нещо много скъпо, на голяма почит“. Във всеки български град, във всяко селце, махала, манастир, местност има кътче, в което се съхранява духът на

българите. За нас тези „скъпи неща, на голяма почит“ не са само останали предмети, паметници или местности – често светиня е съхранена мисъл, човек като Ботев, Левски, Капитан Петко войвода, светите братя Ки-

рил и Методий и др., както и идея, оставила трайна дияра в сърцата ни от векове за векове. Обръщам внимание на тези важни и съкровени символи, защото съм убедена, че съхраняването на българщината за по-

коленията е важно за развитието на нашата държава. „Светините на България“ ще ни помогнат да запазим българското не само в себе си, но и да го предадем по-нататък – на нашите деца и внуци.



Това е единствената запазена средновековна крепост в България.

БГ БЕН

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

От 1958 г. Баба Вида е туристическа забележителност и крепост-музей. Тук могат да се видят много находки, показващи историята на предците ни. Крепостта е реставрирана и обновена, като естествено ѝ състояние е напълно запазено. Обявена е за паметник на културата с национално значение през 1964 г. Крепостта се намира непосредствено до река Дунав на големия завой на реката, заема площ от 9.5 декара, а защитният ров е широк 12 и дълбок 6 метра. Формата ѝ е на неправилен квадрат, като четирите му ъгли са ориентирани към световните посоки. Всяка

страна на квадрата е с дължина около 70 м. Крепостта има две стени – външна и вътрешна, като между стените има външен двор, който е почти незастроен. Във вътрешната част има различни помещения, които образуват малък вътрешен двор – там е била жилищната част на замъка.

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

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

История на крепостта

На мястото, където днес се намира крепостта, е имало наблюдателен пункт, по-

Бабини-Видини кули

строен от древните римляни като част от границата на Римската империя. През III век около него започва изграждането на римска крепост, наречена Бонония. Впоследствие тя се превръща в замък на местния владетел и най-добре укрепената градска постройка в града (видинския квартал „Калето“). Върху основите на тази римска крепост е построена средновековната постройка, дело на българите, чието начало започва още през Първото българско царство. Строен ежт на Баба Вида протича през няколко етапа. Според византийските хроники, Баба Вида е издържала на

8-месечна обсада, ръководена от император Василий II. Днес са останали запазени няколко сгради от онзи период, между които кулите и стената на река Дунав.

Видинската крепост е най-значимото укрепление в Северозападна България през Второто българско царство. По време на османското владичество Баба Вида е била важно отбранително съоръжение с казармено помещение и изградени бойници. От края на XVIII в. тя се използва като оръжеен и хранителен склад. Известно време е служила и като затвор. След освобождението през 1876 г. крепостта става собственост на военните,

които забраняват достъпа на външни лица.

Легендата...

Съществува легенда, според която наименованието Вида идва от името на момиче, живяло по тези земи. Тя била дъщеря на богат болярин, който владеел земите от Стара планина до Карпатите. Вида имала две сестри – Гъмза и Кула, които не сполучили в браковете си. Те разделили владенията помежду си и се омъжили, след като баща им умрял. За ради неуспешните бракове на сестрите си (мъжете им пропилили тяхното наследство) Вида не искала да се омъжи и отхвърляла всички

предложения. Построила замък и останала в него до края а живота си. Поданиците на Вида били много доволни, защото ги защитавала от враговете. След нейната смърт те кръстили крепостта „Бабини-Видини кули“ в знак на почит и благодарност.

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

Източник: www.vila.bg

„Буквар с различни поучения“, или „Рибен буквар“ от Петър Берон

БГ БЕН

„Рибен буквар“, „Буквар с различни поучения, събрани от Петра Х. Беровича за българските училища“ е първият български буквар. Наречен е „Рибен буквар“ по изображението на две риби/бозайници – кит и делфин, на последния лист от илюстрациите към книгата. Отпечатан е в Брашов през 1824 г. със средства на Антоан Камбуров. При съставянето му Петър Берон използва материал от книгата „Еклогарийон Грекион („Гръцки изборник“) на гръцкия просветител Д. Дарварис.

Енциклопедичен по съдържание, букварът е изцяло съобразен с особеностите на детската възраст. Написан е на говорим език с църковнославянски букви. В предисловието са застъпени педагогически идеи, които са програма за преустройство на българското училище от средновековно в ново, светско училище – с обучение на говорим език, светско съдържание на образованието и светски книги с практическа насоченост на знанията, взаимноучителна метода на обучение, звучна метода на обучението по четене, хуманно отношение към детето и др. Освен Предисловие букварът съдържа седем дяла:

„Буквар“ – съдържа азбуката, сричкови съчетания и думи, които следват граматичните категории

съществителни, прилагателни, местоимения, глаголи, предлози, наречия, производни и съставни думи.

Д-р Петър Берон въвежда някои характерни норми, които залягат в основата на българския книжовен език – една от тях е употребата на съвременните форми на личните местоимения за трето лице – *той, тя, то, те* (за сравнение П. Хилендарски употребява западните и черковнославянски форми – *он, -она, -оно, -они*). Друга особеност е формата за членуване в мн. число – *-те*, която се възприема от Иван Богоров, впоследствие и от Търнов-

ската школа; частицата – *ще* за образуване формите на бъдеще време.

„Молитви“ – съдържа шест молитви, които децата трябва да казват преди лягане, след ставане от сън, преди и след храна, преди и след учебния ден;

„Добри съвети“ включва 57 нравоучителни сентенции;

„Умни отговори“ съдържа забележителни мисли от древни философи;

„Басни“ обхваща 18 басни;

„Различни истории“ съдържа 50 кратки разказчета с нравоучително съдържание;

„Физически сказания“ дава знания по естествознание, география, анатомия и хигиена, запознава с предметите, понятията, растения, животни.

„Аритметика“ не е включена като дял в буквара поради самостоятелността си – в 10 страници са дадени числата от 1 до 10 000, както и примери и задачи за четирите аритметични действия.

„Рибният буквар“ завършва с обръщение към българите, в което Берон възхвалява издателите на български книги, и с три листа изображения на животни към „Физически създания“.

„Рибният буквар“ се явява първото произведение, с което българският книжовен език става изцяло народен. Безспорен факт е, че преди него съчиненията на П. Хилендарски и на Софроний Врачански са писани на народен език в основата си, но са и примесени с много черковнославянски елементи. Дори и тези произведения, писани десет-петнадесет години след това, не могат да се сравнят по чистота и достъпност на езика с този първи буквар.

До 1862 г. изданието е претърпяло 5 издания с различни поправки, факт, който говори, че авторът е диктувал насоките в развитието на книжовния език.

Източник: www.bulgarianhistory.org

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)

10 невероятни прилики между българската и персийската народна медицина



Древните перси баели като българите. Освен това думите „магия“ и „очистване“ стават крайъгълен камък в медицината и на двата народа.

БГ БЕН

Интересът към Персия от страна на българските учени изследователи в посока на събирането на доказателства в подкрепа на иранската теория за земите, от които идват нашите предци, никога не е пресъхвал. Защото Древна Персия е една от първите и най-големи империи на древността. Сред тях е и българският учен, д-р Славян Стоилов, който навлиза дълбоко в едни от най-древните пластове от човешката цивилизация, за да открие неочаквани прилики между медицинските системи на Древна Персия и на българите.

Ако попитате какво е Персия, отговорите ще дойдат сами при вас. И всеки от тях ще бъде верен. Персия е страна на поетите, страна на розите и на славите, страна на изяществото и на източната мъдрост, страна на поразителните контрасти. Персия е страната, получила в наследство могъщата култура на древните месо-потамски цивилизации. И още - тя е страна с двадесет и пет вековна държавност, от чиито земи потеглят към света зороастризмът и манихейството - две световни религии, втората от които намира своето продължение в средновековните дуалистични ереси в Европа. И в богомилството в България. Персия е страна, успяла да съхрани самобитния си дух, своята духовна и национална идентичност. Най-величавият капитал на един народ.

Много и различни са белезите на тази идентичност, но като че ли най-зримо тя се проектира в народното творчество, сред което е и медицината.

Приликите в двете народни медицински изглеждат доста изненадващо днес на фона на огромните различия в историята, възгледите и вярванията както на древните, така и на днешните потомци на тези големи култури. Да ги проследим:

1. Традиционната за българите религия е източно православното християнство. Традиционен за древните перси е зороастризмът. Но и двете религии имат една ясна Божя заповед (без значение, че боговете се наричат с различни имена) и това е: „Не убивай!“.

В областта на медицинската етика това е забраната за аборт. В основата на ценностната система на зороастризма е залегнало разбирането за светостта и ценността на живота и на тялото. Да се погуби живот, означава да се разруши най-висшата форма на творението на Бога и наказанието е същото като за предумишлено убийство.

2. И двете философски и медицински системи препоръчват внимателно наблюдение и грижа за бременната жена. Ето какво се казва в един свещен персийски текст: „Подобавящо на правотоверния е да се грижи по същия начин за всяка бременна женска, независимо дали тя е с два или чети-

ри крака, жена или кучка. Аттор, синът на Ахура Мазда, бди над бременната кучка така, както и над жената.“

Забранено било да се прави секс с жена в напреднала бременност: „Сношението с жена в напреднала бременност е недопустимо, независимо дали млякото се е качило в гърдите ѝ или не.“

3. И в двете култури родилата жена се изолира до 40-ия ден след раждането. При нас, българите, тогава тя получава правото да влезе в черква, тъй като вече не е „нечиста“. Нещо повече - жена по време на месечния ѝ цикъл също няма право да влиза в храма. При древните перси важат същите забрани - жената се изолира в тъмна стая, не ѝ се разрешава да излиза, разговаря с останалите, да приготвя храна и да бъде бавачка.

4. Забраната за секс с жена по време на месечното ѝ неразположение също битува и в двете култури. Ето какво пише в Книга за праведния Вираз: „Видях душата на жена, на която чаша след чаша давах да пие мръсотия. Попитах благочестивия Сраоша и бог Адур в какво се е провинило тялото, чиято душа така се разплаща. Отговориха ми: Това е душата на такава грешница, която по време на своята менструация не е спазвала обичаите, не се е пазила, а се е съвокуплявала с мъж“.

5. Билколечението е в основата на всяка древна медицинска традиция. Персийските лекари, които били специализирани в това направление, се наричали „гийях-пезешк“ - в превод „лекарите, които лекуват с треви“. Прави впечатление сходството на българската поговорка „За всяка болка - и билка“ с текста от „Бундахишн“: „И по цялата земя пораснали растения, както растат косите на човека. Десет хиляди израснали от едно единствено дърво, за да преборят десетте хиляди болести, които създал Злийт дух...“.

6. Ето някои от използваните за медицински нужди растения, които са залегнали и в българската билкарска традиция: перуника (съдържаща успокояващи нервната система етерични масла), джоджен (използвана при храносмилател-

ни смущения), сминдух (съставка на българската „шарена сол“, подобряваща храносмилането), опиумен мак (използван у нас за укротяване и успокояване на буйни и плачещи деца под формата на макови кифлички), алое (за заздравяване на рани и успокоение на кожни раздразнения, но се приема и вътрешно), седефче (срещу болки в ушите и ставите, както и при главоболие и за регулиране на месечния цикъл) и др.

Древна Персия. Но в Персия лекарите са били строго специализирани и занимаващите се с изчистване били отделна група. Ето как са категоризирани лекарите в текста „Ордибехешт - Яш“: „Един от лекарите лекува с гийях (растения), друг с ашаа (изчистване), друг с кард (нож), друг с мантре (божествени слова).“

9. Лекуването с кард (нож) - хирургията била прилагана и в двете държави,

10. Баене - четенето на изцеляващи заклинания над болния се правело от „мантре-пезешк“ (лекарят със свещените думи). Произходът на българския глагол „бая“ идва от индоевропейския корен „bha“ (баа) - „говорят“, откъдето произлиза и старобългарското „бая ти“. За тези специалисти се смятало, че: „О, Зортушт, ако сред лекарите един лекува с нож, друг с лекарства, а трети със свещени думи, то този,



Така изглеждат древните флакони за лекарства и вендуза.

7. Лечение с продукти от маслодайна роза - производните на Rosa Damascena имали широко приложение и у нас, и в Древна Персия. Розовото масло се използвало за лечение на кожни болести (псориазис, кожна туберкулоза и др.), при възпаление на жлъчката, за изчистването на чревни паразити, за общо тонизиране на организма, при гинекологични възпаления, срещу импотентност, за понижаване на кръвното налягане, при поставяне в носа - за приспивателно, а в ушите - за лечение на болезнени възпаления. Жабуркането с розова вода почиствало устната кухина, премахвало лошия дъх от устата, заздравявало венците, помагало и при зъбобол. Розовият конфитюр пък бил предпочитано слабително средство.

8. Очистването - крайъгълният камък на здравето. По отношение на изчистването на организма - и в двете традиции има разработени рецепти, според които при диагностицирането на определени болести, тялото трябва да се пречисти, както се спазва здравословна диета и се консумират препоръчителни храни. Клизмата също е начин за вътрешно изчистване, практикувана и у нас, и в

но в Персия тя достигнала по-добро развитие. Лекарите „кард-пезешк“ полагали тристепенни изпити и практикували в началото върху неверници, а чак след това върху правоверните си сънародници. Те умеели да правят трапанации на черепа при вътрешночерепен оток на мозъка (интервенция, доказана и при прабългарите), цезарово сечение, наричано „ростамзош“, ампутация на гангренирал крайник, дори очни операции. Но наказанията за неуспешна операция били жестоки: „Ако един лекар извърши голяма хирургична интервенция с бронзов нож върху пациент и причини неговата смърт или отвори орбитата на пациента и увреди неговото зрение, то ръката му трябва да бъде отрязана от китката.“

който лекува със свещените думи, е най-резултатният от тях“. А във „Вендидад“ се обяснява: „Молитвата, която отблъсква всяка дяволска помисъл, всички демони и всички магии, най-красивото свещено слово, е най-великото свещено слово, най-силното свещено слово, най-побеждаващото свещено слово, най-лечебното свещено слово.“

Ето един добър завършек на темата от думите в свещената книга на зороастризма „Авеста“: „Когато независимо дали мъж или жена знаят какво е хубаво и правилно, не само трябва да го практикуват, но и да го казват на другите, за да го изпълняват по този начин...“.

Източник:
<https://spisanie8.bg>

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

хиялодолетната персийската държавна традиция е почитала следните три принципа по отношение на медицината:

Задължение на управляващите било да осигурят на своите поданици лечебни заведения, а за тях - необходимите специалисти и лекарства.

За съхраняване репутацията на лекарското съсловие действал специален професионален кодекс.

Държавата определяла точните такси за медицински услуги, тъй като се смятало, че наличието на хляб и медицински услуги били сред най-важните условия за живот и вдигането на цената им било престъпление.

БГ БЕН

В Европейския съюз и САЩ Денят на победата е 8 май. Разликата в датите на празника се дължи на разликата в часовото време между Москва и Берлин, регистрирало онзи съдбовен момент преди 73 години.

На 9 май се отбелязва окончателната капитулация на хитлеристка Германия във Втората СВ. През 2008 г. 9 май е обявен и за Ден на Европа, но историята не може да бъде забравена. Тя е жива в повече от 4000 мемориала и паметници в памет на воините, дали живота си за мирното бъдеще на Стария континент. В тях са погребани над 2,5 милиона съветски воители. Днес най-много паметници и гробове на воители има в Унгария - 940, в Полша - 560, в Чехия и Словакия - около 60. Паметници и военни мемориали могат да се видят още в Австрия, Германия, Белгия, Холандия, Норвегия, Сърбия, Хърватия, Франция, Румъния, България, дори и в... САЩ.



Полша е лобно място на повече от 600 000 съветски воители, загинали за освобождението на страната през Втората световна война. В Гробището-мавзолей във Варшава са погребани над 21 000 воители на Червената армия. Комплексът се състои от 38-метров обелиск и две скулптурни групи.

До 2011 г. в полската столица съществува Паметник на съветско-полското братство по оръжие.



Германия съхранява едни от най-внушителните паметници и мемориали, посветени на съветската победа. В берлинския Трептов парк се намира Монументът на воина освободител. В този мемориал са погребани около 7000 съветски воители. Паметникът е дело на известния съветски скулптор Евгений Вучетич. Негови прототипи са червеноармеецът Николай Масалов, спасил тригодишно немско момиченце от руините на Берлин. Според първоначалния план на скулптора Евгени Вучетич, той е трябвало да държи картучница, но Сталин предложил това да е меч. В паметната зала на мемориала има надпис на руски и немски, който гласи: „Сега всички признават, че съветският народ със своята самоотвержена борба спаси цивилизацията на Европа от фашистките погромоаджии. В това е великата заслуга на съветския народ пред историята на човечеството“.

В парка „Тиргартен“ се намира мемориалът в памет на 75 000 съветски воители, загинали при шурма на Берлин, а в парка „Шьонхолцер Хайде“ са погребани над 13 000.



Непреходните паметници на победата в Европа

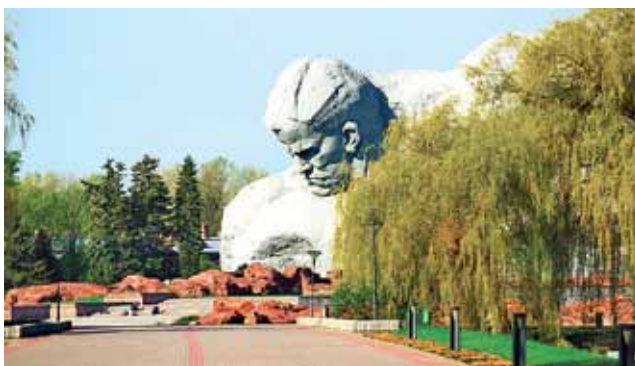
Военният паметник във Виена, на Шварценбергплац, известен като Паметник на героите от Червената армия, е построен в памет на 17-те хиляди съветски воители, загинали по време на виенската офанзива през април 1945 година. Мемориалният комплекс включва балюстрада от 26 колони и скулптура на съветски воин със златен шлем, който държи съветското знаме.

Друг мемориал в австрийската столица е Паметникът на загиналите над 2600 воители на Централното гробище във виенската столица.

Великобритания издига съветски военен мемориал в Лондон на 9 май 1999 г. в парк „Джералдин Мери“ при Имперския военен музей в памет на 27-те милиона съветски граждани, загинали във Великата отечествена война през 1941-1945 година.



Паметникът на воина освободител в Харков, Украйна, е известен като „Павлуша“ (галеното име за Павел) сред жителите на града, по примера на пловдивския Альоша в България.



Брестката крепост-герой в Брест.

Този огромен мемориал е издигнат в памет на мъжеството на защитниците на Брестката крепост, които първи се изправят срещу противника на 22 юни 1941 година. Той включва казарми, картучни гнезда, фортове и други укрепления, обелиск и паметник на име „Мъжество“, както и скулптура, наречена „Жажда“. Това е най-големият мемориален комплекс, посветен на Великата отечествена в постсъветското пространство.



„Бронзовият воин“ в Талин.

Съветският военен паметник в Талин има трудна съдба. През април 2007 г. естонското правителство решава да премести „Бронзовият воин“ и гробовете на 12 съветски воители, погребани наблизко, извън центъра на града във Военното гробище на Естония. Решението предизвиква масови протести сред руското население в Талин и влошава двустранните отношения между Русия и Естония.



Паметникът на „Вестре Гравлюнд“ в Осло.

Холандия и Норвегия също пазят паметници в чест на победата над хитлеристка Германия. В съседство с холандската жп станция Амерсфорт се намира мемориално гробище, в което са погребани 865 съветски воители. В норвежкото гробище „Вестре Гравлюнд“ в Осло има братска могила на съветски воители. В гробището на град Киркенес са погребани над 6000 воители на Червената армия, сражавали се за освобождението на Норвегия.

Чехия и Словакия пазят паметта на воините със свои мемориали. Олшанското гробище в Прага е място, където са погребани стотици руски воители. Монументът на възвишението Славин е в чест на падналите за освобождението на Братислава над 6800 съветски воители.

И в САЩ отбелязват всяка година на 9 май Деня на победата около построенния внушителен паметник от червен гранит в Западен Холивуд, в щата Калифорния.

Паметниците в България са построени в памет и прослава на съветските воители и армия. От тях Паметникът на Альоша в Пловдив има за прототип воина-свързочник от Червената армия Алексей Скурлатов. Той е дело на скулпторите Тодор Босилски, Васил Радославов, Любомир Далчев, Александър Занков и др.



Паметникът на Съветската армия в София е построен през 1954 г. Дело е на известните скулптори и художници като Иван Фунев, Любомир Далчев, Мара Георгиева, Васка Емануилова, Васил Зидаров, Петър Дойчинов и Борис Ангелушев.

Монументи в памет на съветски воители има още в Бургас, Варна, Русе, Стара Загора, Шумен, Ямбол, Силистра, Бяла Слатина, Кулата и Добрич.

Източник: <http://bulpress.info>



Обяви ➡ Обяви ➡ Обяви

Търсим български учители по плуване - отлично заплащане

www.mxtswimschool.com



MXT Swimming School
T: 01903 202700 / M: 07903731372

Ние сме динамично развиващо се училище по плуване в Южна Англия и водим индивидуални курсове за деца. Двата ни басейна в Steyning и Storrington (West Sussex) са на удобно разстояние с кола и публичен транспорт от Worthing, Brighton и Chichester. Предлагаме гъвкав график за всеки с ASA/STA квалификация и опит в работата с деца, както и тренинг курсове за тези квалификации.

Агенция TSDI

Предлагаме работа за куриери на ванове и 7.5 т. камиони

Възможност за подписване на дългогодишен договор.

Изисквания: английска шофьорска книжка от поне 1 година; умения за комуникация и разбиране на английски език; познания и ориентираност за районите. Предлагаме ванове и камиони, които трябва да се пазят и за които имате отговорност. Осигуряваме също така застраховката и горивото.

За контакти:
07880611250

Заплащане: £120 на ден, изплащани на всеки 4 седмици или 13 работни заплати за годината.



В търсене на работа: оферти и агенции



Обяви за работни позиции, постъпили в БГ БЕН

Работна позиция за счетоводител - счетоводна фирма, в Стратфорд (Източен Лондон) търси да назначи счетоводител на пълен работен ден. Трябва да имате опит в обслужването на Limited Companies, да работите добре на счетоводната програма QuickBooks и да имате отличен писмен и говорим английски език. За контакт: 07971908184, email: kremenna@live.co.uk

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

Компания търси млади и енергични работници за помощник-майстори на стени метална конструкция и картон за постоянна работа. Работи се по системата „кнауф“, работата е постоянна (£1500 на месец), тел. 07471004156

Предлагаме постоянна и дългосрочна работа за жена в 6-та зона на Западен Лондон, недалече от Heathrow. Работата е от понеделник до петък, по 7 часа на ден (£9.00 на час + заплащане на транспортните разходи). Работа-

та е в къща и задълженията са ежедневно почистване и гладене. В къщата живее сам човек, който често пътува. Необходимо е да се говори добър английски език, а опит не е задължителен. Ако търсите дългосрочна работа при коректни работодатели, обаждете се на тел. 07450665053 или ни пишете на: office@simplysparkles.co.uk

Fast Despatch Transport набира шофьори за позиция Multi Drop Delivery Driver. ♦ Търсим хора за своите депа в: Croydon, Basildon, Enfield, Dartford, Romford, Maidstone. Дневно възнаграждение - £115, както и бонус за добро представяне, до £25 на работен ден. Позицията е за самонаети лица (self-employed). За повече информация: тел. 07535446820, 07535446830, 07535446848, iwanttowork@fastdespatch.co.uk

Предлагаме работа в сферата на почистването (редовни и еднократни адреси) за районите на: KT1, KT3, KT2, KT5, KT6, KT4, SW18, SW19, SW17, SW4, SW11, W1, W2, W6, W2, W8, TW8, TW7, TW5, TW4, TW14, необходимо е да живеете в тези райони. Работата е за пълна работна седмица, между 7 до 8 часа на ден. За повече информация може да се свържете с нас на телефон 02079986672

Фирма за почистване предлага работа в Северен Лондон. Изисквания: NIN, UTR, опит в сферата, разговорен английски език. Заплащане: £8-9 / час. За повече информация: от понеделник до

петък, между 9 и 19 часа, на тел. 07973413837

Набираме камериерки за 4 и 5 звездни хотели в Лондон. Заплащането е добро за хора с опит и разговорен английски. Набираме хора и за позициите: porter, public area cleaner, supervisor, room attendant, kitchen assistant. а контакти и повече информация, моля звънете на 07720683038 или заповядайте в офиса ни на 40 Stockwell Street, Orchid Human Resources, SE10 8EY

Почистваща фирма търси да назначи жени за еднократни и редовни почиствания в домове и офиси в Лондон. Изисквания: минимум 6 месеца опит; NIN; основно ниво на английски; познания и опит с градския транспорт. Заплащане - £8/час стартово. За повече информация, моля звънете на телефон 07770589494 (от понеделник до петък)

Griffin Recruitment Limited е агенция, която предлага работа в 4 и 5 звездни хотели в Лондон. Основните позиции за които набираме персонал са Камериерки, Housekeepers и Porters. Не ви трябва документ за регистрация, освен паспорт и лична карта. За допълнителна информация, звънете на посочените телефони или направо заповя-

дайте в офиса ни на адрес: Griffin Recruitment Limited, 129 Whitfield Street, London, W1T 5EQ. Тел. 0207383 5552, моб. 07900887031

Фирма в сферата на куриерските услуги търси шофьори за multi-drop delivery. Кандидатите трябва да представят ID карта, NIN, driving licence и доказателство за адрес. Компанията осигурява ван, но кандидатите със собствен или нает лично от тях са с преимущество. Позициите са за Weybridge и West Drayton. Заплащането е £115 на ден + гориво и допълнителни бонуси. За повече информация: тел. 07429934613

Предлагаме работа в сферата на почистването (редовни и еднократни адреси) за районите на Южен Лондон (SM, KT, SW), Западен Лондон (W, TW) и Централен Лондон. Необходимо е да живеете в тези райони, работата е за пълна работна седмица, между 7 до 8 часа на ден. За повече информация може да се свържете с нас на телефон: 02079986672

Допълнителна работа за млади и предприемчиви хора, в свободното време, тел. 07948077370 (Ashbourn Ltd)

Работа в почистването и строителството, тел. 07948077370 (Мичев)

Currently recruiting the following positions; В момента набира персонал за следните позиции;

kms
professional housekeeping services

- Day/Evening Room Attendants
- Public Area Cleaners
- Linen & Floor Porters
- Floor Supervisors
- Laundry/Valet Assistants

Работа в 4* и 5* хотели в Лондон. Опит и английски език, са за предпочитане, но не е задължително. All positions are paid at or above the National Living Wage (£7.50 per hour), with training and 28 days paid holiday.

To apply, please visit www.kmsuk.net at any time, or call (+44) 020 7821 1500 Mon- Fri, between 9am and 5pm.

Alternatively, you can find our offices at
1st - 4th Floors, 203 Victoria Street, London SW1E 5NE
- located a 1 minute walk from Victoria Station.

Търсим жени за почистване на домове - започване веднага с пълна работна седмица (40-50 часа). Стартово заплащане £8 - £9 на час. Работата е в Южен Лондон. Опит не е нужен, защото се предлага обучение. Заплаща се всеки петък, тел. 07902836556 (ако не успеете да се свържете, оставете гласово съобщение с вашите детайли и телефон за връзка)

Предлагаме работа в Ипсуич за куриери на пратки, задължително над 25 годишна възраст и опит като шофьор поне 3 години. Заплащането е на стоп-адрес - £1.45 на стоп-адрес (първите 4 работни седмици получавате £50 на ден, след това преминавате на стоп-адрес). Започване веднага, тел. 07462487516, mimehmed1978@gmail.com

Компания предлага подходяща работа за вашето свободно време, тел. 07948077370

Водеща семейна фирма предлага работа в сферата на почистването в Лондон. Отлични клиенти, условия на труд и седмични плащания. Начално заплащане: £8.00 на час (нарастващо до £ 8.50-9.00 след първите 3-6 месеца, в зависимост от опита и ефективността на работата). Моля изпратете ни вашите: адрес, име, телефон, опит в областта на почистването, ниво на английски език, на следния имейл: rumen_zhechev@whitecleanltd.co.uk или ги изпратете като съобщение на 07869520461

CleanHome London набира чистачки за редовни и еднократни почиствания. Работим във всички райони на

Работна позиция за счетоводител

Счетоводна фирма, в Стратфорд (Източен Лондон) търси да назначи счетоводител на пълен работен ден.

Трябва да имате опит в обслужването на Limited Companies, да работите добре на счетоводната програма QuickBooks и да имате отличен писмен и говорим английски език.

За контакт: 07971908184

Email: kremenna@live.co.uk



GRIFFIN

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

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

GRIFFIN Тел. 02073835552
129 Whitfield Street Моб. 07900887031
London, W1T 5EQ www.griffinrenovations.co.uk

Human One набира работници за следните позиции:

- Day Room Attendants
- Evening Room Attendants
- Private Houses cleaners
- Public Area Attendants
- Spa Attendants
- Floor Supervisors
- Floor Porters
- Linen Porter

Можете да кандидатствате онлайн на: www.humanone.co.uk/jobs
Тел. 0203 130 4880
Моб. 0779 383 7446
Email: svetoslava@humanone.co.uk
Офис: 9 Kingsway, London, WC2B 6XF
Уебсайт: www.humanone.co.uk

Стартово заплащане: £7.50 на час и платен отпуск

От кандидатите се изисква средно ниво на английски и предишен опит в сферата на почистването.



В търсене на работа: оферти и агенции



Обяви за работни позиции, постъпили в БГ БЕН



Site operatives / Labourers wanted ! (£9.00 - £12.00 per hour)

Toquin SA Ltd are looking to recruit more site construction operatives and labourers.
We work in and around London, but also all over the UK.
General site duties; Strip outs and demolition;
Board carriers; Glass carriers
Please, contact us to arrange a time to come to our office in Loughton (IG10) to register.
Tel. 07957 456 496 and 07889 533 800

Лондон, тел. 07538500251

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

Почистваща компания набира екип за End of Tenancy Cleaning, в Югозападен Лондон. Необходими са опит, NIN, Public Liability Insurance. Заплащане по предварително договаряне. За контакти: тел. 07868724913 (9.00 - 19.00 часа)

Предлагаме работа за лейбъри, основно за събиране на сгради в Централен Лондон. Документите, които трябва да имате са CSCS или CCDO карта и NIN номер. Заплащане на час - между £9 и £12, в зависимост от сертификатите и квалификацията, които имате. При интерес, моля свържете се с тел. 07407255297 (Веско)

Transway Haulage Ltd. търси да назначи шофьори с категории C+E на постоянна работа (гр. Coventry). Работата се състои в доставки на дълги разстояния (trumping). Вашият английски може да бъде минимален като по-

знания, но е важно да имате предишен опит за работа в Англия. Нашите изисквания са: минимална възраст от 30 год., шофьорска категория C+E, способност за работа съгласно разпоредбите на ЕС, способност за работа в екип и под указанията на диспечер, способност за работа с навигация и тел. с android платформа, способност за работа съвместно със шофьори, механици и диспечери в различни райони на страната. Заплата - £600 на седмица (self-employed), £720 на седмица (ако сте с Ltd компания). За контакти: 07429412684 или имейл: operations@transwayhaulage.co.uk

Почасова и временна работа в свободното време, подходяща за млади хора, тел. 07776410255, Васил

Търсим работници за автомивка в Брайтън, тел. 07405082702

Търся общи работници, със CSCS карта, £90 преди такси, £72 след такси, работата не е тежка, тел. 07415207711

Ако имате собствен автомобил, можете да започне-

те веднага работа, която е много лесна и приятна, тел. 02081233655

Компанията Staffline предлага работа в складове, £8.50 - £9.00 на час + £300 бонус през януари, ако се явявате на работа редовно. Обектът се намира в Aylesford (Maidstone) ME20, за контакти: 07736649117

Търся отговорни жени/момичета в сферата на почистването, за постоянна и дългосрочна работа в районите на Югозападен Лондон и в Brixton, Crystal Palace, Wimbledon и Balham. Предлагам: около 40 работни часа, 5 дневна работна седмица, коректно отношение, заплащане всяка седмица. Предпочитам хора с опит, но може и без (провежда се обучение). Моля да се обадят жени, които живеят в близост до тези райони, тел. 07939001456, Вероника

Фирма в сферата на куриерските услуги търси шофьори за multi-drop delivery. Кандидатите трябва да представят ID card, NIN, Driving Licence и доказателство за

адрес. Компанията осигурява ван, но кандидатите със собствен или нает лично от тях са с предимство. Работните позиции са за Waybridge и West Drayton. Заплащането е £115 на ден + разходи за гориво и допълнителни бонуси. За повече информация: тел. 07450574034

Търсим жени за почистване на къщи, които могат да започнат в Централен и Западен Лондон. За повече информация, моля обаждете се на: 02079986672

Търсим работници за обща работа на открито, монтаж и демонтаж на алуминиеви конструкции, тел. 07733663546

Водеща компания предлага работа в сферата на почистването в Лондон - стартово заплащане - £8/час; редовни и еднократни почиствания от 1-ва до 3-та зона на града; възможност за почасова заетост и работа на пълно работно време; въвеждащо обучение при започване. За повече информация и кандидатстване: тел. 02036374747, 07474841884 (понеделник



Набираме техници за поправка на бяла техника

Условията, на които кандидатът трябва да отговаря са: говорим английски, шофьорска книжка, опит в поправката на бяла техника (ако няма опит трябва да има завършено техническо образование - предлагаме обучение). Фирмата предоставя ван, инструменти и фирмено облекло.

Моля, изпратете вашето CV на: office@repairs4u.co.uk Тел. 07919621878

- петък, от 07.00 до 16.00 часа) и тел. 07478111773 (понеделник - петък, от 16.00 до 19.00 часа)

Работа на автомивка, пълен работен ден, дневната заплата започва от £50, ако имате опит, моля позвънете на тел. 07588888205

Търся спешно общи ра-

ботници, добро заплащане, всеки петък. Изисквания - CSCS, тел. 07886593063

Търся fire stoppers, fixers. Изисквания: NVQ Level 2, добро заплащане, редовно всеки петък, тел. 07886593063

Van drivers and warehouse assistants - immediate start, the work starts at 6.30 a.m.

Open 24 hrs health recruiters

www.open24hcr.com

WANTED:
Nurses for full time positions,
Good pay, must speak English.

Send CV to:
info@open24hcr.com

We offer work in construction t. 0870 7746974, m. 07970 230999 (call Steve)



Labourers

General and semi-skilled labourers required for all areas of London and Home Counties. Immediate starts and long term work. CSCS cards and PPE essential.

Trades

Carpenters 1st and 2nd fix required all London areas. Good rates and long term work available for persons with references and CSCS cards. Bricklayers required in Middlesex, West and North West London. Immediate starts available, £135 per day for time served, trade persons with refs and CSCS.

Handy persons and multi skilled operatives required all London areas.

Apex Resources Limited (Construction) Limited, Construction House, 112-120 High Road, Loughton, Essex IG10 4RL



London based recruitment agency requires people



to work in hospitality industry (Hotels, Gentlemen's clubs, Events and etc.)

Positions available: waiters/waitresses. Salary: £6.50 per hour Full/Part time. Must have rights to work in the UK. Experience is not essential as training will be provided. NO CHARGE for registration FREE work placement!

Tel. 020 8830 9860, Diana Novikova
diana@mhhospitalitysolutions.co.uk
www.mhhospitalitysolutions.co.uk

Набираме работници

с опит във всички сфери на строителството. Желателно е да са self-employed, с добри познания по английски и да имат валидни CSCS карти.

Обадете се на тел. 0203 551 5650



Apex Resources Limited
Recruitment Specialist
www.apexltd.co.uk



Unit 78, 24 Southwark Street, London, SE1 1TY

Apex Resources Limited търси да назначи специалисти в строителството и общи работници в Лондон и околностите на Лондон.

Ние сме агенция с около 1,500 позиции на седмица през летния сезон. Ако сте специалист в строителството, имате всички необходими инструменти и поне 2 години опит в Англия ще се радваме да ни се обадите. Ако сте общ работник със CSCS карта, започвайте също.

За регистрация при нас, моля обаждете се на: 0203 078 9570 или 07551158310.

Специалистите в строителството, които главно търсим са:

- Дърводелци, мазачи, бояджии, гипсокартон, шофьори на кранове и багери. Всички позиции са временни и продължителността им варира от 2 дена до 1 година. Всички кандидати трябва да са с валиден паспорт, банкова сметка, CPCS или CSCS карта и да имат добър английски език.

Работни оферти за вас от:



www.icdsuk.com

Shuttering Carpenters

We are seeking to recruit experienced shuttering carpenters for on-going projects around London. Immediate start for the right candidates. Successful applicants must hold a valid CSCS card have previous experience of working on busy RC frame buildings. (PERI & DOKA systems formwork)

Steelfixers Required

We are seeking to recruit experienced steel fixers for on-going projects around London. Immediate start for the right candidates. Successful applicants must hold a valid CSCS card have previous experience of working on busy RC frame buildings. Applicants should be able to read off working plans/drawings

Welders Required

Welders required, You will be working at a factory welding various plates
- Full pen weld, flux core and tig experience NEEDED
- All positions
- Working from engineering drawings
- Operating relevant machinery
- CSCS card essential along with relevant experience

To apply please send your CV or an email detailing your experience to: Tomas.lally@icdsuk.com
Please ensure you include a valid contact telephone number.



NannyLink

A professional UK nanny placement agency since 1996

We have immediate placements for qualified, English speaking nannies in London and Kent. Even if you are not qualified, but are interested in working as a nanny, please contact us. Full and part-time positions available.

Email for information regarding placements, earnings and training availability.

email - margaret@nannylink.co.uk
Nannylink.co.uk

Работна оферта за вас, получена в БГ БЕН от:



HGV Drivers based in Dagenham required for immediate start!

- Excellent rates of pay £11 to £16 per hour
- UK experience essential (Max 6 points - no DR or IN codes)
- Must have held UK Licence for min of 2 years
- Good English essential
- Digital tachograph card required

Call RLM personnel on: 01708 550821
or email: jobs@rlmpersonnel.co.uk

В търсене на работа: оферти и агенции



Българско училище

Търси учители - начална педагогика, българска филология и история
За Chiswick, Mitcham и Bexley

Тел. 07746802164
www.moiata-azbuka.co.uk

Детска градина търси да назначи

помощник-учител със сертификати за Childcare Level 3 или QTS

Тел. 07972052364

and ends at 5 p.m., temporary and permanent staff required. Please contact 07766492424 (Saeed), from 10 a.m. to 5 p.m.

Компания базирана в Лондон, набира боятджии за дългосрочна работа. Търсим мотивирани хора за отбор от боятджии, CSCS карта, инструменти и обувки задължително. Заплащането е

Търсим учители

за български детски градини в Северен и Източен Лондон

Тел. 07809469532

Agency is recruiting experienced self-employed cleaners for domestic and commercial cleaning in locations mostly in North London. You should have NI number, 2 references and speak good basic English.

Please call us on:
020 8803 4690

£100 на ден преди такси и се прави веднъж на две седмици. Моля само сериозни хора! Тел. 07455773796

Търся амбициозни хора за дистрибуторска дейност с отлични бизнес перспективи, необходимо е добро ниво на английски език и умения за комуникация. Ще ви бъде оказана помощ в подготовителния етап. Тел. за контакт 07894496881, моля, звънете от 9.00 до 21.00 часа, www.forever-healthy.com

Дългосрочна работа за

Sunny Day Care

търси да назначи персонал със сертификат Childcare Level 3 или QTS

Постоянни работни места!

Тел. 07788766457

Утвърдена счетоводна фирма

търси да назначи bookkeeper с квалификация и опит от UK. Почасова работа, дългосрочно сътрудничество

За контакт:
07739409440

фиксери - моля всички кандидати да имат инструменти и необходимите документи за работа в UK, както и CSCS карта, дневно заплащане - £140, за контакти: 07449347395 (Йордан)

Предлагам работа за куриери, в зоната на пощ. кодове SW1, SW3, E1 и др. Осигурявам ван, гориво за работа и застраховка. Заплащане - за 4

Търсим български учители по плуване - отлично заплащане

www.mxtswimschool.com



MXT Swimming School

T: 01903 202700 / M: 07903731372

Ние сме динамично развиващо се училище по плуване в Южна Англия и водим индивидуални курсове за деца. Двата ни басейна в Steyning и Storrington (West Sussex) са на удобно разстояние с кола и публичен транспорт от Worthing, Brighton и Chichester. Предлагаме гъвкав график за всеки с ASA/STA квалификация и опит в работата с деца, както и тренинг курсове за тези квалификации.

работни седмици, £1 на стоп (адресите са на един пощенски код). Телефон за контакти: 07880611250 (Щецо)

Търся боятджии с инструменти, CSCS card, NIN, UTR, банкова сметка, за боятдисване на кухни в Guildford. Плаща се £140 (след такси) за завършена кухня. Изисква се азбестос сертификат (£25 online) съдействам за изкарването му. Телефон: 07455514999

Търся работници за работа в автомивка, в Woodford Green (Tesco Car Park), тел. 07737518194

Търсим жени за работа в сферата на почистването, заплащане - £8/9 на час. Работата е в Южен Лондон. Препоръка от предишна работа е предимство. Опит не е нужен, защото се предлага обучение. Да бъдат приятелски настроени. Заплаща се всеки петък. Моля да се обадят само сериозни кандидати, които наистина имат нужда от работа. Тел. 07902836556

Best Network търси работници за склад за охлаждане продукти, плодове и зеленчуци. Адресът на склада е в Maidstone, Kent, тел. 0345 459 8113

Работа за камериери - не-

забавно започване! Работно време: 8.00 - 16.30; 8.30 - 17.00; 9.00 - 17.30 часа. Заплата: £7.20 - £9.20 на час. Район: Централен Лондон (Зона 1). Отпуск: 28 дни на година. Безплатни храна и униформа. Изисквания - желание за работа. За повече информация: 02078392233 / 07966915073. Заповядайте и в нашия офис, на адрес: 11 Charing Cross Road, London, WC2H 0QU (от понеделник до петък, 8.00 - 17.30 часа)

Предлагаме работа на жени за почистване на частни домове в Западен и Централен Лондон. Заплащане: £8.00 / £9.00 на час, необходими документи: NIN, self-employed, доказателство за адрес, референции. Английски език не е задължителен, но е предимство. Желателно е хората да имат опит. За повече информация: тел. 07868724913

(9.00 - 18.00 часа)

Предлагаме работа за мъже и жени във фабрика - опаковъчна дейност, опериране с мотокари, работа в склад. Предлагаме и работа във ферма. Заплащане £7.50 - £13 на час, тел. 07979102690

Removals компания набира шофьори за 3.5 т. микробуси. Работата включва преместване на мебели в екип, пакетиране и шофиране. Изисквания към кандидатите: шофьорска книжка; опит в шофирането на 3.5t Luton микробуси в Лондон е предимство; английски език - добро ниво, да бъде в състояние да комуникира ясно и спокойно; Bank Account, NIN, UTR. Униформата и обучението са осигурени от компанията. Моля изпратете кратко съобщение - име, възраст, местоживее и готовност за старт, на тел. 07897625721

Търсим опитни боятджии, дърводелци и зидаро-мазачи със собствени инструменти и транспорт



AD Construction Group е голяма и динамична компания в Югоизточен Лондон. Ние осигуряваме строителни услуги по поддръжката на общински жилища, университети и др. Предлагаме работа на различни обекти из целия Лондон и най-вече в районите на Camden, Западен Лондон и Croydon.

Заповядайте при нас, дори и ако сте малка строителна бригада. Работа има за всички!

Тел. 020 8269 6370 (на английски) sade.Alexander@theadgroup.co.uk (на английски)

Искаме да работим с българи:

Best Care 4 U предлага работа за внимателни, мотивирани и отговорни българи с предишен опит в социалната грижа по домовете. Те трябва да говорят и разбират английски на много добро ниво. Работа в Middlesex, Hertfordshire и Северозападен Лондон

Experience is preferable but not essential as full training will be given. We offer competitive rates of pay, full training, free uniform, mileage paid (where applicable). We have both full-time and part-time hours available which will be a permanent role.

As a Care worker we would require you,

- Have good communication skills
- Willing to work regular hours
- Are allowed to work legally in the UK
- Please only call us if you are within the required areas.



To apply please call 0203 302 2909 (Monday to Friday 9am - 5pm) or email your CV to info@bestcare4u.co.uk



Nursery Nurses urgently required for a medium-sized nursery in Islington Immediate start!

Applicants must have at least two years of paid work experience in a nursery, and NVQ 2/3 in childcare and a current DBS. A good command of the English language is essential. To apply you must have a genuine love for children and be willing to undergo a two session trial. Salary is negotiable depending on qualifications and experience. References are required.

Please email your CV to us

at info@hornseydaynursery.co.uk.

More information at: www.hornseydaynursery.co.uk/careers/



Professional Housekeeping Company in London is looking for staff for the following positions:

- Nannies / Babysitters
- Supervisors / Drivers
- Housekeepers
- Cleaners

Contact us on 0207 372 4566 or info@cleaningfresh.co.uk



Construction Industry Recruitment
Call CJS Today on 01732 424548
Or email us on info@cjsrecruitment.com

RECRUITMENT LIMITED

Construction Workers needed
All Trades required, Work for london and surrounding areas.



Работа за камериерики Незабавно започване!

Работно време: 8.00 - 16.30; 8.30 - 17.00; 9.00 - 17.30 часа
Заплата: £7.20 - £9.20 на час; район: Централен Лондон (Зона 1); отпуск: 28 дни на година; безплатни храна и униформа; изисквания - желание за работа
За повече информация: 02078392233 / 07966915073
Заповядайте и в нашия офис, на адрес: 11 Charing Cross Road, London, WC2H 0QU (От понеделник до петък, 8.00 - 17.30 часа)

Фирма търси да назначи техник за поправка на домашни електроуреди. Кандидатът трябва да има техническо образование или опит в тази област, както и шофьорска книжка. Ние предлагаме обучение и добро заплащане, тел. 07793942518

Постоянни работни места в хранителната индустрия (в района на SW19, Лондон)

£6.98 на час, пълен работен ден от понеделник до събота

Изпратете вашето CV на: vacancyatfood@gmail.com

Здраве ➡ Мода ➡ Красота

Д-р Стефанова
Български лекар в Лондон**10 години опит в Англия като**
практикуващ лекар

- ✚ детски, гинекологични, кожни и неврологични прегледи, изписва рецепти
- ✚ ехограф за диагностика и изследване на бъбречни и стомашни заболявания

- ✚ извършва всякакви кръвни изследвания, кардиограми и електрокардиограми



- ✚ медицински прегледи за шофьорска книжка

- ✚ издава болнични

Тел. 07791144002**181 Hoe Street, Walthamstow, E17 3AP****ФРИЗЬОРСКИ И****КОЗМЕТИЧНИ****УСЛУГИ**

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

07904930701

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

Мъжко, дамско и детско подстригване
Бразилско кератиново изправяне
Прически
Екстеншъни
Боядисване и кичури
Грим
Оформяне на вежди
Солариум
Маникюр, Шилак
Поставяне на мигли
Кола маска

РАБОТНО ВРЕМЕ: ПОНЕДЕЛНИК - НЕДЕЛЯ - 10.00 - 19.00
77 HIGH STREET, E17 7DB, Tel: 07525 751082

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

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

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

(384) Фризьорка с 9 годишен стаж в Лондон предлага всички видове фризьорски услуги в района на Leyton и по домовете, тел. 07841618483, Дани

СТОМАТОЛОГИЧНИ**УСЛУГИ**

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

ЛЕКАРИ,**ЗДРАВНИ УСЛУГИ**

(384) Практикуващ български семеен лекар, извършва медицински прегледи за шофьорска книжка, прегледи на ултразвук, кардиограми, частни прегледи на деца, гинеколо-

гични прегледи, лекува болки в кръста, издава болничен лист при нужда, изпраща за рентген и кардиограма, MRI скенер, кръвни тестове, за контакти 07791144002

(384) Д-р Василев, опитен лекар, специалист невролог. Лекува дископатии, дискови хернии, радикулити, неврити, невралгии, неврози, болести на ставите, сърдечни страдания, хипертония, анги-

гини, бронхити, бъбречни заболявания, алергии и др., тел. 07792966069

(384) Дипломиран кинезитерапевт предлага лечение при болки във врата, гърба и кръста, както и при други оплаквания, свързани с опорнодвигателния апарат, тел. 07594231782, Иван Иванов

(384) Професионална помощ при болки във врата, гърба, кръста – “секнаг кръст”,

мускули и стави, с акупресура масаж. Дипломиран масажист в The College of Chinese Medicine и член на Асоциацията на акупунктуристите във Великобритания, тел. 07903187649, Денко Татарлиев

(384) Нека храната бъде вашето лекарство, забравете за болките в ставите, разширени вени, настинки, грип, менопауза, слаб имунитет и др., тел. 07983143794

„Лорет“
фризьорски салон

Българският салон в Лондон!

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

В българското училище, до хранителен склад „Розова долина“
Адрес: 15 Garman Road, Tottenham, London, N17 0UR

Работно време:
вторник - неделя

Тел. 07803823393
Facebook Email:
lora0205@abv.bg

Петър Бекяров тел. 0781 7630 742
2 Queen Elizabeth Road, E17 6HU
E-mail: petar8407@yahoo.co.uk

При по-дълго лечение, налагащо продължителен брой посещения
£450 за цял месец

При над 4 посещения процедурите може да се ползват от повече от един човек

Талон за отстъпки
Отстъпките от цената са валидни при предварително заплащане!
Такса за еднократна процедура - £ 40

4 процедури £ 135	5 процедури £ 165	6 процедури £ 190
----------------------	----------------------	----------------------

Кабинет за физиотерапия и масажи

Дълбоко-тъканен масаж
Лечебен масаж
Спортен масаж

Лазер терапия
Ултразвукова терапия
Суспензионна терапия
Електротерапия
Физиотерапия

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

Агенции за работа с положителни отзиви
Събрани за вас от БГ БЕН**Всички**
данни - проверени
и валидни към дата
20.03.2017**СТРОИТЕЛСТВО**

Madigan Gill Ltd
тел. 02072566222
www.madigan.gill.co.uk
Abbey House Services Ltd
тел. 01757211313

www.abbeyhouseservices.co.uk
Bespoke Recruitment
тел. 08704130500
www.bespoke-recruitment.co.uk

Extraman Recruitment
тел. 02073733045
www.extramanrecruitment.co.uk
Onsite Recruitment Solutions

тел. 08450703883
www.onsiterecruitment-solutions.com
Meridian Business Support
тел. 02088438189
www.meridianbs.co.uk

Search Consultancy Ltd
тел. 01293848116
www.searchconsultancy.co.uk
Daniel Owen Building Recruitment Solutions
тел. 0345 810 1020,

www.danielowen.co.uk
Ship Shape Resources
тел. 02077065240
www.shipshaperesources.com
O'Neill & Brennan

Сателитна телевизия ➤ Компютри ➤ Уеб дизайн

BULSATCOM
Монтаж на сателитни антени и приемници
Интернет телевизия IPTV -
Българска телевизия без сателитна антена с HD приемници
07710236887, Марин 07846895999, Светослав

DONAS Tel. 0788 8676471
BUSINESS SOLUTIONS
WEB sites, E-commerce
MOBILE WEBSITES
ДИЗАЙН & ИЗРАБОТКА
ХОСТИНГ & ДОМЕЙН
ПОДДРЪЖКА НА САЙТОВЕ
Google YAHOO! РЕГИСТРАЦИЯ bing facebook
www.donas.co.uk office@donas.co.uk

БУЛСАТКОМ
инсталация и поддръжка
Тел. 07503620650,
Кирил
www.facebook.com/
SatInstallationLondon

ИНТЕРНЕТ САЙТОВЕТЕ КОИТО РАБОТЯТ ЗА ВАС
ДОВЕРЕТЕ СЕ НА ПРОФЕСИОНАЛИЗМА
тел: 07574 493 445 www.nicksolutions.co.uk

Булсатком
ЦИФРОВА ТЕЛЕВИЗИЯ В ЛОНДОН
ДОСТАВКА И МОНТАЖ
07835911937
МАРИАН

oxagon
COMPLETE RANGE OF IT SERVICES
• Безупречна РЕПУТАЦИЯ и над 15 години опит на Лондонския пазар.
• Пълна софтуерна и хардуерна ДИАГНОСТИКА на лаптопи и настолни компютри.
• КОНСУЛТАЦИЯ и ИЗГРАЖДАНЕ на индивидуални компютърни конфигурации със специално предназначение (графичен дизайн, архитектура, гейминг, уеб девелопмънт, инженеринг и сервизна дейност).
• СОБСТВЕН инженерен отдел с опитни, сертифицирани техници.
• Атрактивни опции за АБОНАМЕНТНА компютърна поддръжка за корпоративни и индивидуални клиенти.
• Ежеседмични РАЗПРОДАЖБИ на лаптопи на атрактивни цени.
• Компютърни услуги на повикване ДИРЕКТНО във вашия офис или дом.
• СОБСТВЕН отдел специализиращ в графичен, уеб дизайн и софтуерни разработки.
• Експертни БРАНДИНГ услуги.
• Професионален Дигитален Печат със собствена техника и опции за експресно обслужване.
• Диагностициране на ИТ системи и програмното осигуряване.
• Оценка на ИТ риска. Експертни предложения за оптимизация на дейността. Архитектура, изграждане, конфигуриране и поддръжка на СЪРВЪРИ според нуждите и изискванията на клиента.
• Уеб и Сървър ХОСТИНГ, регистрация на домейни.
• Безплатна миграция.
• Разработване на индивидуални СОФТУЕРНИ ПРОДУКТИ.
Контакти:
Адрес: 125 Cherry Orchard Road, Croydon, Surrey, CR0 6BE
е-мил: info@oxagon.co.uk | уебсайт: www.oxagon.co.uk
безплатна линия: 0800 0430 585 | офис: 0208 4072 570

ставка, монтаж и настройка, Freeview, FreeSat, тел. 07835911937, Мариан
КОМПЮТРИ И УЕБДИЗАЙН
(382) Изработка на уебсайтове, лого, дизайн, изграждане на интернет магазини, Google оптимизация, голям опит с големи клиенти, тел. 07733430400, www.twenty-o-

two.co.uk
(383) Извършвам всички видове компютърна помощ, тел. 07842747373
(384) Уебсайтове - ниски цени и кратки срокове. Проектиране и изработка на интернет сайт специално за вашия бизнес. Оптимизация на сайтове. Домейн и хостинг услуги за интернет сайтове, тел. 07574493445

Булсатком Vivacom Turksat
Поставяне и настройка на
Сателитни приемници в Лондон и околността.
Изгодни цени, поддръжка и дългосрочна гаранция!
Тел. 07818413663, Юлиан 12 месеца гаранция

Проблеми с компютъра
✓ Качествен ремонт на лаптопи и настолни компютърни системи
✓ Възстановяване на случайно изтрита или повредена от вируси информация
✓ Подмяна на повредени екрани, смяна на клавиатури и др.
✓ Преинсталиране със запазване на потребителските данни
тел: 075 74 493 445
www.nicksolutions.co.uk

ГРАФИЧЕН ДИЗАЙН моб.0788 8676471
ПРЕДПЕЧАТ
ВИЗИТКИ, ЛИФЛЕТИ
КАЛЕНДАРИ, МЕНЮТА
РЕКЛАМНИ МАТЕРИАЛИ
РАБОТНО ОБЛЕКЛО
www.donas.co.uk office@donas.co.uk

Агенции за работа с положителни отзиви Събрани за вас от БГ БЕН

Всички данни - проверени и валидни към дата 20.03.2017



тел. 01707648880
www.oneilandbrennan.com
GM Recruitment
тел. 02082464270
www.gmrecruitment.co.uk
Four Site Contract Services Ltd
тел. 01932856657,
07930507480
www.foursitelondon.com
The Shore Group
тел. 02078698350,
01634566710
www.theshoregroup.co.uk
CitySite Solutions
тел. 02037000120,
02079456299
www.city-site.co.uk
Fomac Construction
тел. 02089614004
www.fomac.co.uk
FastTrack Management Services
тел. 08450658888
www.ftrack.co.uk

Trades & Labour UK Ltd
тел. 01932267000
www.tradesandlabour.net
TOK Construction Ltd
тел. 02086847171
www.tokconstruction.co.uk
One Way Resourcing
тел. 08450944148
www.onewayresourcing.co.uk
Workstream
тел. 02073455027
www.workstream.co.uk
Qualified Labour Supply Ltd
тел. 02079875253
Resourcing Group
тел. 02072640707,
07595116714 (Рей Бъртън)
www.resourcinggroup.co.uk
Options Resourcing
тел. 02076212200
www.optionsresourcing.com
Protech Site Services Ltd
тел. 02083871540,
07772485388
www.protechsiteservices.com

Tradeline Recruitment
тел. 01234332960
www.tradelinerecruitment.co.uk
J&M Recruitment Services Ltd
тел. 01795519000,
www.jmrecruitmentservices.com
Express Group
тел. 08001560891,
www.expressgroupuk.com
Apex Resources Ltd
тел. 07551158310
www.apexresources.net
Harper Construction Recruitment
тел. 01934823530
www.harpercr.co.uk
Munnelly Support Services
тел. 02031264264
www.munnellys.com
3D Personnel
тел. 02071833030,
www.3dpersonnel.com

McGinley Support Services
тел. 02072322567
www.mcginley.co.uk
Setsquare Recruitment
тел. 02072833000,
01823270917
www.setsquare.uk.com
Blueprint Recruitment
тел. 01592631644,
www.blueprint-recruitment.co.uk
Optima Site Solutions Ltd
тел. 02034791320
www.optimasitesolutions.com
Professional Construction Recruitment Ltd
тел. 02034342260
pcrnet.co.uk
Dutton International
тел. 08451300595
www.duttoninternational.com
Speedy Specialists
тел. 02089710400,

www.speedyspecialists.com
Alandale Logistics Ltd
тел. 02070050050,
www.alandaleuk.com
GM Recruitment Ltd
тел. 02082464270
www.gmrecruitment.co.uk
Randstad Ltd
тел. 01582811600,
www.randstad.co.uk
Constructive Resources
тел. 01908370700,
www.constructiveresources.com
Wyse Labour Ltd
тел. 01273773409
Hays Recruitment Ltd
тел. 02072598721
www.hays.co.uk
First Choice Ltd
тел. 02085227878
www.fcrl.co.uk
Mane Engineering and Construction Jobs Ltd

тел. 01923470700
www.mane.co.uk
РАБОТА В ХОТЕЛИ И РЕСТОРАНТИ
Human One Ltd
тел. 07921871098
www.humanone.co.uk
Neway International
тел. 02083814995
www.newayresources.com
KT&T
тел. 02071939113,
info@ktgreencleaning.co.uk
(за предпочитане)
www.ktt-ltd.com
Catermatch Solutions
тел. 08451081539,
01619209655
www.catermatch.co.uk
Select Hospitality
тел. 01223324744
www.selecthospitality.co.uk



Магазини ☞ Ресторанти ☞ Складове ☞ Кафета

Daisy Cakes
Touch Real Cakes
Традиционен български вкус!

daisysugar@live.com
07949 081 245
daisysugaruk

Ricco's
Заповядайте!

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

Адрес: 64 High Street, Walthamstow, London, E17

www. **Mery-Sony** .com

Първата БГ сладкарница в Лондон!

Направете подарък на най-близките си хора и приятели!

Тел: 07730748557
02085173087

Facebook: Mery Sony

Българският комплекс „Favourite“ в Surbiton

Супермаркет Favourite

- ✓ Багаж до и от България и обратно всяка седмица
- ✓ Ваучер карти с отстъпка при следващо пазаруване

Заповядайте при нас: 160 Hook Road, Surbiton, London, KT6 5BZ

ACE OF SPADES
Coffee & Wine
Фризьорски салон

ВГ ЗАКУСКА

Любими български закуски и баници

Работим и по заявка на клиента

Боза, айран и много други



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

Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки

Desi's Cake
sweet family

www.desiscake.com | desiscake@abv.bg
facebook: desi cake

07868182161; 07735275685

Над 700 модела торти с цена от 20 паунда



RIO CAFE - ТУК ВСЯКА СРЕЩА Е ПРЕПОСЛЕДНА

RIO NIGHT CLUB - ТУК ТРАДЪТ НИКОГА НЕ СТИ

RIO CAFE
Restaurant & Bar

ХАЙДЕ В РИО!

✓ Ресторант & Бар „Рио“
Стил и уют за всеки повод - от сутрешното ви кафе, до семейните събирания, рождениците ви дни и партита

✓ Голямо меню от свежи салати, апетайзери, основни ястия и мини бургери в оригинален клубен вариант

✓ Българска кухня и опитен персонал

✓ Общ капацитет от над 150 места

✓ Голяма покрита градина

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

RIO NIGHT CLUB

Нощен клуб & Дискотека „Рио“
Вашият нощен флирт с Лондон
Специална програма от DJ Ivan
Партита, рождени дни и ... купон на макс!

Капацитет: 400 места
Дансинг, сепарета, бар
Безплатен паркинг (след 22.00 часа)

Вход - свободен!
Работи всеки петък и събота

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

Транспортни услуги ⇄ Шофиране ⇄ Автоуслуги

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

Доставка
от Англия

ЦЕНИ ОТ 0.60€ / 1 КГ.

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

www.dostavka-anglia.com

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

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

(382) Премествания на багаж, мебели и всякаква покръпена и други товари с чи-

сти ванове на ниски цени в Лондон и цяла Англия. Работим 7 дни в седмицата! Тел. 07428567746

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

(384) Трансфери до всички летища в Англия, тел. 07459215789

(384) Лицензиран превоз от и до всички летища, тел. 07447948076, Иво

(384) Денонощни таксиметрови услуги до всички летища. Пътна помощ - коли, джипове, каравани,

ПРОФЕСИОНАЛНИ КУРИЕРСКИ УСЛУГИ **CD TRANSPORT BG**
АНГЛИЯ - БЪЛГАРИЯ - АНГЛИЯ

www.cdtransportbg.com **07468571000**

СКЛАД BARKING	СКЛАД MERTON	КУРСОВЕ
Post: IG11 0TP Адрес: Ripple Road, Barking Телефон: +44(0) 07468571000 +44(0) 07780446733 РАБОТНО ВРЕМЕ понеделник - петък от 9am до 4pm. събота от 9am до 8pm. неделя - почивен ден	Post: SW19 2TJ. Адрес: 50 Windsor Avenue Unit 20 Телефон: +44(0) 07468571000 РАБОТНО ВРЕМЕ понеделник - събота от 10am до 9pm. неделя от 9am до 8pm.	ВСЯКА НЕДЕЛЯ! Пратки Багажи Мотори Палети

СКЛАД SURBITON	СКЛАД SUTTON	СКЛАД CHINGFORD
Post: KT6 7BA Адрес: 2/3 Twyford Parade 372 Ewell Road Телефон: +44(0) 07468571000 РАБОТНО ВРЕМЕ всеки ден от 9am до 8pm.	Post: SM3 9HJ Адрес: 79 Stonecot Hill Sutton, Surrey Телефон: +44(0) 07468571000 РАБОТНО ВРЕМЕ всеки ден от 9am до 8pm.	Post: E4 6ST, London Адрес: 109-111 Old Church Road Телефон: +44(0) 07468571000 РАБОТНО ВРЕМЕ понеделник - събота от 10am до 8pm. неделя - почивен ден

заявка за куриер 2 дни предварително!

Адрес в Англия

9 NANT ROAD
LONDON, NW2 2AL

Складове

Wembley
Golders Green
Leytonstone
Chingford

София офис

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

Пловдив офис

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

Транспортни услуги
www.empresamail.co.uk

07746471629 ☎ 07584286240



07463637113

АВТОУСЛУГИ

(384) Autostodon Ltd - автосервиз предлага годишен технически преглед (МОТ), ремонт на двигатели, ходова част, съединители, смяна масла, филтри, ремъци, пълно обслужване на вашия автомобил, диагностика, мобилен механик, пътна помощ, безплатна консултация. Атрактивни цени! Сервизът се намира на адрес: Redhouse Road, Unit E, Croydon, CR0 3AQ, тел. 07539261411

(384) Предлагам обслужва-

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

GND Motors **07809 350024**
RM13 9BJ
www.gndtuning.co.uk

Българският автосервиз в Лондон,
където ще намерите всичко под един покрив!

- Пълна автодиагностика
- Ремонти по двигатели, ходова част и скоростни кутии
- Смяна на ангренажни ремъци и съединители
- DPF премахване и ECU remaps
- Пълно техническо обслужване и други

Високо качество на достъпни цени!

тел. 07584424432

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

(384) Предлагам трансфер от и до всяко летище на Лондон 24/7, цени по договоряне, в зависимост от дестинацията и броя на пътниците, тел. 07466947376 и 07404773395

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

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

www.cargobghome.com

Редовен Превоз на Лични вещи, Стоки и Автомобили до България и Обратно

Куриерски и карго услуги
до всяка точка в България!



тел: 07901 827 323/ 0207 473 6400
skype: cargobghome
email: info@cargobghome.com

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

БАГАЖ ДО БЪЛГАРИЯ
ЛИЧЕН БАГАЖ, СТОКИ, КОЛИ

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

ДО ВСЕКИ ГРАД В БЪЛГАРИЯ И ОБРАТНО WWW.TRANSPORT2BULGARIA.CO.UK

Агенции за работа с положителни отзиви Събрани за вас от БГ БЕН

Всички данни - проверени и валидни към дата 20.03.2017



KMS UK Ltd.
тел. 02078211500
www.kmsuk.net
Express Group
тел. 08001560891
www.expressgroupuk.com
Ellis Mack Recruitment
тел. 01415488246,
www.ellismack.co.uk
MangoSolutions Ltd
тел. 08448440903
www.mangosolutions.net
Catfoss Recruitment Ltd
тел. 08454583636
www.catengineering-recruitment.co.uk
Capital Catering Services Ltd
тел. 01992500073

Detail2Leisure Ltd
тел. 08452752888
www.detail2leisure.com
Cherryred Recruitment Ltd
тел. 08712000408
www.cherryredrecruitment.com
РАБОТА В МЕТРОТО
FastTrack Management Services
тел. 08450658888,
08452107777
www.ftrack.co.uk
AGS One
тел. 02073361281
www.agsone.co.uk

РАБОТА В
ХРАНИТЕЛНАТА
ИНДУСТРИЯ
Food Careers Ltd
тел. 02070601966
www.foodcareers.net
Baker Ross Food
тел. 02084347008
www.barkeross.co.uk
Deep Blue Ltd
тел. 01423223911
www.deepblue-recruitment.co.uk
Focus Management Consultants Ltd

тел. 01625560778
www.focusmanagement-consultants.co.uk
Jarvis Johnson (временна работа)
тел. 08443351869
www.jarvisjohnson.co.uk
Catfoss Recruitment Ltd
тел. 08454583636,
www.catengineering-recruitment.co.uk
ИНЖЕНЕРНА
РАБОТА
Personnel Selection
тел. 01273205281 (Брайтън),
01252716881 (Фарнъм),

01483765544 (Уокинг)
www.personnelselection.co.uk
Protech Site Services Ltd
тел. 02083871540,
07772485388
www.protechsiteservices.com
Recruitment South East Ltd
тел. 01424830000
www.recruitmentsoutheast.co.uk
ГЛЕДАНЕ НА ДЕЦА
Little Ones
тел. 02071830309,
www.littleoneslondon.co.uk
Jem Childcare Solutions
тел. 08455435512

www.jemchildcaresolutions.co.uk
РАБОТА С ДЕЦА
(NURSERY)
Orion Recruitment Specialists
тел. 02084324514
www.orionrs.co.uk
РАБОТА В
ТЪРГОВСКИТЕ
ВЕРИГИ
Discover Retail Recruitment
тел. 01254824146

Училища ➡ Курсове ➡ Детски градини ➡ Контакти

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА

СПЕЦИАЛНА
подготовка за
GCSE и
11+ EXAMS

Тел. 02085270212
Моб. 07796692522
ИЛИАН РУСЕВ

ДЕТСКА ГРАДИНА
набира малки палавници от 6 месеца до 5 години
РЕГИСТРИРАНА В OFSTED
Leyton, Leytonstone, Walthamstow

БЕЗПЛАТНИ ЧАСОВЕ
За 3, 4 годишни деца (full time)
- квалифицирани учители с опит в UK
- Целодневни грижи - 7 am - 6pm
- Drop off / Pick up school
- After school club
- Чудовен транспорт

Тел. 07972052364 / 02082792254

БЪЛГАРСКА АДВЕНТНА ЦЪРКВА
Ви кани на своите редовни богослужения и семинари

Всяка събота
от 10:30 ч.

Адрес: Trinity at Bowes
Community Centre,
Palmerston Road,
Wood Green, N22 8RA

www.bg4christ.com

УРОЦИ, КУРСОВЕ, ПРЕВОДИ, КОНСУЛТАЦИЯ

(383) Курсове за фадомисти, багеристи и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиян

(384) Уроци по пиано - за вашите изпити или просто хоби, тел. 07541707422, Силвия

(384) Издаване и подновяване на CSCS карти и NVQ1, и NVQ2 карти, тел. 07552442855, Илиян

(384) Адвокатски услуги от адвокати във Великобритания и България: изготвяне на пълномощни от всякакъв вид; пътуване на деца в чужбина; покупко-продажба на недвижими и моти и МПС; семейно и наследствено право; получаване на апостили/спешни апостили; легализация на документи; преводи от заклет превод към българското посолство, тел. 07860828364; 00359 87955314

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

EASY English E17
КУРСОВЕ И УРОЦИ ПО АНГЛИЙСКИ
ЗАПИСВАМЕ ЗА АПРИЛ!
Курсове - от £7 за час / 60 min / вечер или през уикенда
Уроци - цена по договореност в удобно за вас време
групи 4-8 човека

Walthamstow / Източен Лондон /
easyenglishe17@gmail.com
Тел. 07786038760, Дени

Български детски градини на Walthamstow Wood Green

регистрирани по OFSTED

Тел. 07809469532

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

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

(384) Permanent Residence Card, британски паспорт, счетоводство, помощи, банкови сметки, тел. 07867506043

(384) Частни уроци по математика, професионална преподавателка, със 17 години практика в Лондон. Подготовка за 7+, 11+ и GCSE изпити, помощ за изоставящи с математика и английски ученици. Тел. 07941462579

(384) Уроци по математика, GCSE, подготовка за изпити за Grammar school, учител с голям опит във

Великобритания, Източен Лондон, тел. 07867506043

(384) Курсове по английски език за деца и възрастни от квалифициран преподавател с английска диплома, цена от £12 на час, курсовете се провеждат на Clapham Junction, тел. 07823910487, Ирина

ГЛЕДАНЕ НА ДЕЦА

(384) Български детски градини в районите на Wood Green и Stratford - регистрирани в Ofsted, опитни и квалифицирани учители, здравословно меню, за контакти: 07809469532

(384) Детска градина регистрирана в Ofsted набира малки палавници, от 6 месеца, до 5 години. Предлагаме безплатни часове за 3 и 4 годишни деца (full time). Всяко дете е с индивидуален учебен план, съгласуван с изискванията на EYF5. За вашите деца ще се грижат опитни учители с опит в училищата във Великобритания. За учениците предлагаме drop off/ pick up school. Градината се намира в Източен Лондон - Лейтън. Тел. 07972052364

4 BULGARIANS

Списание на българите във Великобритания

www.4bg.co.uk

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

Chiswick, Whitton, Bexley, Mitcham

Западен, Югозападен и Югоизточен Лондон

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

www.moiata-azbuka.co.uk
Тел. 07746802164

тели с опит в училищата във Великобритания. За учениците предлагаме drop off/ pick up school. Градината се намира в Източен Лондон - Лейтън. Тел. 07972052364

Sunny Day Care

Monday to Friday 7am - 6pm

- Детска градина с целодневна грижа за вашето дете, регистрирана в Ofsted
- Квалифицирани учители
- Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните
- Пряко приготвена здравословна храна
- Достъпни цени
- Удобна локация в района на Stratford E15

Тел. 02085030457, моб. 07788766457, yanachildcare@hotmail.co.uk

Българско училище „Боян Мага“, Лондон

„Скрит някъде на остров, в океана край Темза и зелена там поляна роден е детски рай чудесен с приказки, игри и родна песен. Тук някак лесно събават се мечтите и неусетно как минават дните ...“

Училище за български език и изкуства

пиано, рисуване, песене, танци, цигулка и китара

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

www.boyanmaga.org Тел. 07919022006

Агенции за работа с положителни отзиви Събрани за вас от БГ БЕН

Всички данни - проверени и валидни към дата 20.03.2017



www.discoverretail.co.uk
C2 Retail Recruitment
тел. 02071250023
www.c2recruitment.com
Online E-Recruitment
тел. 02088933113
www.onlineegroup.com

РАБОТА В СОЦИАЛНАТА СФЕРА

Care Solutions Limited
тел. 01480223650
Professional Social Care Solutions
тел. 01159587569
www.socialcaresolutions.org.uk
Axis Recruitment Limited
тел. 08454701234
www.axisrec.com

Service Care Solutions Ltd
тел. 08003112020
www.servicecare.org.uk
Action First Ltd
тел. 02076255222
www.actionfirstplc.com

ЗДРАВНИ ГРИЖИ

Orion Recruitment Specialists
тел. 02084324514
www.orionrs.co.uk
Absolute Healthcare Recruitment
тел. 08456033707
www.absoluterecruitment-solutions.com

ПРЕВОДАЧЕСКИ УСЛУГИ

Appointments Bi-language
(билнгвистични услуги в

различни сектори)
тел. 02070923911
appointmentsbilanguage.co.uk

ШОФИРАНЕ И ЛОГИСТИКА

J&M Recruitment Services Ltd
тел. 01795519000,
www.jm-recruitment.com
Apex Resources Ltd
тел. 02030789570
www.apexresources.net

ОХРАНА НА ОБЕКТИ

Astarea Security
тел. 08454742843
(необходими документи - за вършен курс за охрана, First Aid Certificate, свидетелство за съдимост)

РАБОТА В СКЛАДОВЕ

Extraman Recruitment
тел. 02073733045
www.extramanrecruitment.co.uk

ПОЧИСТВАНЕ НА КЪЩИ, ОФИСИ И СГРАДИ

Ariston Cleaning
тел. 02074032091,
07733882934
krasidelcheva@aol.com
Perfect Clean
тел. 02070998271,
08000020616
www.perfectclean.co.uk
Dustbusters Ltd

тел. 07827968486
www.dustbusterscleaninguk.co.uk

Expert Home and Office Services
тел. 07901825498,
08000431143
www.experthomeand-officeservices.co.uk
Any Clean Ltd
тел. 02085931317,
08001951215
www.anyclean.co.uk
Top Cleaners
тел. 02072052626,
08000517626
www.topcleaners.uk
Cleaning Gurus Ltd
тел. 02079986672,
07979335263
www.thecleaninggurus.co.uk
KT&T

тел. 02071939113, info@kttgreencleaning.co.uk (за предпочитане)
www.ktt-ltd.com
Clean4you London Ltd
тел. 02074490241
www.clean4you.co.uk
Cleaners London Ltd
тел. 02034758344
www.cleanerslondon.com

ИНФОРМАЦИОННИ ТЕХНОЛОГИИ

Concept IT Services Ltd
тел. 08081782248
www.concept-its.co.uk

ВСЯКАКВА РАБОТА

Interaction Recruitment Ltd
тел. 02032838217
www.interactionrecruitment.co.uk

Квартири ➡ Консултации ➡ Услуги ➡ Запознанства

⇒ **Пей куршум и восък, 100% гаранция**
⇒ **Гледам на кафе, захар и карти Таро**
⇒ **Развалям черна магия, правя бяла магия за любов и късмет**
Тел. 07823679488, 07471570880, Йоргана

Давам една двойна стая и едно легло (за мъж или момче) на 2 мин. пеша от Stratford Station и на 7-8 мин. от Stratford, градина, интернет, БГ ТВ.
Тел. 07490087007 07912891813

МЯСТО В СТАЯ

(382) Свободно легло за мъж, в двойна стая, в Северен Лондон, £75 на седмица, тел. 07921354010

(382) Свободно легло за мъж, в двойна стая, в Северен Лондон, удобен транспорт, чиста къща, тел. 07921353999

СЪДЕЙСТВИЕ ЗА

НАМИРАНЕ НА

КВАРТИРИ

(382) Съдействие при намирането на апартаменти, къщи, стаи и легла в Лондон. Посрещане от Luton, Stanstead и Gatwick. За повече информация, тел. 07411132374 или посетете нашия офис на адрес: 51 Station Road, E12 5BP, от 10.00 до 20.00 часа, седем дни в седмицата

ИЗТОЧЕН ЛОНДОН

(382) Голяма двойна стая в

тих и спокоен квартал (South Woodford, E18), на 10 минути пеша от метростанция (Central Line), близка автобусна спирка (No 123) и на 7-8 минути разстояние пеша до банки, поща и супермаркети. Безплатно паркомясто, бърз интернет, £150 на седмица (с включени сметки), 2 седмици депозит, тел. 07846496968 (след 15.00 часа)

(382) Страхотна двойна стая в уютна къща, обитавана се от интелигентни млади хора, само на няколко минути от Plaistow Station. Стаята е с добър размер и е обзаведена перфектно, £160 на седмица, с включени сметки, 2 седмици депозит. Стаята е свободна от 1 май, тел. 07810205096

(382) Единична стая в страхотна къща, обитавана се от млади хора, само на 2 минути от Plaistow Station, свободна от 1 май, £97 седмица, 2 седмици депозит, плаща се месечно, тел. 07810205096

(282) Фантастична двойна стая в къща след ремонт, само на няколко минути от Canning Town Station, стаята е голяма и супер обзаведена, подходяща е за двойка. Седмичен наем - £160, с 2 седмици депозит, включени сметки, свободна от 01.06., тел. 07810205096

(382) Обзаведена, двойна стая, близо до Leyton Station, тел. 07916584154

Професионално решение за всеки проблем, свързан с вашата отоплителна и водопроводна система
Вашият български водопроводчик в Лондон!
Ремонт на бойлери
Издаване на сертификат за безопасност на газови системи
Инсталиране на нов бойлер
www.zyz-ph.uk 07447380904 07413139638

(382) Давам стая на East Ham, £100 на седмица, включени сметки, БГ ТВ, интернет, тел. 07506697590

(383) Давам под наем голяма двойна стая, на 3 минути от Becontree Station (District Line) - £150 на седмица, с включени сметки, 1 месец депозит, тел. 07766558057

(382) Двойна стая в Източен Лондон (Beckton), на удобна локация, в близост до автобусна спирка и бърза връзка с Canning Town и Stratford. Близко до ASDA, LIDL и паркове. Тих квартал, чиста и спокойна къща, с няколко бани и тоалетни, безплатен паркинг, интернет, БГ ТВ, голяма градина, тел. 07429531834

(382) Давам под наем двойни и единични стаи в Източен Лондон (E15, E12, SE18), тел. 07754992234

(382) Давам квартири под наем в Източен Лондон - 1, 2, 3, 4, 5+ bedroom flats/houses. За повече информация: 07584469043, Даниела

(382) Разполагаме с прекрасни апартаменти в районите на Източен Лондон - Canning Town, Forest Gate, Ilford, Plaistow, Walthamstow, които имат удобни връзки с метро и автобуси. Всички сметки са включени в цената, с изключение на Council Tax. Оглед са възможни по всяко време, тел. 07482959630

СЕВЕРЕН ЛОНДОН

(382) Давам единична и двойна стаи в къща до Turnpike Lane Station, тел. 07411875823 и 07967455107

(382) Давам стаи под наем в района на Wood Green и Palmers Green, тел. 07496037185 и 07587375301

(382) Rooms to let in Palmers Green (N13) and Winchmore

Hill (N21). stations - 5 minutes away, studio rooms with shared kitchen and no bills, for contacts: 07903324333 or 07788232310

ЮЖЕН ЛОНДОН

(382) Давам двустаен апартамент, в нов комплекс, на 2 мин. от Mitcham Eastfields (CR4 2GB), напълно обзаведен, наем - £995 + сметки, тел. 07940446540

ПРОДАВАМ

(384) Продавам домашен пчелен мед, безплатна доставка за Лондон, тел. 07735799919, Веско Стърчиков, Facebook: Vesko Starchikov

(383) Продавам къщи за регулярно почистване: Forest hill-3chasa (2 пъти в седмицата), Southfields 3 часа (2 пъти в седмицата), Northwick Park (4 часа през седмица), Ruislip (4

Български Адвокати за Обезщетения и Компенсация за Инциденти

тел: 07516 441448/ 02076818670

syankova@osbornes.net www.osbornes.net/bg

**NO WIN
NO FEE**

osbornes
Solicitors LLP

часа през седмица), Cockfoster (4 часа през седмица), Muswel Hill (3 часа през седмица), тел. 07907767705

ДРУГИ УСЛУГИ

(384) Вашият български водопроводчик в Лондон - ремонт на бойлери, издаване на сертификати за безопасност на газови системи, инсталиране на нов бойлер, тел. 07413139638, www.zyz-ph.uk

(384) Предлагам шевни услуги на много нормални цени (Colliers Wood), тел. 07480969969

(383) Безопасно и гарантирано унищожаване на дървеници и всякакви насекоми, тел. 07769218796

(383) Гледам на кафе и на карти Таро, развалям магии, правя бяла магия за любов, лея куршум и восък против страх, тел. 07471570880, Йоргана

(383) Професионален екстрасенс предвижда бъдеще и

помага при проблеми в любовта и бизнеса, тел. 07405755221

ЗАПОЗНАНСТВА

Мъж на 48 г. търси своята жена-партньорка, до 42 г., безплатна квартира, моля само сериозни предложения, тел. 07913818038

Чаровен мъж, на 50 г., материално осигурен и в собствен дом (източно от Лондон), предлага съжителство на добра жена, с чувство за хумор, тел. 07404654006

37 годишен (кестенява коса и пъстри очи) търси запознанство със жена за сериозна връзка, тел. 07583161041

Д., на 53 г. - аз не съм съвършена и не търся съвършения другар за съвместен живот. Ако сте сериозен господин и на подходяща възраст, моля пишете на denkatp@gmail.com

Запознанства за българи в Лондон и във Великобритания на сайта на www.dvama.co.uk

Застраховки в UK

Time for a protection health check?

Don't leave your financial well-being to chance. Speak to us about creating a personalised protection plan.

We can advise you on:

- Accident Protection / Income Protection
- Life Cover / Critical Illness Cover
- Whole of Life Cover - Funeral Expenses
- Mortgage Protection
- Home Insurance / Landlords Insurance
- Private Medical Insurance
- Commercial Insurance (incl. Public Liability)
- Mortgages / Remortgages (advice provided by specialist team)

Get in touch to arrange your own protection health check. Call us on 07411881821, ГЕОРГИ ГЕОРГИЕВ - Protection Adviser www.owlfinancial.co.uk, g.georgiev@owlfinancial.co.uk

Еднократно пускане на обява, обява за 4 броя, абонамент за БГ БЕН

Искате да публикувате текстово съобщение на страниците на БГ БЕН?
Просто ни го изпратете като **sms** или като **гласова поща** на номер:
078 4649 6968
и то ще бъде поместено безплатно на страницата на класифицираните обяви в следващия брой на вестника. Не забравяйте да оставите в края на съобщението актуалния номер за контакт в случай, че се различава от този, от който то е изпратено.
(желателно е неговият текст да не надхвърля 160 символа)

ТАЛОН ЗА ДВУМЕСЕЧНА ОБЯВА
Име:.....
Адрес:.....
Телефон:.....
Рубрика:.....
Моля, изпратете попълнения талон заедно с чек за £5.00 на адрес: **BG BEN Newspaper, Flat 4, 89A Grove Road, London, E18 2JY**
Чекът да бъде платим до **PA EVENTS LTD.**

ТАЛОН ЗА АБОНАМЕНТ
Цена за едногодишен абонамент: **£29 (26 броя)**
Цена за половингодишен абонамент: **£15 (13 броя)**
Име:
Адрес:
Телефон:
Абонамент за период:
Моля, изпратете попълнения талон със съответния чек на адрес: **BG BEN Newspaper, Flat 4, 89A Grove Road, London, E18 2JY**
Чекът да бъде платим до **PA Events Ltd**

7 ползи от присъствието на лимона вкъщи

БГ БЕН

Всички знаем, че лимонът е изключително полезен за нашия организъм заради високото съдържание на Вит. С. Този южен плод има и много широко приложение в домакинството – ето част от тях:

1. Естествен освежител на микровълновата печка

За целта нарежете на ситно един лимон и го поставете в стъклена купичка. Сложете я в микровълновата и я включете на режим за загряване на макс в продължение на 15 мин.

Вътрешността на печката ще се овлажни достатъчно, което ще направи почистването ѝ с чиста домашна кърпа лесно и приятно занимание.

2. Премахва упорити петна от тъкани

Този начин е безопасен и за стари, и за по-деликатни тъкани. Хубаво е да напоите петното със сока на един лимон, да го посипете със сол и да го оставите за 30 минути. След това изплакнете добре с топла вода и оцет.

3. Петна от ръжда

Методът тук е същият, но трябва да оставите дрехата



с петното на слънце, като повторите процедурата няколко пъти преди изплакването.

4. Смесителите

С помощта на лимона те

ще заблестят като нови, ако за целта използвате сърцевината на плода, а после ги изтриете с мека памучна кърпа.

5. Петната от пот

Лесно ще премахнете, ако преди да поставите дрехата в пералнята, натъркате мястото с лимон.

6. Плевели

Смесете вода и лимонов сок и напръскайте плевели-

те. Внимавайте да не засегнете останалите растения, защото ще изсъхнат.

7. Освежител за въздуха

На тих огън сварете парченца лимон и любима подправка като розмарин, мента, босилек. Оставете течността да се охлади и я налейте в пулверизатора.

Източник:
<https://rozali.com/>

Любопитни и интересни факти за „Киндер сюрприз“

БГ БЕН

Едва ли има човек, който да не знае какво е „Киндер сюрприз“ – яйце от шоколад с изненада, съдържаща се в пластмасов контейнер, във вид на играчка или сувенир. Ето още любопитни факти за шоколадовото изкушение:

Търговската марка принадлежи на италианската компания Ferrero. Производството на шоколадови яйца за тази компания стартирало през 1974 година.

Изобретателят на „Киндер сюрприз“ е швейцарецът Хенри Рот – дизайнер, на когото хрумнала идеята за създаване на шоколадов подарък, криещ изненада в себе си.

За страните с горещ климат Ferrero пускат яйца „Киндер“ с по-малко „разта-

пящ“ се вариант под името Kinder Joy.

Днес „Киндер сюрприз“ е популярен не само сред децата, но и сред възрастните, колекциониращи играчките от тези яйца. В интернет аукциони някои редки играчки могат да надминат 1000 евро. През февруари 2007 година колекция от 90 хиляди играчки била продадена за 30 хиляди евро.

Шоколадовото яйце „Киндер сюрприз“ е забранено за продажба в САЩ, където според федерален закон от 1938 година не може да се складира предмети, които не стават за ядене, в хранителни продукти.

Общото тегло на яйцето е приблизително 35 грама.

Съдържанието на млечните компоненти в „Киндер сюрприз“ е 32% (пример, че невинаги вкусното е вредно).

Играчките-изненади се създават специално за „Киндер сюрприз“ – те са уникални. За година в продажба влизат повече от 100 различни киндер-играчки. Сред тях има пластмасови, метални и дори дървени сюрпризи.

Първата партида „Киндер сюрприз“ била разпродадена за час.

За 30 години съществуване на „Киндер сюрприз“ са продадени повече от 30 милиарда шоколадови яйца.

Източник: www.webmiastoto.com



10 разлики между Вас и шефа

1. Когато се бавите прекалено дълго, вие сте мудар. Когато шефът ви се бави, той е в процес на работа.

2. Когато не свършите нещо, вие сте мързеливи. Когато шефът ви не го направи, той е твърде зает.

3. Когато направите грешка, вие сте идиот. Когато шефът ви прави грешка, той е човек, защото е човешко да се греши.

4. Когато направите нещо, без да го съгласувате, вие

превишавате правомощията си. Когато шефът го направи, той е инициативен.

5. Когато имате позиция, заемате грешната страна. Когато шефът ви има, той е посредник.

6. Когато не спазвате правилата, вие грешите. Когато шефът ви ги пренебрегва, той е оригинален.

7. Когато молит шефа си, вие сте подмазвач. Когато шефът ви го прави пред неговия шеф, той сътрудничи.

8. Когато сте извън офиса, вие се шляпате. Когато шефът е извън офиса, той е излязъл по работа.

9. Когато си вземете болничен, вие сигурно се скатавате. Когато шефът си вземе болничен, той е много болен.

10. Когато подадете молба за отпуск, тя е неоснователна. Когато шефът го направи, той се е преуморил.

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

Мечтаете за гъста коса - ето кои храни ще ви помогнат



БГ БЕН

Ако страдате от загуба на коса или цъфтеж, вашият начин на хранене вероятно е от ключово значение за предотвратяване на този проблем. Това е тревожно състояние не само за жените, но и за мъжете, което води до допълнителни притеснения. Яжте храни с антиоксидантни флавоноиди за укрепване на космените фоликули, богатите на желязо храни за стимулиране на червените кръвни клетки и богатите на протеини и силициев диоксид храни, за да се стимулира растежът

на косата и здравата коса. Ето най-полезните храни за гъста коса:

Манго - този колоритен плод осигурява минералния силициев диоксид, компонент на съединителната тъкан, който помага за укрепване на косата и насърчава растежа ѝ.

Соя - храните, получени от соя, като соеви зърна и темпе, се смята, че възпрепятстват образуването на хормон, наречен дихидротестостерон, чийто дисбаланс допринася за загубата на коса.

Яйца - яйцата помагат да се увеличи производството на колаген.

Кафяви морски водорасли - желязото във водораслите осигурява здравословно производство на червени кръвни клетки. L-лизинът улеснява абсорбцията на желязо, а дефицитът и при двата може да повлияе на загубата на коса.

Ленено семе - високото съдържание на омега-3 помага да се подхранва косата и я предпазва от изсушаване.

Тиквени семена - тези богати на протеини семена осигуряват цинк, който поддържа клетъчното възпроизвеждане и подобрява имунитета, като от своя страна насърчава растежа на косата.

Източник:
www.az-jenata.bg

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

най-старият хотел в света е на 1300 години. Ако някога сте се чудили кой е най-старият хотел в света, ето отговора. В продължение на близо 1300 години потомците на Фудживара Махито, които са 52 поколения, оперират семейния хотел Nishiyama Onsen Keiunkan. Той е бил открит през 705 г. сл. Хр. – около 300 години преди викингите да отидат в Америка и 225 години преди основаването на кралство Англия. Това е била и втората година от епохата Keiun, от която е заимствано името на хотела Keiunkan, пише списание Fortune.

При това дълголетие не е особено изненадващо, че хотелът бе обявен за най-стария в света от „Книгата на световните рекорди на Гинес“. Вторият най-античен хотел в света Hoshi Ryokan, който бил открит 13 години след Keiunkan, също е в Япония.

Най-старият хотел се намира в подножието на южната част на Японските Алпи. Негови гости са били хора от всякакъв тип – от политици до самураи. Много от тях го посещават по една и съща причина – това са горещите извори на хана, които се стичат от самото му откриване. Тай-



ната на успеха на хотела изглежда се крие в семейния опит и в завидните умения в ръководенето на организацията при обслужването.

Хотелът не е особено голям, за последно му е правен ремонт през 1997 г. Nishiyama Onsen Keiunkan разполага с 37 стаи (някои от които с баня на открито и платформа за гледане на луната), както и караоке бар и ресторант, който предлага говеждо „koshu“ местно производство.

Цените на стаите започват от 52 000 йени или около 790 лева на вечер.

Източник: www.vesti.bg

Някои от най-актуалните въпроси и отговори за здравословното хранене

В днешно време е нормално да сте в постоянна дилема, когато става въпрос за поддържане на здравословна хранителна диета. Това, което беше полезно до вчера, вече е вредно, а пазарът непрекъснато е засипван с нови супер храни със странни имена, които задължително трябва да адаптираме към менюто си, ако искаме да сме здрави... Какво съветват специалистите?

Валентина Костова,
БГ БЕН

Лесно е да установим, че най-полезно е балансираното и разнообразно хранене с истински продукти. Но според статистиките, 50% от храната, която се купува от британските домакинства, е „свърх преработена“ и увеличава риска от рак, тъй като жизненоважните съставки в нея се заменят с вредни добавки. Неслучайно проблемите със затлъстяването и диабета продължават да растат, засягайки дори най-младите.

Стресът, на който сме подложени в ежедневието, и липсата на свободно време допълнително ни тикат към бързото и непридирчиво хранене. Така минава доста време, докато установим, че начинът, по който се чувстваме и изглеждаме, е свързан преди всичко с храната, която приемаме. Но как да изберем правилната за нас диета и кои са въпросите, свързани с храненето, които си задават повечето хора?

Отговорите получаваме от диетоложката Мелиса Уилсън, която работи за водещите специалисти по здравословно хранене Schär.

Кои са най-добрите храни за подобряване на енергийните ни нива?

Здравословното, добре балансирано и редовно хранене е от основна важност за поддържане на добри енергийни нива. Хлябът, тестените изделия, зърнените храни, оризът и картофите са добри източници на енергия, но за да се постигне стабилност, захарните изделия трябва да се сведат до минимум.

Важно е да се уверите, че ядете достатъчно за нивото ви на дейност (без да надценявате активността си). Като правило при въглехидратите е количеството храна визуално да бъде толкова, колкото е размерът на юмука ви, и може да се коригира съобразно индивидуалните нива на активност. Около полови-

ната от енергийния прием дневно е допустимо да се набавя чрез въглехидрати.

Как да се уверим, че получаваме необходимите хранителни вещества, ако сме решили да станем вегани?

Веганската диета може да бъде здравословна и питателна, но е важно да я планирате добре, за да сте сигурни, че всички полезни хранителни вещества са включени в нея. Тук е необходимо изобилие от зелени листни зеленчуци като спанак, кале, китайско зеле, листно цвекло. Бобовите култури, богати на протеини, ядки и семена задължително трябва да присъстват във всяко веганско меню, за да поддържате добри енергийни нива, както и растителните алтернативи на млечните продукти и пълнозърнестите храни.

Какво да хапваме, за да увеличим приема на фибри?

Фибрите са основно хранително вещество, спомагащо за нормалното функциониране на червата. Освен това те намаляват риска от хронични заболявания. Богати на фибри са овесените ядки, зърнените храни, картофите, пълнозърнестите хлябове и макаронените изделия. Даден продукт е с високо съдържание на фибри, ако има най-малко 6 грама фибри на всеки 100 грама от теглото му и е просто източник на фибри, ако се намират 3 грама от тях на всеки 100.

За да увеличите приема на фибри, опитайте тези стъпки:

- Закусвайте с овесена каша или други пълнозърнести храни.
- Добавете любимите си плодове към закуската.
- Смесвайте киселото мляко с лено семе (може да го добавяте към салати и супи).
- Стремете се основното хранене винаги да е придружено от зеленчуци и/или бобови култури.

Каква е разликата между съветите от диетолог, хранителен специалист и хранителен терапевт?

Диетолозите (Dietitians) са единствените специалисти по хранене, които се ръководят от етичен кодекс и чиято дейност се регулира от закона. Диетолозите са квалифицирани медицински лица и работата им се базира на доказателства, получени чрез изследвания върху храните, здравето и болестите.

Нутриционистите (Nutritionists) също са дипломирани специалисти, запознати подробно със здравословното хранене в различни неклинични аспекти, включително общественото здраве, здравната политика, правителството и неправителствените организации. Само онези, които отговарят на конкретни критерии, могат да се присъединят към Доброволния регистър на специалистите по хранене в Обединеното кралство (UKVRN) и могат да се нарекат регистрирани специалисти по хранене.

Хранителните терапевти (Nutritionaltherapists) нямат университетска степен, свързана с храните, но обикновено имат акредитирана квалификация. Хранителните терапевти дават препоръки за здравословно хранене и начин на живот, за да облекчат или предотвратят някои неразположения, но тези съвети може да не бъдат признати или подкрепени от здравните специалисти.

Какво представляват пробиотиците и пребиотиците и трябва ли да ги приемаме?

Естествените бактерии в червата са важни за правилното храносмилане и метаболизъм. Повечето от тези бактерии си набавяме с храната и когато балансът е нарушен, заради неправилно хранене или външни фактори като антибиотици и химични вещества, започват проблемите. Приемът на пробиотиците и пребиотиците помага за поддържането на този естествен баланс.

Пробиотици - тези живи микробиални бактерии имат редица полезни действия: подобряват храносмилането, потискат болестотворните микроорганизми и



процеси, намаляват риска от алергии, инфекции, цистит и тумори на дебелото черво или пикочния канал, понижават нивата на „лошия“ холестерол. Трите най-полезни бактерии са: *Lactobacillusacidophilus*, *Bifidobacteriumbifidum*, *Lactobacillusbulgaricus* и се срещат в киселото мляко или като преработени хранителни добавки.

Пребиотици - разнообразни видове несмилаеми хранителни съставки, с които „добрите“ чревни бактерии се хранят. Стимулират растежа и действието на тези бактерии и укрепват здравето. Пребиотиците са няколко основни групи олигозахариди и естествено може да ги набавите, като хапвате лук, чесън, аспержи, артишок и банани.

Все повече хора се присъединяват към glutenfree течението, какви са ползите от него?

Изследванията показват, че макар да няма специални здравословни предимства за здравите хора, за тези, които страдат от целиаксия, безглутеновата диета е единственият начин за лечение.

Някои хора страдат от неприятни симптоми при прием на храни, съдържащи глутен, дори и да нямат целиаксия. Това е вид глутенова непоносимост без увреждане на лигавицата на червата, както при нелекуваната целиаксия.

Съществуват все повече доказателства, че безглутеновата диета помага на хора със Синдром на дразнително черво, но преди да предприемете драстични промени в храненето, е добре да се консултирате със здравен специалист.

Как с помощта на храната можем да увеличим мускулния капацитет при физически упражнения с висока интензивност?

Без значение какво спортувате въглехидратите са основното гориво, от което вашите мускули се нуждаят при упражнения с висока интензивност. Въглехидратите се съхраняват в мускулите под формата на гликоген. Гликогенните запаси са ограничени и трябва да се допълват всеки ден, особено при засилен физическа активност. Колкото по-интензивна е

мускулната дейност, толкова по-бързо се изчерпват запасите.

Преди да започнете упражненията, можете да подобрите ефективността си, като гарантирате, че в резервоара има достатъчно гориво. Най-добрият начин за това е закуска с високо съдържание на въглехидрати, 2-3 часа преди тренировка, като например овесени ядки с кисело мляко и пресни плодове или пълнозърнест препечен хляб с варени яйца. Презареждането на гликоген е най-ефективно в рамките на 30 минути след тренировката - с нискомаслени храни, богати на въглехидрати.

Протеините също играят важна роля при реакцията на тялото по време на упражнения и са необходими за изграждане и възстановяване на мускулите. Засиленият прием на течности е от решаващо значение, тъй като дехидратацията може да повлияе на вашата сила и концентрация. Чрез консумирането на адекватна храна и течности преди, по време и след тренировка си гарантирате по-добри резултати и бързо възстановяване.

Източник: telegraph.co.uk

Българската онлайн аптека
Над 50 000 продукта
Доставка до Англия

MasterCard
VISA

ИНФОРМИРАНИЯТ ИЗБОР
ФРАМАР
www.framar.bg
Приемаме плащания с кредитни карти

МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „FORD“	КУТИЙКА С КЛЕЧИЦИ ЗА ПАЛЕНЕ	КОЛИЧЕСТВО ВЪЗРИВ В БОМБА	СВОЙСТВО НА НЯКОИ ЧИСЛА; ДЕЛИМОСТ	НЕПРИЯТНО УСЕЩАНЕ В СТОМАХА; ПОВДИГАНЕ	УЧЕНИК НА БРАТЯТА КИРИЛ И МЕТОДИЙ	ГОЛЯМО ЕЗЕРО В СЕВЕРНА АМЕРИКА	ОБЩЕСТВЕНА ПРОСЛОЙКА	ПОДВИЖНА ЧАСТ ОТ САМОЛЕТНО КРИЛО	ЧОВЕК С БЕДНИ ДУХОВНИ ИНТЕРЕСИ	ОРАТОРИЯ /1733/ ОТ ГЕОРГ ХЕНДЕЛ
КОСМЕНА ПОКРИВКА НА ЖИВОТНО	РОМАН /1965/ ОТ ЖАН РИКАРДУ	ФРЕНСКИ ТЕНИ-СИСТ /1960/ РОЛАН ГАРОС 1983	СТАДИОНЪТ НА ИСПАНСКИЯ „ЛА КОРУНЯ“				ПЕСЕН /1942/ ОТ АНГЕЛ БУКУРЕЩЛИЕВ		ФУТБОЛНА ЛЕГЕНДА НА „ЦСКА“ /1941/	
ГЪНКА, ОБРАЗОВАНА ПРИ НАБОР НА ПЛАТ	РОМАН /1997/ ОТ КИРИЛ ХРИСТОВ		РАСТИТЕЛНА ЗЕЛЕНИНА В ПАРК	ДРАМА ОТ ВЛАДИМИР МУСАКОВ /1921/			ИЗХОДНО ПОЛОЖЕНИЕ НА ТЕОРИЯ	СИЛЕН ЗВУК; ЕХТЕНЕ, КЪНТЕНЕ	СВЕЩЕНО ЛИЦЕ, ДУХОВНИК /ЦЪРК./	
			СЕЛО В ЛОВЕШКО			ТЪРЖЕСТВЕНА ЛИРИЧЕСКА ПЕСЕН	ДЪРЖАВЕН СЛУЖИТЕЛ В ДРЕВНИЯ РИМ		ЖИТНО РАСТЕНИЕ С ЕДРИ ЗЪРНА	
СТРАНА НА МОНЕТА СЪС СТОЙНОСТТА И СТИХОВЕ ОТ АСЕН РАЗЦВЕТНИКОВ		СРЕДНОВЕКОВНА НАША МЯРКА ЗА ПОВЪРХНИНА	СЪДБА, УЧАСТ		ЗРЕЛИШНА ПРОГРАМА, СПЕКТАКЪЛ	ВНЕЗАПНА СЛАБОСТ НА ОРГАНИЗМА	ПОЛУПОД-ЗЕМЕН ЕТАЖ НА СТРАДА	РОМАН ОТ СТ. ЗАГОРЧИНОВ		
		ПЕСЕН /1998/ НА БРАТЯ АРГИРОВИ			ГУМЕНО ПАРЧЕ В КРАЯ НА КАЛНИК			ИЗРОДЕНО СЪЩЕСТВО С ТЕЖКИ НЕДОСТАТЪЦИ		
ДЪРВЕН ДУХОВ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	ЯДОВНО ГРАДИНСКО РАСТЕНИЕ	ГРЕДА ОТ ЖП ТРАСЕ		РЕЧНА РИБА; БОДЛОПЕРКА				ЗАПАДНАТА ЧАСТ НА БУРГАСКОТО ЕЗЕРО		
		ВИД ВЪЛНЕН ПЛАТ		ПИТЕЙНО ЗАВЕДЕНИЕ С ВИСОК ПЛОТ					ГРУПИРОВКА ОТ НЕПОЧТЕНИ ХОРА; КЛИКА	СТЕПЕНУВАНЕ НА ДЪЛЖНОСТИ В НЯКОЯ ОБЛАСТ
				БОЛЕСТОТВОРЕН МИКРО-ОРГАНИЗЪМ						
ЕТЕРИЧНО РАСТЕНИЕ, ПОДПРАВКА НА РАКИЯ	ОХОТА ЗА ЯДЕНЕ		МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ	ЮЗДА ЗА ВОДЕНЕ НА КОН /РАЗГ./		ПОУКА ОТ НЯКА КЪВ СЛУЧАЙ; ПОУЧЕНИЕ		ПРИСТАНИЩНО СЪОРЪЖЕНИЕ		
			СОРТ СЛАДЪК ПИПЕР			АПТЕКАРСКА ЕДИНИЦА ЗА МАСА		КАМЕННО БЛОКЧЕ ОТ УЛИЧНА НАСТИЛКА		
			РАБОТНИК, ОТЛИВАЩ МЕТАЛНИ ПРЕДМЕТИ					КРЪГЪЛ ПЛОСЪК ДОМАШЕН ХЛЪБ		
НОС КРАЙ СОЗОПОЛ	ДОП. ИНСТАЛИРАН МОДУЛ В КОМПЮТЪР-НА ПРОГРАМА		ЗАМРЪЗНАЛА ВТВЪРДЕНА ВОДА		НОРВЕЖКИ ФУТБОЛЕН ТИМ			ПЛАНИНСКА СИСТЕМА В АЗИЯ		
			US ROK ГРУПА /1983-2001/ „HUMAN“		ЧЕРНОМОРСКИ ПОЛУОСТРОВ СЪС СТОЛИЦА СИМФЕРОПОЛ		СТАРА ВЕНЕЦИАНСКА СРЕБЪРНА МОНЕТА			
		ЧОВЕК, КОЙТО НЕ СТРАНИ ОТ НАРОДА /РАЗГ./					ГРАД В ЮГОИЗТОЧНА БЪЛГАРИЯ			
		ДРУГО ИМЕ НА ЛАЙКАТА		ПЛАНЕТА ОТ СЛЪНЧЕВАТА СИСТЕМА			ЗЪРНОЧИСТАЧКА			
ПЪРВАТА ЖЕНА /БИБЛ./	ДУХОВЕН ИЛИ ПОЛИТИЧЕСКИ ВОЖД /КНИЖ./	РОМАН /1985/ ОТ ДЖУД ДЕВЕРО		ВЪРХО-ВЕН СКАНДИНАВСКИ БОГ			БЕЛОДРОБНА ТУБЕРКУЛОЗА /МЕД./			РОМАН /1976/ ОТ ЕМИЛ АЖАР
		ОТРОВЕН АЛКАЛОИД В ТАТУЛА				ЛОВНА ЕКСПЕДИЦИЯ В РЕЗЕРВАТИ				
						ПАДНАЛО НА ЗЕМЯТА КОСМ. ТЯЛО				
ОПЕРЕТА ОТ ДЖОРДЖ ГЕРШУИН	ИЗКУСТВЕН МЕЖДУНАРОДЕН ЕЗИК		ДЖОБЕН КАЛУЛАТОР /РАЗГОВОРНО/	МЯСТО ЗА ЖИВЕЕНЕ	МЕЖДУНАРОДНА АВТОМОБИЛНА ФЕДЕРАЦИЯ	МЕСЕЦ ОТ КАЛЕНДАРНАТА ГОДИНА		ПЛАНИНСКА СИСТЕМА В ЕВРОПА		
						ГРУПА ХОРА С ОБЩ ПРОИЗХОД		ВИД ДАМСКА ПРИЧЕСКА СЪС ЗАВИТА КОСА		
		ВИД МЛЕЧНО КАВКАЗКО ПИТИЕ								
		ЗРЕЛИЩНО СЪБИТИЕ /РАЗГОВОРНО/				СПИСЪК ОТ ДУМИ С ТЕХНИТЕ ЗНАЧЕНИЯ		КАРТИНА /1966/ ОТ АНА ПЕТРОВА		
						КАРТА ЗА ПРЕДСКАЗВАНЕ ПО ЗОДИИТЕ				
ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ДИАБЕТ	ЧАСТ ОТ ПЪТ, ОГРАНИЧЕНА ОТ ДВЕ ТОЧКИ			НАПРАВЛЕНИЕ В ДЖАЗОВАТА МУЗИКА			АЛОТРОПНА ФОРМА НА КИСЛОРОДА		МОРСКИ РАЗБОЙНИК	СЕДИМЕНТНА СКАЛА /ГЕОЛ./
				СТРОИТЕЛЕН МАТЕРИАЛ ОТ ВАРОВИК			СЪВКУПНОСТ ОТ ДУШЕВНИ СВОЙСТВА			
			БЛАТНА ПТИЦА ОТ СЕМ. ЧАПЛИ					ПЕСЕН НА РАП ГРУПА „ГУМЕНИ ГЛАВИ“		
			ГРАД В САЩ С ПРОЗВИЩЕ „ГОЛЯМАТА ЯБЪЛКА“					УДАРЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ		
УЧЕНИЕ ЗА МОРАЛА	СТИХ ОТ ЕМАНУИЛ ПОПДИМИТРОВ		ЮЖЕН ПЛОД			РОМАН /1842/ ОТ ЖОРЖ САНД		ОБРЪЩЕНИЕ НА ДУХОВНИК КЪМ МИРЯНИН		
			ЧАСТ ОТ СВЕТИЛИЩЕ В ЦЪРКВА ЗА УТВАР			ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ С ЕДРИ БЕЛИ ЦВЕТОВЕ		„БАЩАТА“ НА РОБИНЗОН КРУЗО		
								РАДИОАНТЕНА ЗА КЪСИ ВЪЛНИ		
		ПЕДАНТИЧЕН ЧИНОВНИК, ФОРМАЛИСТ					ЛИЦЕ, КОЕТО ЧЕТЕ ПРЕД ПУБЛИКА			
СТРАНА НА ГРАВОБЪЛЕН ТРИЪГЪЛНИК	МНОГОГЛАСНО ХОРОВО ПЕЕНЕ БЕЗ МУЗИКА	БОЛЕСТНО ЗАЧЕРВЯВАНЕ НА КОЖАТА	ХОМОСЕКСУАЛИСТ /РАЗГОВОРНО/		СПАД, РУХВАНЕ В ЕМОЦИОНАЛЕН ПЛАН	ВРЕМЕ С МНОГО НИСКИ ТЕМПЕРАТУРИ	ЧОВЕШКА ЧЕЛЮСТ /РАЗГОВОРНО/ НАЛИЧИЕ НА ВЪРХОВНО БОЖЕСТВЕНОТО		АВТОРСКИ СПЕКТАКЪЛ НА НЕЩКА РОБЕВА ОТ 2006 ГОД.	
				КРЪВОСМУЧЕЩО НАСЕКОМО, ПАПАТАК						
			МАЛЪК СЪСТЕЗАТЕЛЕН АВТОМОБИЛ				КРАТКО НАУЧНО СЪОБЩЕНИЕ			
ОПЕРА ОТ АЛЕСАНДРО СКАРЛАТИ	НЕУДЪРЖИМ СТРАХ, ОБЪРКВАНЕ		ДЕБЕЛ ЛИСТ ХАРТИЯ ЗА КУТИИ				ПРОЯВИТЕЛ ВЪВ ФОТОГРАФИЯТА		АКРОБАТИЧЕСКИ СКОК С ПРЕМАТАНЕ	ВИД ДРЕБНА ЯСТРЕБОВА ПТИЦА
			ЙОВКОВ ГЕРОЙ В „МИЛИОНЕРЪТ“				МНОГОГОДИШНО ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ			
				НЕПОДРЕДЕНО МНОЖЕСТВО ОТ НЕЩО		ВИД ТЕСТЕН СЛАДКИШ С ПЪЛНЕЖ		ГЕРОЙ НА В. ДРУМЪВ В „ИВАНКО“		
				ЧАСТ ОТ ВЕЛИКОБРИТАНИЯ		УЧРЕЖДЕНИЕ ЗА ИЗПРАЩАНЕ НА ПИСМА		МАРКА ЧЕШКИ КАМИОНИ /1968-2000/		
ВИД ТАСМАНИЙСКО КЕНГУРУ	РОД НАСЕКОМОЯДНИ РАСТЕНИЯ			РОМАН /1930/ ОТ ЛЕОНИД ЛЕОНОВ		ЛАВИЦА, РАФТ, ЕТАЖЕРКА		РОМАН ОТ ЙОКО ОТА		
						ПУШЕК ОТ ИЗДИГАЩИ СЕ ГАЗОВЕ ПРИ ГОРЕНЕ		СВЕТОВНА ОРГАНИЗАЦИЯ ОТ 1945 ГОД. НАСАМ		
				СЪПРИКОСНОВЕНИЕ				УКРАИНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		
СТОЛИЦАТА И НАЙ-ГОЛЯМ ГРАД НА ТОГО	ЛУДОРИЯ, НЕМИРСТВО		МЯСТО, РАЙОН ЗА ЛОВУВАНЕ				ТЕЖКА СТЕПЕН НА ОЛИГОФРЕНИЯ /МЕД./			
				ПРЕКАЛЕНА СТРАСТ КЪМ НЕЩО				ФРЕНСКИ РЕЖИСЪР /1943/ „МЕЧКАТА“		**** ПОМОЩНИК**** ФТИЗИС, ПСЕВДО, КИР, ХОТ, ПОТОРУ, ЕЛЕРОН, ЩО Е ТО, СКРИБА, АТАЛИЯ, ДЪНИНА, ДАЛИЛА, ЛЮЛЯНА, ЛИРАЦА

Важни телефонни номера и адреси

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

България в Лондон
Тел. 02075813144,
v.asenov@bulgarianembassy.org.uk

номер на паспорта;
- стационарен телефон
02081334581

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

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

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

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

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

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

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/

Паспорти и документи за самоличност
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
- GSM - SMS на номер 88080
- като изпратите SMS със съдържание: FOR BGLDS

Консулска служба към посолството
(понеделник до петък от 9.30 до 13.30) за информация по визови въпроси:
https://www.consulatebg.eu

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални въпроси към посолството на

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

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

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

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

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



ЗА ВЕСТНИКА:
Формат: Таблоид 259 мм x 350 мм
Брой страници: 48
Периодичност: двуседмичник
Рекламен обем на страница: 906.50 кв. см
Брой колони на страница: 6
Ширина на колоната: 4.1 см
Разстояние между колоните: 0.3 см

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

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

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

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

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

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

Последна страница	Вътрешна страница
£ 742.40	£ 371.20
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 566.80	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 278.40
1/2 454.00 кв. см	1/4 226 кв. см
Последна страница £ 185.60	Последна страница £ 92.80
Вътрешна страница £ 92.80	Вътрешна страница £ 46.40
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 139.20	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 69.60
1/8 113.00 кв. см	1/16 56.50 кв. см

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



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



Издание на PA Events Ltd.
Регистрирана компания в Англия и Уелс под № 04972283

Адрес на редакцията
Flat 4, 89A Grove Road
South Woodford
London, E18 2JY
email: inbox@bgben.co.uk

Контакти в UK
тел. +44 (0)20 3411 0802
+44 (0)784 6496 968
Контакти в България
тел. +359(0) 32 63 99 33

Отговорен редактор за Великобритания
Евгений Кайдъмов
ekaydamov@bgben.co.uk
тел. 020 3411 0802
0784 6496 968

Координатор
Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

Сътрудници
Северино Кожухаров
skozhuharov@bgben.co.uk

Отговорен редактор за България
Юлия Ташева
juliagrigorova@abv.bg
тел. 032/63 99 33
0897 056 435

Маркетинг и реклама
Евгений Кайдъмов
ekaydamov@bgben.co.uk
тел. 020 3411 0802
0784 6496 968

Екип на вестник БГ БЕН
Траяна Владимирова
trayana.vladimirova@gmail.com
Здравка Влодова-Момчева
zdravkavm@gmail.com
Ивелин Митев
office@donas.co.uk

Тони Рок
Rock_Arena@abv.bg
Валентина Костова
valentina.rs@abv.bg
Коректор
Юлия Ташева
juliagrigorova@abv.bg

Предпечат
Павел Иванов
pavel2asi2@gmail.com

Печат: St Clements Press (1998) Ltd, Unit 3, Rick Roberts Way, London, E15 2NF,
Mohammed.Faqir@stclementspress.com



UK
DOSTAVKIUK.COM

ДОСТАВКИ НА СТОКИ
ОТ ОНЛАЙН МАГАЗИНИ
ТРАНСПОРТ НА СТОКИ
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ — БЪЛГАРИЯ

ДОСТАВКА ДО ВСЕКИ ГРАД!

www.DostavkiUK.com info@DostavkiUK.com 078 4942 7484

BALKAN Garden
RESTAURANT

За резервации: 0044 (0) 7448641205
81 PORTWAY LONDON, E15 3QJ

Български ресторант-градина
Walthamstow

DEJA VU
STEAK HOUSE & MEZE BAR

160
места
капацитет

Място за
Вашето
парту!

Сочна свинска
пържола с гъбен сос
400 г - £7.95

Ароматни
гробчета по селски
350 г - £5.50

2 от нашите
топ оферти!

Четвъртък / петък /
събота - до 01.00 часа
Неделя - до 00.00 часа
През останалите дни -
до 23.00 часа

020 85208296
52B and 52C High Street London E17 7LD
www.facebook.com/dejavu.walthamstow

НАСЛАДА BAKERY

0784 102 9577 0203 754 8695
www.bakerynaslada.co.uk

Български продукти • Готвени ястия

60 Main Avenue
Enfield, EN1 1DH

RIO CAFE
Restaurant & Bar

Да спеем
деня и нощта
в „Рио“

На страница 40

Къде е българската общност в Лондон?

DEJA VU
CAFE

75A High Street, London E17 7DB

ISSN 1744-8751

9 771744 875018

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE

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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

020 8555 5143 079 1614 3282 077 8698 8558

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

Молим да уговорите предварително час за среща и справки