

БГ БЕН

Издание на PA Events Ltd.

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

19 март, брой 6 (446) от 2021 г., година XVIII

www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

Цена £ 1.00

Темите на броя:

Наближава край на финансовата година, остават броени дни за финалните бизнес разходи

на стр. 4

Въвеждат IR35 в частния сектор, очакват увеличение на данъчните приходи

на стр. 5

Рекорден брой българи във Великобритания ще гласуват за български парламент

на стр. 6

Вотът на сънародниците ни на Острова е предизвестена катастрофа

на стр. 8-9

Първа българска актриса с номинация за „Оскар“

на стр. 20

Джонсън с амбиция да направи Обединеното кралство по-силно, по-безопасно и проспериращо



bigstockphoto.com

на стр. 2

Compare MORTGAGES
ЖЕЛАНЕТО И ЖЕЛАНЕТО СЪВЪРШЕНИ ВЪРЖЕТИ НА ПОНУДЕНИЯ И РЕШЕНИЯ

на стр. 2

Истинският вкус на Българската кухня
Можете да поръчате за вкъщи
www.unikatitakeaway.co.uk

на стр. 10

НАБИРА ПЕРСОНАЛ
ЗА РЕГУЛЪРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:
• ЧАСТНИ ДОМОВЕ
• ОФИСИ
• ТЪРГОВСКИ ОБЕКТИ
• ХОТЕЛСКИ АПАРТАМЕНТИ

на стр. 8

МИТНИЧЕСКИ ДОКУМЕНТИ
ВНОС / ИЗНОС
ОТ И ЗА ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
МИТНИЧЕСКИ ДЕКЛАРАЦИИ
ТРАНЗИТНИ ТОВАРИ
07888676471
07462676565 office@livel.co.uk

на стр. 9

Магазин София
При нас можете да
планирате вашия от
пътуване и частните
важни крими
на пазара

на стр. 19

ПРЕПЪРНИ И ПОСЪДЪВАЩИ МЕРНИЦИ - ЛОНДОН
БЪРЗО И СИГУРНО РЕШЕНИЕ

на стр. 3

Empresa Mail Ltd
Транспортни услуги
Англия Българи Румъния Гърция
Доставка до всяко населено място
Почти Бавария Точери Машини
07477808860 07477818116

на стр. 32

Aida
СУПЕРМАРКЕТ

на стр. 17

DOCTORS 4 YOU
ПЪРВАТА БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН

на стр. 5

DEBT ADVICE AND SOLUTIONS
Ако дължите пари на банки или други частни и държавни институции, а не
можете да изплащате кредитите си, ние можем да ви помогнем.
Напълно легални решения:
• Бизнес и лична заема, Bounce Back Loan и
и други възможности и стратегии

на стр. 2

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE LTD

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

020 8555 5143 079 1614 3282 077 8698 8558

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

RTI

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Конфиденциалност
Професионализъм

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals

Адвокатска кантора

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

Osbornes Law

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

RANKED IN
Chambers UK 2020
Independent Law

LEGAL
500
UK
2020



Джонсън с амбиция да направи Обединеното кралство по-силно, по-безопасно и проспериращо

БГ БЕН

Британският премиер Борис Джонсън има с какво да се похвали през последните месеци. След като в началото на пандемията се залага на грешната стратегия за постигането на стаден имунитет, година по-късно Великобритания е на път да даде пример на света за справяне с предизвикателството, наречено Covid-19.

Страната е на второ място след Израел по процент на ваксинирани срещу корона-вирус и броят на обхванатите с първа доза вече е над 25 милиона. Така Великобритания не само се превърна в световен пример за овладяване на пандемията, но плавно и решително следва стъпките за премахване на пълния локдаун и възстановяване на икономиката.

От 29 март падат още противоепидемични ограничения

От 29 март седмицата, в която повечето училища ще излязат във ваканция за Великден, ще бъдат разрешени събирания на открито на 6 души или на 2 домакинства, осигуряващи по-голяма гъвкавост на семействата да се виждат. Спортните съоръжения на открито също отворят отново и хората могат да участват в официално организирани спортове. На този етап призивът „Останете у дома“ ще приключи, въпреки че ще останат в сила

Страната се превръща в добър пример за справяне с пандемията от коронавирус



още много ограничения, включително продължаване на работа от вкъщи, където е възможно.

Не само успешната ваксинационна програма обаче е в основата на справянето с пандемията във Великобритания. Там продължава да се разраства и кампанията за тестване, което дава възможност да се откриват скритите случаи на инфекцията. Над 48 000 фирми са регистрирали своя интерес към правителствената безплатна програма за тестване на работното място, използвайки бързи тестове, които могат да дадат резултат за 30 минути. Тестове са осигурени за училищата, които от 8 март отвориха врати, а също

и за семействата с ученици.

Британският премиер с нови амбиции за развитието на Обединеното кралство

Обединеното кралство да стане по-силно, по-безопасно и по-проспериращо - това са амбициите, които британският премиер Борис Джонсън изложи при представянето на правителствения Интегриран преглед на сигурността, отбраната, развитието и външната политика.

„Нашата международна политика е жизненоважен инструмент за изпълнение на визията на това правителство за обединяване

и изравняване в цялата ни страна, укрепване на Съюза и осигуряване на мястото на Великобритания като научна суперсила и център на иновации и изследвания“, каза Джонсън.

Той акцентира и на външната политика на Великобритания, така важна за просперитета на страната.

„Колкото и успешна да е програмата за ваксинация на Обединеното кралство, няма смисъл да се постигне някакъв изолиран национален имунитет. Трябва целият свят да бъде защитен. Нуждаем се от целия свят, за да имаме увереност да отворим търговията, пътуванията, туристическите услуги и бизнес. Целта на

Глобална Великобритания не е да замахваме или да удяме по нагласите на световната сцена, а това е да използваме пълния спектър на нашите способности, сега подсилени и от рекордните средства за отбрана, за наука, за да се ангажираме и да помогнем на останалия свят. Така обслужваме британския интерес, имам предвид икономическия интерес на хората в страната. И тъй като програмата за ваксини започва да вдъхва нова глобална надежда, искаме да използваме този момент, за да се излекуваме буквално и преносно“, каза премиерът.

Великобритания ще остане непоколебимо отдадена на НАТО и ще запази мира и сигурността в Европа, като от тази сигурна основа ще се търсят нови партньорства навсякъде.

Джонсън каза още, че ще бъде създаден Център за борба с тероризма, обеди-

няващ способността на страната да осуетява терористичните планове. Ще бъде изграден и междуправителствен ситуационен център в кабинета, който ще акцентира на усвоените уроци от пандемията и ще работи за подобреното използване на данни за предвиждане и реагиране на бъдещи кризи.

Първият резултат от интегрирания преглед беше решението на правителството да инвестира допълнителни 24 милиарда британски лири в отбрана, позволявайки модернизацията на въоръжените сили на страната.

Британският премиер посочи още, че правителството ще инвестира повече в научноизследователска и развойна дейност от който и да е от предишните кабинети, защото иновациите са ключът към успеха на Великобритания за ускоряване на икономическото възстановяване.

Изгледете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

**Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив**

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

Compare MORTGAGES

ЖИЛИЩНИ И ИНВЕСТИЦИОННИ КРЕДИТИ ЗА ПОКУПКА И РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk

Tel. 020 3887 3188

Mob. 079 6040 4750

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



DEBT ADVICE AND SOLUTIONS

Ако дължите пари на банки или други частни и държавни институции, а не можете да изплащате кредитите си, ние можем да ви помогнем.



Напълно легални решения:

- Бизнес и лични заеми, Bounce Back Loan и кредитни карти
- Данъчни задължения (PAYE, CIS, VAT, Corporation tax)
- Задължения към доставчици
- Ликвидация на Ltd companies
- Обявяване в несъстоятелност на фирми/банкрут
- Планиране и стратегия при затваряне на фирми и нов старт
- Ре-финансиране и реструктуриране

Безплатна консултация. Обажете се сега: 02034887439



Адвокат на „Осборнс“ уреди иск на пострадал велосипедист за 100 000 британски лири

Андрю Мидълхърст от адвокатската кантора „Осборнс“ наскоро уреди иск на велосипедист, който е получил нараняване на рамото и китката си, докато карал колело по лондонска улица, за сума от около 100 000 британски лири.

В злополуката участва велосипедист, който прави ляв завой на улица в Източен Лондон. Той кара колело в близост до пътя на малко разстояние от бордюра.

Докато завива зад ъгъла, велосипедът му изведнъж се плъзва отдолу и той пада на земята.

При проверка на пътната настилка се оказва, че тя е покрита с маслено вещество, което преминаваше на дълга линия по пътя. Тъй като колхоздачът се намира зад завоя, той не може да види състоянието на пътната настилка.

Свидетели, които са видели какво се е случило, описват автомобил на общината за почистване на пътища, изпускащ маслена субстанция, който е минал покрай района малко преди велосипедиста. Взети са данни на свидетелите и един свидетел е съгласен да даде писмени показания, за да потвърди видяното.

Адвокати от „Осборнс“ се обръщат към застрахователите на общината, за да

търсят отговорност. Отговорността за инцидента е призната.

Велосипедистът претърпява изкълчване и фрактура на китката, причиняващи му значителна болка, дискомфорт и неудобства.

Ние от „Осборнс“ уредихме велосипедистът да бъде прегледан от медицински експерти. Ортопедичен хирург, който специализира наранявания на горните крайници, посъветва, че има нужда от операция. Застрахователите на общината заплатиха за нея.

За съжаление рамото на велосипедиста не се възстанови напълно. Други медицински експерти потвърдиха, че колхоздачът ще има постоянни проблеми в резултат на нараняването.

Въз основа на тези медицински доклади успяхме да оценим и изчислим последващите минали и бъдещи финансови загуби на велосипедиста и предявихме иск за тях към застрахователната компания на общината, заедно с иск за болката, страданието и загубата на удобство, преживени като резултат от нараняванията.

Финансовите загуби включват елементи като:

- Загуба на доходи, претърпяна след инцидента и след операция.
- Разходите за операция в

частна болница.

- Повишени разходи за обществен транспорт в резултат на неспособност за каране на велосипед.

- Разходите на майстори, платени за извършване на поддръжка в дома на велосипедиста и наемане на имоти, които те не са могли да извършат сами.

- Грижи, извършвани от член на семейството след операция.

- Минали и бъдещи разходи за почистващ препарат за подпомагане на почистването около дома на велосипедистите след нараняването.

- Разходите за личен треньор и терапевт.

- Цената на лечението за справяне с психологическите последици от инцидента.

Андрю Мидълхърст успя да договори споразумение със застрахователната компания на общината, без да е необходимо да се започва съдебно производство.

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

Специалисти по искове за обезщетение

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

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



Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

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

Елида Димитрова

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



ПРЕВЕНЦИЯ И БОРБА С ДЪРВЕНИЦИ И ХЛЕБАРКИ - ЛОНДОН

БЪРЗО И СИГУРНО РЕШЕНИЕ

Tel: 07469948338 **www.facebook.com/bedbugslondonbg**

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

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



Наближава крайт на финансово-счетоводната година, остават няколко седмици за финалните бизнес разходи

Направените до 5 април покупки могат да ви донесат определени данъчни облекчения

От Ивелин Митев

На 5 април 2021 приключва финансовата 2020/21 година във Великобритания.

За самонаетите лица (self-employed) това означава, че имат на разположение няколко седмици, за да подготвят финалните бизнес разходи, чрез които да намалят годишната си печалба и респективно данъка.

Ако ви предстои закупуване на инструменти, материали или други бизнес разходи, е удачно да направите тези покупки преди 5 април, като по този начин ще може да се получат определени данъчни облекчения.

Какво се признава за бизнес разходи от данъчните?

Данъчните органи имат доста ясно описание как точно се признава за бизнес

разход, като пример можем да посочим:

- ✓ Телефон
- ✓ Интернет
- ✓ Пощенски разходи
- ✓ Принтиране
- ✓ Софтуер
- ✓ Наем на офис, склад или производствено помещение

- ✓ Застраховка
- ✓ Материали
- ✓ Инструменти
- ✓ Облекло
- ✓ Пътни разходи
- ✓ Заплащане на субконтрактори
- ✓ Юридически и счетоводни консултации
- ✓ Реклама

Това не изчерпва пълния лист, но дава ясна представа за възможностите, от които всяко едно лице или бизнес биха могли да се възползват.

Съответно трябва да се уточни, че ако годишната ви сметка за телефон е £600, но той се ползва 50% за лични нужди, тогава сумата за

деклариране като бизнес разход ще бъде £300.

Използването на дома като офис също се зачита като основателен разход и може да намали данъчната тежест в годишната декларация. Това се случва, ако ползвате домашен офис 25 часа или повече на месец.

Пример:

Например за 2020/21 данъчна година можете да калкулирате разходите, следвайки официалното упътване, посочено от данъчните органи:

✓ Между 25 и 50 часа на месец се признават £10 на месец като разход.

✓ Между 51 и 100 часа на месец се признават £18 на месец.

✓ Ако работите над 101 часа на месец, се признават £26 на месец.

По подобен начин е структуриран и разходът за транс-



bigstockphoto.com

порт със собствен автомобил, който се ползва и за бизнеса.

Пример:

✓ До 10 000 бизнес мили на година се признават £0.45 на миля като разход.

✓ Над 10 000 мили разходът, който се признава, е £0.25 на миля.

В тези суми е включено горивото и стандартни-

те разходи по поддръжка на автомобила. Горивото е елемент, който данъчните органи изчисляват на базата на кубатурата на двигателя и залагат стойности, които могат да се намерят в официалният сайт.

Например бензинов автомобил с обем на двигател 1600 конски сили е въведен като разход за гориво от £0.16 (който са част от посо-

чените по-горе £0.45).

В случай, че през финансовата 2020/21 сте получили Грант от държавата, той трябва да бъде включен като приходен елемент във вашата данъчна декларация.

Ако сте били едновременно самонаето лице (Selfemployed) и employee, трябва да изискате от вашия работодател да ви предостави форма P60.

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



... изберете правилната посока



OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Въвеждат IR35 в частния сектор

От Ивелин Митев

За да затворят максимално обръча около възможностите за избягване на пълно данъчно облагане, след усилена подготовка, данъчните служби въвеждат с пълна сила правилата на IR35 в частния сектор.

Това не е нещо ново, напротив, съществува от доста време, но никога не е било форсирано и прилагано.

С цел да постигнат максимален ефект данъчните възложиха преценката на малкия и среден бизнес. Тоест, ползвайки самия бизнес да свърши тяхната работа, HMRC се надява да увеличи приходите в хазната от данъци с 25%.

Кой е „врагът“?

Според данъчната институция, еднолични фирми (one man company) се възползват от възможностите и извършват услуги за малкия и среден бизнес, като по този начин не се водят като работници, на които да се удържа съответният клас 1 осигурителен номер, а също така и работодателят

С новите правила данъчните очакват да увеличат приходите в хазната с 25%



(контракторът) не подлежи на никакви удържки.

Въпреки че е в сила от април 2000 година, наредбата е често под критики

от различни специалисти и експерти, което всъщност само накара правителството да смени името ѝ с „New Off-Payroll Tax“.

С настоящите правила компании с годишен оборот под £10.2 милиона и с по-малко от 50 работници ще бъдат проверявани от

данъчните и съответно големите фирми-контрактори дали отговарят на изискванията.

Критериите, които ще бъдат прилагани, са:

✓ Контрол - до каква степен малкият бизнес е възможно сам да определя работно време, почивки, заплащане и др.

✓ Заменяемост - възможно ли е някой друг да извърши работата по даден договор. Ако не е възможно, тогава е вероятно да се попадне под правилата на IR35.

✓ Взаимна договореност - когато даден проект е завършен, съответно субконтракторът няма задължения да остава и да работи към контрактора. Или ако субконтракторът е ограничен да не работи за други клиенти.

Други подобни фактори за индикация, че се попада под ударите на новите правила, са:

✓ Инструменти - данъч-

ните често класифицират факта, че ако клиентът предоставя инструменти, тогава това е IR35.

✓ Финансов риск - обикновено субконтракторите носят частичен финансов риск за своя бизнес. Ако такъв няма, тогава отново се класифицира по новата система.

Като обобщение можем да кажем, че новите правила ще ограничат много фирми от малкия бизнес, а в същото време ще задължат големият бизнес да поеме допълнителна тежест.

Финансовата полза е доста спорна, като се има предвид, че като цяло икономическият климат не е особено благоприятен за експерименти.

Вероятно доста субконтрактори ще откажат да бъдат класифицирани като наети работници, защото това ще намали доходите им и свободата да определят кога и с кого да работят. Това, от своя страна, ще остави големия бизнес в ситуация на липса на персонал, който да извършва оперативната част на работата.

DOCTORS 4 YOU

ПЪРВАТА БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН

ВСЕКИ НАШ ПАЦИЕНТ ПОЛУЧАВА ВНИМАНИЕ, ГРИЖИ И ПОМОЩ ЗА СВОЯ ЗДРАВΟΣЛОВЕН ПРОБЛЕМ

- ▶ Педиатрия
- ▶ Неонатология
- ▶ Кардиолог и ЕКГ
- ▶ Ехография на сърце
- ▶ Лекар вътрешни болести
- ▶ Сертификати за работа
- ▶ Сертификати за шофьори D4
- ▶ Гинеколог - Видеоозон 3D и 4D
- ▶ Консултации за новородени
- ▶ Специалист кожни болести
- ▶ Алергични тестове
- ▶ Козметична дерматология
- ▶ Масажи
- ▶ Физиотерапевтични процедури
- ▶ Лечение на опорно двигателния апарат
- ▶ Лаборатория - над 300 вида изследвания
- ▶ Ядрено Магнитен Резонанс
- ▶ Рентгенови снимки, абдоминал скан
- ▶ Уши нос гърло
- ▶ Амбулаторна диагностика и лечение
- ▶ Прегледи със специализирана апаратура
- ▶ Психологични консултации
- ▶ Семейни и брачни консултации
- ▶ Страхови и панически състояния
- ▶ Хирург
- ▶ Онколог
- ▶ Заболявания и лечение на млечната жлеза

FREE INFO LINE
020 3240 1028
07425 963 909

445 Lordship Lane, London, N22 5DJ
www.doctors4you.co doctors4you@hotmail.co.uk doctors4you

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



Рекорден брой българи във Великобритания ще гласуват за български парламент

16 000 са заявленията, които са подадени в ЦИК, желаещите вероятно ще са повече, но секциите за гласуване ще са едва 35

БГ БЕН

Общо в 69 държави ще се произведат избори за български парламент на 4 април, а изборителните секции зад граница ще са общо близо 460.

Рекорден брой българи в чужбина се очаква да гласуват на парламентарните избори в България. Подадените заявления са близо 88 000, но се очаква желаещите да упражнят правото си на глас да са много повече.

Най-много са те в Турция, където заявления са подали 21 000 души. На второ място се нарежда Великобритания. Българите, които живеят там и са подали заявления да гласуват за български парламент, са 16 000. Те обаче ще трябва да упражнят правото си на вот в едва 35 секции, тъй като има ограничения за разкриване на СИК-ове в страните извън ЕС, а от тази година Великобритания не е част от голямото семейство.

Говорителят на ЦИК Таня Цанева обясни, че в Турция и Великобритания секциите ще бъдат по 35 и това няма как да се промени.

„Сами разбирате, че ЦИК е с вързани ръце, образно казано. Ние не можем да разкрием повече от 35 секции в държави, които не са членки на ЕС. Затова както в Турция, така и във Великобритания секциите ще бъдат по 35. Съвместно с Министерството на външните работи и нашите дипломатически и кон-

сулски представителства там сме съобразили така местата, където да бъдат ситиурани секциите, за да има възможност сънародниците ни да гласуват. Надяваме се на максимален брой възможности за всички, които проявят желание. За Великобритания сме се съобразили и само в Лондон ще разкрием дванадесет секции, тъй като там има най-много живеещи наши сънародници“, коментира Таня Цанева.

Ще се стигне ли до дълги опашки и струпване на хиляди пред изборителни секции във Великобритания?

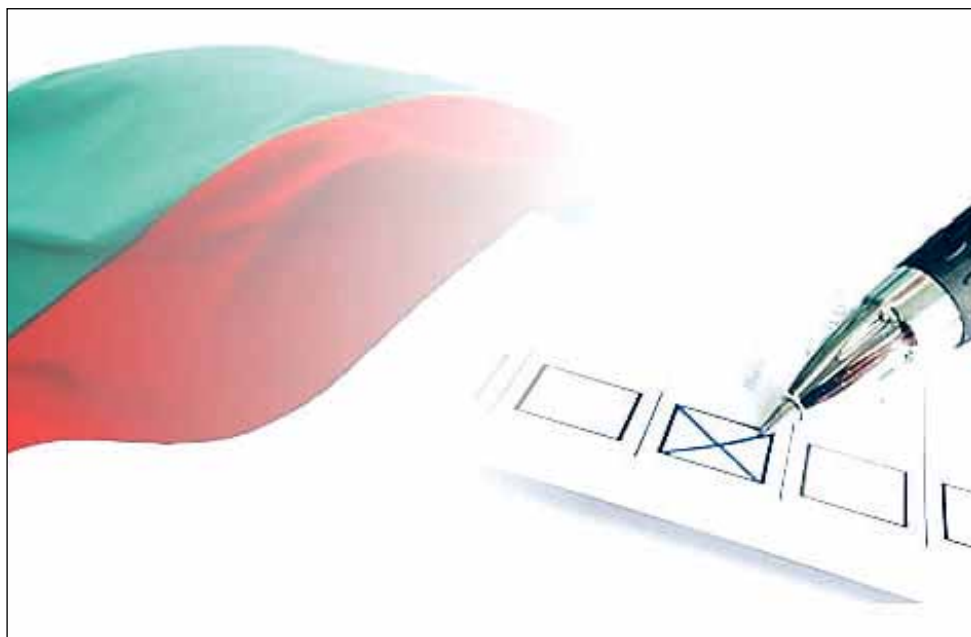
Такава възможност е напълно реална, като се има предвид ограниченият брой на секционни изборителни комисии за предстоящите парламентарни избори. Освен това не бива да се забравя, че на 4 април част от ограничителните противоепидемични мерки във Великобритания все още ще са в сила.

„Централната изборителна комисия се опитва да съдейства, за да може всеки един наш гражданин да упражни своя вот. В секции, в които се очаква да има по-голям брой на гласуващи, ще бъде ситиуирана не само една кабина за гласуване. Спазването на мерките е наша обща отговорност. Както членовете на се-

кционните изборителни комисии трябва да дават своите указания, така и ние като граждани трябва максимално да спазваме наложените ни мерки, най-вече за дистанция. Надявам се, че няма да има тежки обстановки от струпване на хора и невъзможност да гласуват“, каза още Таня Цанева.

Таванът от 35 секционни изборителни комисии в страни, които не са част от голямото семейство, беше въведен преди пет години, а целта беше да се сведе до минимум опасността от манипулация на вота. Заради големия брой на заявителите желание да гласуват и заради пандемията беше направено искане от българите в чужбина това ограничение да отпадне, но депутатите не гласуваха промяна в Изборния кодекс. Това на практика означава, че във Великобритания ще има около 50 секции по-малко от необходимия брой, който да отговаря на подадените 16 000 заявления за гласуване.

Предизвестен ли е воят на българите във Великобритания от ограничения брой на секционните изборителни комисии – коментар на изборния експерт Стефан Манов, който е член на Обществения съвет към ЦИК. Интервюто с него можете да прочетете на страници 8 - 9.



БГ БЕН публикува местата за гласуване във Великобритания, съгласно решението на ЦИК:

1.	Абърдийн	1	19.	Лондон - Баркинг 2	1
2.	Арма	1	20.	Лондон - Палмърс Грийн	1
3.	Бирмингам	1	21.	Лондон - Съгън	1
4.	Устър/Уочестър	1	22.	Лондон - Стратфорд	1
5.	Брайтън	1	23.	Лондон - Сърбитън	1
6.	Бристол	1	24.	Лондон - Уимбълдън	1
7.	Единбург	1	25.	Лондон - Уолтъмстоу	1
8.	Лондон - Ийлинг	1	26.	Лутън	1
9.	Екзитър	1	27.	Манчестър	1
10.	Кардиф	1	28.	Норич	1
11.	Кеймбридж	1	29.	Нотингам	1
12.	Ковънтри	1	30.	Нюкасъл	1
13.	Лийдс	1	31.	Оксфорд	1
14.	Лондон (Посолство 1)	1	32.	Саутхемптън	1
15.	Лондон (Посолство 2)	1	33.	Хъл	1
16.	Лондон (Посолство 3)	1	34.	Чатъм	1
17.	Лондон - Гринуич	1	35.	Честър	1
18.	Лондон - Баркинг 1	1			

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

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

Българско училище „Умно Букварче“ в Perivale, Ealing, Западен Лондон
Събота: 09:30-11:30
Email: kunka@umnobukvarche.co.uk
Mob.: 07908674567
www.umnobukvarche.co.uk

Предлага и Online обучение, ново и иновативно

Деца от 4 до 11 години

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



Osbornes | Law^o

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

Ние специализираме в случаи на:



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



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



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



Стъпки по предявяването на иск за компенсация при инциденти на работното място, пътни инциденти и медицинска небрежност

Част 6: Конференция за планиране на делото

Процедурата по предявяването на искове за компенсация при инциденти на работното място, пътни инциденти и медицинска небрежност следва строга последователност. С цел да ви покажем как протича едно дело за компенсация, в серия от материали ще ви представим всяка отделна стъпка от завеждането на делото до крайното решение на съда. В настоящата статия ще ви представим етапа в съдебния процес, в който двете страни се срещат в съда на т.нар. case management conference (конференция за планиране на делото) с цел да се определят стъпките, които те трябва да предприемат, и разписанието за тях, преди делото да бъде официално разглеждано в съда, когато се налага тя и как протича.

Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors

Какво представлява конференцията за планиране на делото?

Конференцията за планирането на делото е изслушване в съда, при което ищецът и ответникът биват призовани да се явят, като целта е съдията да укаже следващите стъпки, които двете страни трябва да предприемат, за да се подготви разглеждането на иска от съда. Стъпките се наричат „Directions” (указания на съда) и са най-вече свързани с представяне на определени доказателства.

Съдът прави график за всяка следваща стъпка. Крайните срокове трябва да се спазват и от двете страни. Неспазването на сроковете от дадена страна се счита за неизпълнение на задълженията по делото. Последствията от това са:

- ♦ неприемане на доказателствата на страната по време на разглеждането на иска;
- ♦ искът на ищеца или защитата на ответника могат да бъдат отхвърлени;
- ♦ налагане на глоба на страната, която не е спазвала сроковете.

Ако не можете да спазите даден срок, имате право да поискате от съда неговото удължаване. Освен това ищецът и ответникът могат да се споразумеят извън съда за евентуално неспазване на предварително за-

дадения им график, но на всяка цена за това следва да бъде уведомен съдът, като му бъде представено и самото споразумение.

Кога в хода на съдебния процес се състои конференцията за планиране на делото?

Конференцията за планиране на делото се насрочва, когато вие сте внесли иска в съда (issuing court proceedings – виж бр. 375) и когато ответникът впоследствие е изпратил до съда и до вас писмена защита (filing a defence). След като вие сте внесли иска, съдът (по ваша молба) или вие изпращате подпечатания от съда иск на ответника. Ответникът има кратък срок, в който трябва да отговори – да поеме отговорност за инцидента или да изпрати писмена защита. Писмената защита е отричане на отговорност и отказ за плащане на поисканата компенсация. Когато съдът получи писмената защита, той я подпечатва и изпраща нейно копие до вас. Съдът след това решава по коя процедура ще се разглежда делото (виж бр. 376) и при нужда насрочва конференция за планиране на делото.

В кои случаи се налага конференция по планирането на делото?

Конференция за планирането на делото не е нужна

във всички случаи. Обикновено тя не се налага при случаи, които се гледат по процедурата за искове с малък материален интерес или тези по бързата процедура. Най-често конференция се насрочва при дела, гледани по бавната процедура.

Примери за подобни дела са:

- ♦ дела за медицинска небрежност (небрежност в болница, грешка на личния лекар и грешка на зъболекаря);
- ♦ дела за индустриални заболявания (загуба на слуха, разстройства в дишането, тремор на ръката);
- ♦ дела по други персонални искове, когато има обвинение в небрежност и голям материален интерес – над £15 000 (някои пътни инциденти, инциденти на работното място, инциденти на обществени места).

Как протича конференцията за планиране на делото?

Конференцията се състои пред съдия в конферентна зала (judge in chambers), която представлява малка съдебна зала, в чийто център има кръгла маса. Съдията сяда на председателското място, а от неговата лява и дясна страна седят двете страни, като по този начин те са една срещу друга. Ако вие сте представявани от адвокат, не е нужно да се явявате лично на конференцията за планиране на делото. Вие трябва задължително да присъствате лично по време на финалното изслушване за решаването на случая.

Конференцията може да се проведе и по телефона, като съдията е в същата зала, а двете страни са свързани с него посредством конферентна връзка, позволяваща на всяка една от страните да чува казаното от съдията и другата страна. В този случай нито една от страните няма нужда да се явява в съда.

Ако сте пострадали при пътен инцидент, инцидент на работното място или инцидент поради медицинска небрежност, свържете се с Osbornes Solicitors за безплатна и конфиденциална консултация. Ще можете да разговаряте на български директно с нашия консултант Снежина Янкова, която ще определи дали искът ви е валиден и ще работи по случая ви през цялото време.

Обадете се на номер: 0751 644 14 48; Email: snezhinayankova@osbornes.net

Повече за нашите услуги за българи:

osborneslaw.com/personal-injury-solicitors/foreign-languages/bg/

Повече за Снежина Янкова:

osborneslaw.com/teams/snezhina-yankova/?team=personal-injury-team



Вотът на сънародниците ни в Обединеното кралство е предизвестена катастрофа



Неочаквано в условия на пандемия от Covid-19 българите зад граница са на път да поставят рекорд по брой на гласували на предстоящите на 4 април в България избори за 45-о Народно събрание. Дали обаче ще успеят? Това ще зависи и от начина на протичане на изборния процес в Турция и Великобритания, където има изрично ограничение на секционните избирателни комисии. Във всяка от тях се разкриват едва по 35.

За предизвикателствата в изборния ден и за правото на вот извън границите на България е интервюто със Стефан Манов, който е избран експерт и член на Обществения съвет на ЦИК. От години живее във Франция и работи към френската изборна администрация.

БГ БЕН

комисии?

Господин Манов, има ли вероятност да бъде компрометиран вотът на българите в чужбина и най-вече този на сънародниците ни във Великобритания, като се има предвид факта, че там ще бъдат разкрити едва 35 секционни избирателни

Проблемът с гласуването на българските граждани във Великобритания е много сериозен. Това е хроника на една предизвестена българска катастрофа. Проблемът с 35-те секции в държавите, които не са членки на ЕС, стои от 2016 година. А специално за Великобритания

Проблемът е много сериозен и беше очевидна появата му след Брекзит



още със самия референдум за Брекзит и последващите решения беше очевидно, че темата ще дойде на дневен ред рано или късно. Да, проблемът ще е голям, защото активността там е исторически висока. Нека да припомним, че българските граждани във Великобритания подадоха близо 16 000 заявления за откриване на избирателни секции и теоретично имаха право на 87 места, в които бяха постигнати изискванията за разкриване на избирателна секция. Реално обаче ще има само 35.

На предходни избори са гласували максимум около

18-19 000 души, с около 5000 подадени заявления. Тоест виждаме, че ако се запази тази пропорция между броя подадени заявления и този на реално гласувалите, който е три пъти повече, ще имаме огромен проблем. Физически не е възможно 40 000 души да гласуват в тези 35 секции, а и в ситуацията на пандемия това е абсолютно противоположно от гледна точка на струпване на хора.

Гласуването на повече от 1000 души в една секция би било нечовешко усилие

Ако предположим, че

двойно повече от заявिलите желание към момента да гласуват се явят пред избирателните урни във Великобритания, това, според Вас, може ли да създаде, от една страна, проблеми с властите там? А от друга, ще бъде ли възможно всички желаещи да упражнят правото си на вот, ако се получи такова голямо струпване?

Технологично сме имали случаи през 2013 година именно във Великобритания. Да припомним на вашите читатели, че тогава по кодекса „Фидосова“ в Лондон бяха открити само две избирателни секции. В едната от тях гласуваха 2085 души. Но това беше с цената на създаването на два потока, с повече от една изборна кабина, тоест въпрос на организация. Но във всички случаи е изключително тежко и трудно. Хората тогава чакаха с часове, по четири-пет часа, за да гласуват. Колко са били отказалите се, само можем да предполагаме. В максимума на изборните секции по кодекса „Манолова“, който имаше значително облекчен начин за създаване на секции, знаете автоматичните секции, които се разкриваха там, където на предходни избори е имало 100 гласували. Така наречените секции със заявления само 40 заявления трябваша, та тогава максимумът беше от 57 секции в цяла Великобритания, с около 19 000 гласували, което е историческият максимум за там. Така че технически да гласуват

повече от 1000 души в една секция е нечовешко усилие.

Проблемът ще се появи и в САЩ, където също бяха ограничени секциите. Вместо 47 там ще има само 35. А и в Република Турция, където броят на подадените заявления е над 20 000. Там с 35 секции вече се е провеждал избор. Защото Великобритания на предходни избори е била все още член на ЕС и правилото не важеше за нея, но за Турция то важи от 2016 година. И знаем, че на изборите през 2017 година имаше около 38 000 гласували в тези 35 секции. Тоест виждаме горе-долу теоретичния максимум, защото тогава имаше огромни опашки.

Затова за Великобритания можем да предвидим подобна ситуация.

Ограничението от 35 секции за страните, които са извън ЕС, беше въведено, за да се ограничи възможността за манипулация на вота. Сега от дистанция на времето, пет години по-късно, до колко това ограничение е удачно и трябва ли да се промени Изборният кодекс?

Манипулацията на вота в чужбина, ако се случва, тя не е техническа. Тя не е, защото в секциите вътре се прави някаква фалшификация. Можем да правим хипотези до колко свободен е вотът на определени категории избиратели всъщност. В смисъл такъв, че ако говорим за избирателите в южната съседка, то поради географската близост те нямат проблем да прескочат по комшийски до България и да гласуват. Хем да видят и близките си, да наобиколят имотите си. Тоест ограничаването на този вот математически реално не се случва. Другият елемент е, че на практика мандатите в парламента не са тези, дошли от избирателите в Одрин или Истанбул. Те са основно от избирателите от районите в страната. Тоест ограничаването на броя на секциите в страните извън ЕС е действие, което удря свободните, независимите избиратели, които са в страни като Великобритания и САЩ, където никой не може да ги контролира и управлява. И в крайна



НАБИРА ПЕРСОНАЛ ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:

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

ГОРЕЩИ ЗОНИ
SW, W, KT, SE, SM

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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



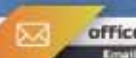
facebook.com/sgradeitd
Facebook



+44 7428652661
WhatsApp



+44 7704521111
Phone Number



office@sgrade.co.uk
Email





сметка, вместо да увеличи избирателната активност, и оттам да се намали силата на контролирания вот, ние правим точно обратното. Защото огромният проблем в България не е фалшификация вътре в избирателната секция, а това е липсата на свободна медийна среда, която формира едно изкривено обществено мнение, а също и контролираният вот в малките населени места.

Българите в чужбина осъзнаха силата на 13-те часа изборен ден за съдбите им и тази на страната

А как си обяснявате рекордния брой на българите зад граница, които искат да гласуват на парламентарните избори в България? На какво се дължи това, според Вас?

- Според мен той се обуславя от две неща. Първото е общото усещане на хората след протестите през 2020 година, а също и силата на тези 13 часа изборен ден, които са решаващи за съдбите им за 4 години напред. И това не може да се пропусне. Видно е, че срещата на гражданите с възможността им да влияят върху съдбата на нацията и върху собствените им съдби е в този момент. Мисля, че това хората го осъзнаха след относителния провал на протестите от миналата година, които не доведоха до очакваната и търсената промяна.



Но има и второ съображение. Този огромен интерес се обуславя от това, че има доста млада емиграция. През последните няколко години страната напусна много български граждани. И това остава леко невидяно, но една нова вълна имаше, поспециално към Великобритания и към Германия – две държави, в които икономиките се развиваха много силно в последните години. И тези по-млади емигранти все още са много свързани с България. Тоест в тези две държави има сега повече българи, отколкото те са били по време на предходните парламентарни избори през 2017 година. Съдя и по други държави, в които не е имало такива емигрантски вълни – като Гърция, Испания, там го няма същия скок на заявления. Има нарастване, но не е със същата сила. Това са сигнали, които ме карат да мисля, че специално за две-три държави в Европа имаме ефекта на по-младата емигрантска вълна в последните години.

Между другото аз очаквам много сериозни изненади на предстоящото преброяване на населението в България, което беше отложено заради пандемията.

Пандемията няма да промени нагласите за гласуване на българите зад граница

Допускате ли, че заради пандемията може голяма част от българите, които са заявили желание да гласуват, да не упражнят правото си на вот на 4 април?

- Аз смятам, че тези, които са декларирали желанието си за гласуване, по никакъв начин не се притесняват от пандемията до степен, че тя да промени нагласите им да гласуват. Имахме възможност да наблюдаваме съвсем наскоро, преди три месеца, изборите на румънците за техния национален парламент, за Долна камара и за Горна камара. За румънските граждани извън страната

беше открит рекордният брой от 748 секции, което е с 330 повече от предходните им избори през 2016 година. Респективно – има гласували два пъти повече румънски граждани извън страната на изборите на 6 декември 2020 година, когато беше пикът на пандемията навсякъде по света и имаше къде ли не локдауни. Това беше косвена индикация, че държавите ще приемат разкриване и на български секции и няма да се противят независимо от пандемията. Защото западните държави уважават избирателните права, макар и на чужди граждани, които живеят на тяхна територия. И това се потвърди. Практически почти няма откази по света за откриване на български секции заради пандемията. Има си мерки и те трябва да се спазват, но те гарантират, че рискът, който поемат в изборния ден, е не по-голям от този, ако се возите в градския транспорт или си пазарувате в магазина. Стига да се спазват

елементарните изисквания за носенето на маски, за дезинфекцията, за разстоянието, проветряването и т.н. Не смятам, че тези хора, които са подали заявления да гласуват, ще се притеснят от пандемията. Надявам се, че хората в България няма да се уплашат от нарастващата тези дни там нова вълна на коронавируса. Защото изборният резултат ще бъде този, който предимно ще формират българските граждани в страната, тъй като там ще става въпрос за поне 3 милиона гласа, а гласовете от чужбина едва ли ще надхвърлят 200 000.

Досега исторически сме имали от чужбина гласували някъде около 160 000 души. Така че 200 000 гласа ми се струва доста амбициозно да бъдат достигнати, независимо че имаше голям интерес при набирането на заявления. Нека да обърнем внимание, че заявленията гарантира това, че си в избирателния списък в секцията. И не се налага в изборния ден да попълвате едни декларации, че не сте гласували и няма да гласувате на друго място. Респективно по-бързо ще могат да гласуват тези граждани, защото ще са включени в списъка и няма да се бавят с попълването на лични данни. Просто от епидемична гледна точка е по-добре да си вкаран в списъка и да се гласува свободно.

Не смятам, че ще има удвояване на вота на българите в чужбина. Той беше някъде около 118 000 гласа

на последните избори. Но и не мисля, че тези хора, които са заявили желание да гласуват, ще се откажат. Струва ми се, че нови категории избиратели бяха привлечени от тази кампания с нова оферта на политическия тезгях. И тук е много важно да кажа, че обвиненията, че българите в чужбина не гласували масово, всъщност трябва да бъдат обърнати срещу политическите сили, които не са съумели да изработят политическа оферта към тези хора, така че да ги заинтригуват и да ги мотивират да отидат да гласуват. Не е логиката гражданите да са длъжни на партиите да ходят да гласуват. Напротив, партиите са длъжни да предложат на гражданите съответната политическа оферта и да ги привличат да гласуват, защото легитимността народът я има, той е суверенът. Легитимността я търсят партиите, за да могат институциите, които след това се сформират – парламент и правителство, да черпят своята представителност от най-голям брой избиратели, за да са най-легитимни. Българският политически елит трябва да смени софтуера си на мислене. И когато се смени тази перспектива на поглед към избирателите, без значение дали са избиратели в България или в чужбина, тогава ще имаме и друга политическа култура в институциите – с мисъл за гражданите и техните интереси, когато се правят и политиките.

МИТНИЧЕСКИ ДОКУМЕНТИ

ВНОС / ИЗНОС
ОТ И ЗА ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
МИТНИЧЕСКИ ДЕКЛАРАЦИИ
ТРАНЗИТНИ ТОВАРИ



07888676471

07462676565

office@ivel.co.uk

Отпускат допълнителни над 50 милиона британски лири по схемата за подпомагане на семейства с ниски доходи

Тя се удължава до 16 април, а средствата са за покриване на разходи за храна, отопление и комунални услуги

БГ БЕН

Допълнителни над 50 милиона британски лири се отпускат по схемата за покриване на разходите на семейства, които са с ниски доходи. Средствата се отпускат, за да се подпомогнат най-уязвимите, като се акцентира основно върху сметките за храна и основни комунални услуги. Това означава, че местните съвети могат да гарантират,

че децата в техния район Великден. имат всичко необходимо.

Това ново финансиране идва в допълнение към 170 милиона британски лири, вече отпуснати за схемата от декември до края на март. Освен това те са в допълнение към предварително обявената програма за празнични дейности и храна за подпомагане на деца в неравностойно положение по време на

„Тази схема помогна на хиляди уязвими деца да останат на топло и да се хранят през най-студените месеци на годината. Макар обстоятелствата да остават трудни, редно е да я разширим, за да обхванем Великден. Искам всеки притеснен родител да знае, че има помощ“, подчерта държавният секретар по труда и пенсиите *Thérèse Coffey*.

Схемата ще продължи до 16 април. Безвъзмездната помощ е предимно за подпомагане на семействата да си купят най-необходимото, като най-малко 80% от средствата са отделени за покриване на сметки за храна, енергия и вода, като 20% са на разположение за други съществени нужди.

Съветите могат също да предлагат подкрепа за уязвими лица и домакинства без деца.



През първите два месеца от схемата бяха похарчени половината от отпуснатите 170 милиона лири, като от нея се възползваха почти два милиона и половина уязвими домакинства. Въз основа на отчетите на местните власти за този период 95% от изразходваното финансиране е предоставено

на семейства с деца. Всичко това е част от дългосрочния план на правителството за борба с глада, лошото здраве и образование. Удължаването на схемата за общата стойност на отпуснатите по нея средства възлиза на 229,1 милиона британски лири.



Истинският вкус на Българската кухня

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

Можете да поръчате за вкъщи

www.unikattakeaway.co.uk



Храна, напитки и настроение - само за ценители!



Ресторант "Sunny Beach"
8 Westbury Ave, London N22 6BN

Ресторант "Родина"
156a Seven Sisters Rd, London N7 7PL

Открийте света на кулинарните изкушения

В нашите ресторанти разнообразното меню и доброто обслужване подсилват усещането за домашен бит и уют.



Ваксините срещу Covid-19 са единственият изход от пандемията



Светът живее в нова реалност от една година, която беше наложена от пандемията от Covid-19. В много страни отново се обсъждат по-тежки ограничителни мерки, които да предотвратят разпространението на инфекцията. И логично всички хора по света се питат: няма ли край тази ситуация? Още повече че на хоризонта вече са няколко ваксини срещу коронавируса. Кампанията по имунизацията обаче има редица проблеми в отделните държави, а до този момент най-добре се справя Великобритания.

Затова основният въпрос, който изниква днес, е – ще ни спасят ли ваксините от пандемията?

Потърсихме мнението на доктор Аспарух Илиев. Той е завършил медицина в София, но от години заедно със семейството си живее и работи в Германия. В момента оглавява лабораторията по инфекции на мозъка към Университета в Берн, а преди това е бил експерт по ваксините към германската агенция по лекарствени средства.

Доктор Илиев казва, че британският вариант на Covid-19 е по-заразен. В момента обаче на хоризонта се появяват и други щамове, които изглеждат още по-безпокоителни.

БГ БЕН

в предишната вълна.

С какво е по-различен британският вариант на коронавируса? На какво се дължи това, според Вас?

Дължи се на мутацията на така наречения шипчест белтък, който е свързан и който определя колко активно и колко стабилно вирусът се свързва с, така да се каже, ключалката на клетката. Той е като едно по-тежка, отколкото беше

Британският вариант на вируса е с 40% по-висока заразност и по-тежко протичане

следваща мутация започва все по-добре и по-добре да влиза в ключалката. Разбира се, не всяка мутация подобрява това нещо, но английската мутация има около 40% по-висока заразност и по-тежко протичане.

Колкото повече хора боледуват, толкова повече мутации настъпват

Има обаче и други мутации. Здравните власти в България, а и по света, са силно притеснени от възможността за разпространение на така наречения нигерийски вариант на Covid-19. Какви данни имате при Вас за новите варианти, които вече циркулират по света?

Коронавирусът, който е типичен РНК вирус, се характеризира с висока степен на мутации, които настъпват непрекъснато. Колкото повече хора боледуват, толкова повече мутации настъпват. Вариантите, които идват от Латинска Америка и от Африка, са безпокоителни, защото те съдържат мутации, които намаляват ефективността на ваксините и ефективността на нашия имунитет след преболедуване. Това се дължи на факта, че, от една страна, както казах, ключето пасва по-добре на ключалката, в същото време обаче нашата имунна система, която много точно може да разпознае, грубо казано, какъв вид ключе трябва да блокира, започва да се обърква. А засега мутациите, като южноафриканската, показват леко заобикаляне на имунитета. Нигерийската е особено опасна, защото тя включва комбинации от няколко други мутации плюс две нови.

Какво представляват мутациите? Най-общо казано, няколко аминокиселини в белтъка биват сменени с други, без да нарушава функцията му, а в същото време имунната система ги

разпознава по-слабо.

А това защо е по-опасно да обясните? Защо този вариант е по-опасен от другите?

Нигерийският вариант включва мутации, които са, от една страна, наблюдавани в английският вариант, тоест това означава, че ще бъде по-заразен. А от друга страна, включва част от мутациите, за които знаем, че намаляват ефективността на създадения към класическият вариант имунитет. За щастие в момента нигерийската мутация се среща само сред единични хора в Европа, сред единични туристи. В същото време в Африка се тестват много малко хора, а е факт, че има толкова много мутации, които излизат оттам, това е индиректно доказателство, че имаме много болни. И това ни кара да бъдем много, много предпазливи.

Ваксините са единственият начин да преодолеем проблема

Каква е Вашата прогноза, докога ще продължи тази ситуация с коронавируса? И до каква степен ваксините ще ни помогнат да преодолеем тази нова нормалност?

Вие много точно казахте – живеем в нова нормалност. Ваксините в момента са единственият начин ние да преодолеем този проблем. Факт е, че в цяла Европа и в цял свят гражданите са уморени от тези противоепидемични мерки, от тези изолации. И все още, особено в Европа и в западния свят, имаме проблеми с контрола. Ваксините са единственият ние изход. Проблемът е, че фирмите все още не са в състояние да произвеждат необходимите количества, което, особено в Европа, ни предсказва едно задържане на ситуацията поне до следващата есен или зима. Лято-

то, както и предишното, ще има едно облекчаване. Това се дължи на факта, че повишеното ултравиолетово лъчение на слънцето действа дезинфекциращо. Грубо казано, унищожава голяма част от вируса, но той няма да изчезне. Това го видяхме миналото лято. Ще го видим и това лято.

Важно е по най-бързия начин да се ваксинираме. И в случай че не сме успели да го направим навреме, тоест нямаме необходимия процент в обществото, трябва да започнем още в края на август и началото на септември с носенето на маски и спазването на противоепидемичните мерки и определена дистанция.

Има ли шанс скоро коронавируса да се превърне в един нормален вирус, какъвто е грипният?

Засега поне не изглежда да е така. Има едно правило във вирусологията, че РНК вирусите се развиват към по-безвреден вариант. Това обаче е много условно правило, тъй като този процес е отнел на еволюцията хиляди, да не кажа десетки хиляди години. В момента изживяваме мутации, които са спонтанни и могат да бъдат във всяка посока. Докато ние не ваксинираме поне 70 до 75% от населението и не се достигне така наречения стаден имунитет, който се постига единствено и само с ваксините, защото той няма да може да бъде достигнат по никакъв друг начин, ние ще трябва да се борим с вълните на епидемията. Те ще са съпътствани с една сравнително висока смъртност, докато не защитим рисковите групи.

Ваксинационните паспорти ще имат по-скоро препоръчителен характер

Като човек, който непрекъснато пътува, приемате ли идеята в Евро-

пейския съюз да се въведат ваксинационни паспорти?

Моето лично становище е, че това е един разумен вариант за пътуващи хора. Но смятам, че този паспорт по-скоро няма да бъде със задължителна функция. Причината е, че в много отношения и в много държави от ЕС би влязъл в конфликт с конституционни регулации. В същото време в някои области, като да речем в хранително-вкусовата промишленост, където и сега хората трябва да изпълняват определени изисквания за ваксинации и здраве, както и в някои области като здравеопазване, естествено, че тези критерии и тези изисквания могат да бъдат наложени. Но лично аз смятам, че ще има по-скоро препоръчителен, отколкото задължителен характер.

България е изправена пред трета ковид вълна на епидемията. Трябва ли да се затегнат мерките?

Това, което виждаме като вълна на натоварване в България, и това, което се прави, имам предвид прекъсването на плановия прием в болниците, не се извършва с цел да се предотврати разпространението на инфекциите в лечебните заведения, а е заради преговаряне на лекарите с ковид случаи. И има необходимост от пренасочване на медици към ковид отделенията. Това, което виждаме всъщност в България, е забавената картина от преди две седмици. Реално в момента имаме много повече болни, отколкото виждаме реално, тъй като вирусът има инкубационен период. За мен в момента е абсолютно задължително да се въведат ограничения, защото се рискува да се достигне ситуация, която да е по-неприятна от тази през ноември и декември. Страхувам се обаче, че в голяма степен моментът за оптимално най-добра намеса беше изпуснат.

Нова стратегия превръща Обединеното кралство в глобален център на изкуствения интелект

Тя ще допринесе до разкриване на нови работни места, подобряване на производителността и справяне с изменението на климата

БГ БЕН

Нова стратегия за разгръщане на трансформационната сила на изкуствения интелект има амбицията да превърне Обединеното кралство в глобален център за разработване, комерсиализация и приемане на отговорни решения, свързани с изкуствения интелект. Тя ще бъде публикувана тази година, обяви британското правителство.

Британският министър за цифрови технологии, култура, медии и спорт Оливър Даудън разкри и част от плана, когато изложи своите десет технически приоритета, за да осигури златна ера на технологиите във Великобритания. Новата стратегия за изкуствения интелект ще се фокусира върху три основни аспекта: растеж на икономиката чрез широкото използване на AI технологии, етично, безопасно и надеждно развитие на отговорния изкуствен интелект, устойчивост пред промяната чрез акцент върху уменията и таланта.

„Освобождаването на силата на изкуствения интелект е основен приоритет в нашия план. Великобритания вече е световен лидер в тази революционна технология и новата стратегия ще ни помогне да използваме пълния потенциал - от създаването на нови работни

места и подобряването на производителността до справяне с изменението на климата и предоставянето на по-добри обществени услуги“, подчерта Даудън.

Правителството ще надгражда върху силните основи на Обединеното кралство, създадени чрез секторното споразумение за изкуствен интелект, за да разработи и предостави стратегия за изкуствен интелект, която е едновременно амбициозна в световен мащаб и социално приобщаваща. Ще бъдат разгледани препоръките на Съвета за изкуствен интелект, независима експертна комисия, която съветва правителството и приноса на индустрията, академичните среди и гражданското общество.

От правителството посочиха още, че Обединеното кралство вече използва огромния потенциал на изкуствения интелект за подобряване на целия живот - от по-бърза и по-ефективна диагностика на болестта, до контролиране на отоплението в домовете. Чрез тази стратегия ще се ускори предлагането на нови технологии на пазара, а това ще доведе до отварянето на висококвалифицирани работни места, повишаване на производителността и затвърждаване на статута на Обединеното кралство като глобална научна суперсила.

Националната стратегия за изкуствения интелект ще бъде в съответствие с плановете на правителството за подкрепа на работните места и икономическия растеж чрез значителни инвестиции в инфраструктура, умения и иновации. Това се случва, тъй като Великобритания вижда тласък в инвестициите в научноизследователската и развойната дейност чрез правителствената Пътна карта за научни изследвания и развитие, за да достигне 2,4% от БВП до 2027 г.

Реакциите на научната общественост не закъсняха

„Приветствам Националната стратегия за изкуствения интелект и очаквам с нетърпение да работим със Службата за ИИ по препоръките, които са дадени в Пътната карта, и да се ангажирам с продължаването на 10-годишната програма за изграждане на умения за изкуствен интелект на високо ниво“, каза Дам Уенди Хол, британски шампион по AI умения, професор по компютърни науки в Университета в Саутхемптън.

Сър Адриан Смит, главен изпълнителен директор на Института „Алън Тюринг“, заяви, че изкуственият интелект има изключителен потенциал да се справи с



някои от най-големите предизвикателства в науката, обществото и икономиката.

„Вълнуващо и окуражаващо е да чуем правителството да обяви Национална стратегия за изкуствения интелект, която ще ускори глобалната сила на Обединеното кралство в развитието на тази сфера. Продължа-

ваме да наблюдаваме как мащабите в Обединеното кралство използват AI за решаване на належащи предизвикателства и това ще бъде важен катализатор“, каза Джерард Греч, главен изпълнителен директор на Tech Nation.

Експертите са категорични, че тази стратегия ще помогне за отключване на

потенциала на изкуствения интелект и ще доведе до стимулиране на иновациите, икономическия растеж, създаването на работни места и социалното благо. Според тях тази инвестиция в технологиите е изключително важна в този момент, когато на страната ѝ предстои да се възстанови от ковид кризата.

Отпускат 90 милиона британски лири за стимулиране на авиокосмическата промишленост

Реализирането на нови проекти ще има и социални измерения за Великобритания

БГ БЕН

90 милиона британски лири се отпускат, за да се стимулира производството на авиокосмическа техника, а половината от сумата се предоставя от правителството. Това ще доведе до разкриването на нови 1400 работни места в цяла Великобритания.

Със средствата ще бъдат подкрепени пет проекта, които ще доведат до своеобразна революция в този вид производство в страната. Съвременните технологии, включително машини за 3D печат, ще бъдат от решаващо значение за подпомагане на индустрията да се възстанови отново по-добре и по-екологично от последиците от пандемията от Covid-19.

Финансирането на петте проекта чрез програмата на Института за аерокосмически технологии има за цел да подобри производството в авиокосмическата индустрия, като разработи технологии, за да направи производствените линии по-бързи, по-ефективни и по-рентабилни. Това ще защити производствения сектор на Обединеното кралство, като гарантира, че страната ще остане конкурентен пазар

за авиокосмическите компании, докато се възстановяваме от ковид пандемията.

Успешните проекти могат да помогнат за осигуряването на около 1400 работни места в Обединеното кралство - от Бристол до Белфаст и от Южен Уелс до Съмърсет, подобрявайки местния растеж и съответно благодетелстване на общностите.

Министър Пол Скъли подчерта, че производството е в основата на британската индустрия и иновативните процеси ще гарантират, че Обединеното кралство е в челните редици на глобалните усилия, тъй като се разработват технологии, които могат да задвижат зелена авиационна революция.

„Специален фокус на проектните предложения е върху създаването на леки материали и части, които ще намалят използваното гориво и които могат да бъдат използвани за бъдещи хибридни и електрически самолети. Това ще помогне на по-широката авиокосмическа индустрия да изгради по-екологично състояние, тъй като иновациите ще допринесат за адаптирането към по-устойчиви пътувания през следващите няколко десетилетия“, коментира Скъли.

ПРИСЪСТВЕНО И ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ



**БЪЛГАРСКО
УЧИЛИЩЕ
„МОЯТА АЗБУКА“
УРОЦИ С УСМИВКА**

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

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

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

**CHISWICK
WHITTON
BEXLEY
MITCHAM**



Специалисти по искове за обезщетение

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

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



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com





От Здравка Влодова –
Момчева

Разбрах, че българските народни носии са най-красивите в света, когато изрекох това на глас, отговаряйки на един много високопоставен имейл. Беше ми го изпратил Преподобният Епископ на Уестминстърското абатство през април 2010 година.

Тогава се случиха много неща. И много неща останали скрити. Но така се получава, когато си сам и усещаш как цялото ти същество скърца като незакотвен кораб, доблъскан сред непознато пристанище от чуждите бури.

Няма никакво значение колко планове си направил и колко надежди си броил, за да спестиш търпение до следващия миг, когато можеш да се почувстваш щастлив. Човешкият егоизъм е толкова съвършено несъвършен, че всичко извън личните ти намерения изглежда преодолимо, неважно и дребно. Колкото дребен, неважен и преодолим можеш да се окажеш самият ти, когато, например, в Исландия е избухнал вулканът Ейяфятлайокутъл* и те е накарал да се почувстваш глупаво препариран под стихналите европейски небеса в невъзможност да се прибереш в България за пролетната ваканция. Защото тъкмо това се случи тогава. Предполагам, че сега трябва да напиша нещо много дълбоко и проникновено относно „поредната стъпка към помъдряването ми“ или „научаването на един голям житейски урок“. Но няма да стане. По природа съм нежна бунтарка, а това означава непомъдряванедоживот.

Та затова тогава си седях пред компютъра и скърцах като кораб. В Англия всичко скърца с корабен стоицизъм, когато урагани връхлитат зеления Остров. В такива моменти разбирам, не, по-скоро усещам, колко много история е доплувала през вековете дотук. Наслоила се е и е научила местните и пришълците на уважително търпение към бедствията в природата и в душите им. Защото единственото, което можеш да си повтаряш, когато един вулкан с непроизносимо име е избухнал в Исландия, блъвнал е вулканична пепел на осем километра и половина нагоре в атмосферата и е затворил

Най-красивите носии

летателното пространство над Европа, се превръща в мантра – и това ще мине! Мъдро, като житейски урок за научаване. И неведомо за шанса да бъдеш добър българин, когато си се оказал в точното време и на точното място за това. А времето беше априлско. Пълно с птици и цветове сред прозрачната авиотишина над Острова. Колкото до мястото...

Масивен имейл се стовари в ползрението ми на екрана тъкмо когато реших да изключа компютъра си и да опитам вкуса на една принудителна ваканция в Англия. Текстът беше орнаментиран. Приличаше на свитък, долеял погрешка от друго време и друг свят:

„Уважаема госпожо Момчева“, гласеше посланието, „предвид необичайните обстоятелства, които възпрепятстват завръщането на много хора обратно във Великобритания, се обръщам към Вас като представителка на Българското училище към Посолството в Лондон. На 10 май предстои честване на 65-годишнината от основаването на Европейския съюз и тържествените приготовления по повод изискват сериозна предварителна подготовка. Уведомявам Ви, че церемонията по случая ще се проведе в Уестминстърското абатство. За целта каним представители от всички европейски нации, базирани в посолства в Лондон, не само да присъстват, но и да участват в събитието.“

Престанах да скърцам като кораб и замигах като виелица. Наистина си помислих, че някой се е пошегувал с мен. Но имейлът – свитък продължаваше:

„...Бихме искали всяка европейска държава да излъчи по две деца на дипломати, облечени в национални костюми и носещи флаговете на своите страни, за да направят шествие, с което да открием церемонията в Абатството на 10 май. С настоящия имейл Ви приканваме да посочите две такива деца (момче и момиче), които да представляват България и да участват в предстоящия празник.“

Искрено Ваш...“ (следваше титлата и името на Преподобния Епископ на Уестминстър).

Дан! Дан! Дан! В такива моменти сърцето се превръща в самобойна камбана, която повлича след себе си неизброими вибрации от телефонни позвънявания до България. Оказа се, че заради проклетия Ейяфятлайокутъл за една блокирана от полети седмица, в Англия съм останала само аз.

И трябваше да продължа кореспонденцията с Преподобния. В това време. В този свят.

Изпъстрих няколко чернови с витиевати английски фрази, с които благодарих на Епископа за любезната покана. Обаче в превъзбудения ми мозък бодеше един-единствен въпрос: Защо? Защо (по дяволите) децата да бъдат само от дипломатическо коляно? Накрая не се възпрях и попитах. След витиеватите благодарности, разбира се. Не стига това, ами поисках България да води шествието на Европа в Абатството. Любовта на истина си е лудост. Дори и да е любов към Родината. Отсреща последва незабавен и много кратък имейл, изстрелян в пощата ми с нашенска прямота: „Защо настоявате за това?“

„Защото българските народни носии са най-красивите в света – отговорих, – и всяко дете, независимо от това, кои са родителите му, би трябвало да има честта да ги представи и да носи флага на страната си в това шествие.“ После повторих всичко на глас. Така се материализира вярата. Тогава го разбрах. До днес го помня.

Последва тридневен гробовно мълчание като след избухване на вулкан. Много е страшна тази тишина. Имаш време само за една прощална молитва в свистящото й безмълвие.

Следващият имейл от Абатството ме връхлетя със стоманена учтивост, през която с бръшлянена тънка отрова съсна по английски орнаментирано послание. Абе, с две думи, мисли му, ако вашите български носии не са най-красивите в света! Щото, ако не са... Ама ако са, ще ви разрешим една снимка в преддверието на Уестминстър. Точка.

Обадах се на Мая и Слав от десети клас. Заръчах им да си облекат носите и да се стегнат като за сватба. Слав да си обуе цървули. Мая да надене лазарска корона. Точка. На децата нямаше нужда да обяснявам защо. И двамата по рождение знаеха, че нашенските носии са най-красивите в света. Знаеха го и родителите им. Едните – дипломати, другите – от Свищов. И зачихахме датата.

А тя дойде в най-английския май, който не можете да си представите. Дъжд на парцали и мраз на игли. В допълнение, кална валявица от недоволни американски туристи, струпани пред Абатството в издръжана, мокра тълпа, сред която лумнаха българските носии. Всичко се преобрази за секунди. Чувах само викове – „звезди“,

„звезди“ – и после американците се наредиха на опашка да се снимат с Мая и Слав. Пред гишето с билетите останало празно пространство. Туристите бяха забравили Уестминстър. Само ние с децата го помнехме. Защото дотук бяхме превзели само подстъпа към крепостта. Наоколо хапеше албионският студ.

Вляво, в преддверието, прекрасна голяма икона на Света Богородица, разпръскваше капка топлина в трептящия кръг на кандилото. Вдясно – шпалир от висшия клир на Абатството, сдържано срещаше гостите за церемонията.

– Гледат ни – каза Слав, – дали някога са виждали цървули?

– Елате – повиках ги аз – да се поклоним и прекръстим пред иконата. Тези, които ви гледат, са само хора. Като нас. И първо си отидохме при Света Богородица.

– Вие ли сте българите? – попита ме червендалест свещеник с усмихнати сини очи. – Негово Преосвещенство разказва за вас. Наистина носите ви са най-красивите, които съм виждал. И какво прекрасно поведение в църквата имат вашите деца. Православни сте, нали? Впрочем, аз съм ирландец...

– Млада госпожице – прекъсна го изискана дама с хрустална красота, – може ли да Ви попитам какво е това диво украшение, което носите на главата си? Уникална екзотика. Тези дрехи ли обличате във Вашата страна, когато искате да излезете на среща с момче, например?

И лилийните й пръсти докоснаха сламките от метла, забодени в лазарската корона на Мая.

– Баронесо N – почти подскочи червендалестият ирландски свещеник, – колко се радвам да Ви видя! Приближете се, приближете се, моля! Това момиче е българка. Тя ще Ви обясни.

– Искам снимка с таях – проточи тънко гласче сламенорусо момиченце, облечено във фламандска носия, – техните дрехи са толкова цветни!

– Тишина – откънтя сякаш от купола на катедралата властен глас и целият клир, заедно с баронесата и момиченцето, почтително се отдръпна.

Сух и аскетичен, с фанатични метални очи, Преподобният Епископ на Уестминстър премина като стоманено острие сред стоплената ни атмосфера. Приличаше на Отец Ередия. Но още по-страшен. Смирено зачихахме да осъдим или помилва душите и носите ни. Той изгледа Мая и Слав от



глава до пети.

– Тези странни обувки на краката ви удобни ли са? – безизразно попита Епископът. И внезапно добави: – Прекрасни сте!

Нали ти казах, нали ти казах, безмълвно пицеше възпитаното ми мълчание. Никога не съм мълчала толкова шумно. А сърцето ми биеше някъде над уестминстърските камбани.

– Българите ще водят шествието на европейските нации – разпорежи Епископът, – какво е това на колана ти, момче?

– Приставка за држката на българския флаг, Ваше Преосвещенство, – отговори Слав, – а странните ми обувки се наричат цървули.

– Цървули – повтори без никакъв акцент Преподобният, – елате сега да направим една репетиция.

Наистина няма никакво значение колко планове си направил и колко надежди си броил, за да спестиш търпение до следващия миг, когато можеш да се почувстваш щастлив. Вярно е, че човешкият егоизъм е толкова съвършено несъвършен, та всичко извън личните ти намерения изглежда преодолимо, неважно и дребно. Но е и вярно, че когато си надскочил този егоизъм в името на страната си, няма по-голямо блаженство от това хората от други националности да се съгласят с искрената ти вяра. Може да звучи патетично, но аз имам право на това. Защото го изпитах лично, докато стоях права, заедно със стотиците присъстващи край амвона на Уестминстърското Абатство.

– Спиш ли – клика в личния чат приятелката ми Тамара от Ирак, – какво правиш сега? Реших да те „проверя“, защото зелената точка още свети.

– Пиша разказ за българските носии – отговарям, – знаеш ли, че те са най-кра-

сивите в света?

– Така ли – чуди се Тамара, – и как ще завърши този разказ?

– Малко тъжно – отвърщам, – защото тогава, на онова събитие, имаше представители от всички европейски телевизии. Само от българската нямаше. А трябваше да има...

– Няма значение – откликва приятелката ми. – Нали сама казваш, че българските носии са най-красивите в света. Сигурна съм, че е достатъчно и другите да го знаят. Хайде, лягай да спиш. При теб сигурно нощта изbledнява.

Другите го разбраха, скъпа Тамара, изгасям месинджъра аз. Научиха го още тогава, когато техните телевизии заснеха този наш живописен триумф. Запечатаха го и го отнесоха при своите си. И в техните репортажи България водеше Европа напред с едно знаме, с една лазарска корона и чифт цървули. А ние, присъстващите, всеки ни прикани Негово Преосвещенство, скандирахме на глас молитвата „Отче наш“, която никога дотогава не е била по-разбираема за мен. Защото в тембърите й звучеше и моят български. Бях се превърнала в трептене. В енергия, устремена нагоре, по която се катереше душата ми. Като игла по шевица. Бод след бод. Дума след дума, чак до... „да бъде Твоята воля, защото Твое е Царството и Силата, и Славата, и българските носии, най-красивите в света. Во веки веков...“

Казвам ви го. Казвайте го и вие. Да се знае. Амин!

(*Ейяфятлайокутъл – вулкан в Исландия, който изригва през 2010 година и причинява затваряне на въздушното пространство в Европа поради изхвърлената вулканична пепел на височина 8,5 километра в атмосферата.)

Как ще почиваме това лято в България?

БГ БЕН

Летният сезон в България стартира от 1 май, значително по-рано от предходни години. Решението е съгласувано със здравните власти и Министерството на външните работи. Новината съобщи вицепремиерът и министър на туризма Марияна Николова, която беше категорична, че това ще се случи по ясни правила и мерки. Те касаят местата за хранене и развлечения и ще важат за сезон 2021. Министър Николова е категорична, че по-ранното откриване на сезона, в условията на пандемия, дава една възможност за задължително спазване на мерките, предписани от здравните власти.

„Предстоят майски празници и трябва да има прогнозируемост за бранша“, посочи министър Николова и допълни, че за предстоящите великденски

Летният сезон стартира на 1 май със строги противоепидемични мерки



празници се очакват много туристи от съседна Румъния.

Какви са условията за почивка в България в ковид кризата?

Засега е ясно, че България ще участва в така наречения „зелен сертификат“ за пътуване, което ще даде възможност на туристите от чуж-

бина да имат три възможности: да са ваксинирани, да са прекарали коронавирус и да имат антитела или да имат отрицателен ПСР тест.

Със специална заповед на министъра на туризма Марияна Николова се въвеждат и противоепидемични и санитарни мерки в туристическите обекти, а целта е всички места да въведат еднакви практики, с които

да се гарантира здравето и безопасността на туристите, а България да защити статута си на здравословна и сигурна дестинация. Те са задължителни за всички видове туризъм – морски, планински, културен, здравен, селски, винен, еко, конгресен, детски и младежки, приключенски, спортен, ловен, голф и други.

Мерките обхващат дей-

ността на местата за настаняване и в заведенията за хранене и развлечения, прилежащи към тях, или самостоятелни, както и процедурите в случай на съмнение за коронавирусна инфекция при гост в хотел.

Дистанция и по морските плажове, стриктни мерки по Черноморието

Подробно са разписани правилата за плажуване това лято. Ползването на охраняеми морски плажове ще става при специални мерки. Една от тях е спазване на физическа дистанция от поне метър и половина между отделните туристи. В свободните плажни зони на всеки 20 квадратни метра се допуска разполагането на 2 лица или броя на членовете в едно семейство. Чадър на плажа е допустимо да се ползва от не повече от двама души или максимум до членовете на едно семейство.

При платените зони на всеки 20 квадратни метра се допуска поставяне само на чадър, тоест всеки трябва да е разположен на разстояние от минимум четири метра и половина.

Всички лица, когато се намират в закрити обществени места, в които се обслужват или имат достъп гражданите, са длъжни да имат поставена защитна маска за лице за еднократна или многократна употреба. При пристигане на туристите се регулира и контролира потокът от гости в обекта, като не се смесват входящ и изходящ поток и не се допуска струпване на туристи в една зона. Следи се за спазване на изискването за физическо дистанциране от 1.5 м. Въвежда се и изискването да не се допуска повече от 1 гост на 3 кв. м в зависимост от квадратурата на приемната зона и рецепция, с изключение на членовете на едно семейство.

ПРЕПОРЪКИ КЪМ ТУРИСТИТЕ В МЕСТАТА ЗА НАСТАНЯВАНЕ



- ✓ Спазвайте дистанция от минимум 1.5 м от всеки, който не е член на Вашето семейство.
- ✓ Следвайте стриктно инструкциите от информационните табели в обекта.
- ✓ Изпълнявайте указанията на персонала.
- ✓ Имайте предвид, че може да ви бъде измерена температурата при влизане в обекта.
- ✓ Носете правилно защитна маска за лице на всички обозначени за това места.
- ✓ Задължително носете маска навсякъде в закритите помещения (фоайета, коридори, стълбища, асансьори, лоби и т.н.). Изключение се прави само по време на консумация на храни и напитки.
- ✓ Ако не разполагате с маска за лице, обърнете се към персонала, за да получите безплатна такава.
- ✓ При всяка възможност плащайте с карта, онлайн или друг безконтактен начин.
- ✓ Мийте ръцете си често със сапун и вода и особено след контакт или допир до повърхности или предмети, които може да са пипани от друг.
- ✓ Използвайте дезинфектант за ръце.
- ✓ Използвайте предимно лични предпазни средства за еднократна употреба.

ПРЕПОРЪКИ КЪМ ТУРИСТИТЕ В ЗАВЕДЕНИЯТА ЗА ХРАНЕНЕ

- ✓ Преди да посетите мястото за хранене, задължително измийте ръцете си със сапун и топла вода или използвайте дезинфектант.
- ✓ При обслужване на „блок маса“ носете задължително предпазна маска за лице и ръкавици за еднократна употреба, които ще ви бъдат предоставени от персонала на заведението за хранене.
- ✓ Носете защитна маска на лицето до момента на сядане на масата, както и след ставане от нея.
- ✓ Ако не разполагате с подходяща маска или сте загубили своята, обърнете се към персонала, за да получите безплатна такава.
- ✓ Спазвайте дистанция от минимум 1.5 м от всеки, който не е член на вашето семейство;
- ✓ Следвайте стриктно инструкциите от информационните табели в обекта.
- ✓ Изпълнявайте нарежданията на персонала.
- ✓ При всяка възможност плащайте с карта, онлайн или друг безконтактен начин.
- ✓ Използвайте предимно лични предпазни средства за еднократна употреба.



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

☎ 07554557626



Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH



Напролет - скок напред, наесен - крачка назад

БГ БЕН

„Мъжът се нуждае от шест часа сън, жената – от седем, а глупакът – от осем“ е заявил веднъж Наполеон. Императорът е смятал съня за загубено време и е спял само по шест часа, както и великият изобретател Едисон. Затова пък Айнщайн се е нуждал от най-малко 10 часа, а както знаем - той не е бил глупак.

Всяка година много хора от най-различни точки по света са принудени да се лишат от 1 час сън заради преминаването от зимно към лятно часово време. Във Великобритания смяната на часовото време се прилага от 1908 г. Местенето на стрелките в Европа е въведено през 1976 г. по искане на Франция. У нас тази практика започва през 1979 г.

Ще спре ли смяната на времето?

У нас все още няма решение дали оставаме на лятно часово време, или на астрономическо часово време. Според проведени ан-

кети повечето българи искат да останем на лятно часово време. Ако това се случи, за последен път ще въртим стрелките през март тази година. В случай че се реши да останем на астрономическо часово време, за последен път ще се сменя часът през октомври 2021 г.

Първоначалните идеи в ЕС бяха да се спре със смяната на времето още през 2019 г. През септември 2018 г. Европейската комисия излезе с предложение местенето на стрелките да се случи за последно през 2019 година, като различните държави да изберат до март дали искат да останат на астрономическо време (зимно) или на лятно часово време.

Защо сменяме часа два пъти годишно?

Астрономическото часово време е това, което използваме от октомври до март, тоест зимното. Лятното часово време се използва, за да се получи по-добро съвпадение между светлата част на деня и активните часове на работещите и учещите. Смята се,



На 28 март през нощта преминаваме към лятно часово време.

че по този начин значително се намаляват разходите за осветление. Ето още интересни факти за смяната на часа.

У нас промяната в часа два пъти през годината е въведена на 1 април 1979. До 1996 г. лятното време започва от 0 часа на последната неделя на март (или първата неделя на април) и продължава до 0 часа на последната неделя на септември (или първата неделя на октомври). От 1999 г. лятното време започва в 3

часа на последната неделя на март и продължава до 4 часа на последната неделя на октомври, когато часовникът се връща с 1 час назад, тоест до 3 часа астрономическо време.

Всяко нарушение на естествения, природен ритъм, регулиращ съня, нарушава стабилността на нашия вътрешен часовник. Според учените смяната на часа се отразява отрицателно не само на самочувствието на хората, но и на тяхната продуктивност.

Здравни експерти са на мнение, че липсата на този час предизвиква силен стрес за организма, вследствие на което дни наред след смяната на часа хората имат нарушен сън. Шведски учени подчертават, че броят на инфарктите скача в периода непосредствено след смяната

на времето.

Преминаването към лятно време е опасно не само за хората, но и за животните. Лисиците, дивите глигани обикновено излизат на лов в часовете преди развиделяване. А след преминаването към лятно време именно тогава по автомагистралите и селските шосета има най-много коли. Всяка година през април в Германия са прегазвани най-много диви животни.

През март 2012 г. Грузия записа служебна загуба, тъй като никой от грузинските шахматисти не се яви за мача на отбора в неделя, 25 март. Грузинците се оправдаха с това, че не знаели за въвеждането на лятното часово време, при което часовниците се превъртат един час напред. В родината им лятно и зимно часово време няма.

През септември 1999 г. смяната на времето спасява живота на десетки хора. Терористи от Западния бряг подготвят бомби с часовников механизъм и ги вкарват в Израел. Само че терористите не отчели смяната на времето при настройката на взривните устройства и те избухнали с един час по-рано. В резултат при атентата загиват трима терористи вместо планираните пътници в два автобуса.

Близнаци, които са родени в 11,55 и 12,05 ч имат различни рождени дни. Смяната

на часовниците обаче може да промени и поредността на тяхното раждане. През есента едното бебе може да се роди в 1:55, а второто да се роди 10 минути по-късно в... 1:05. През пролетта пък се увеличава интервалът между ражданията на близнаците. Така например през ноември 2007 Лаура Кириоли в щата Северна Каролина е родила своя син Питър в 1:32 местно време, а 34 минути по-късно е дарила живот на дъщеря си Алисън. Според документите обаче Алисън се е родила в 1:06 или преди своя брат-близнак.

И на Антарктида има зимно и лятно часово време, въпреки че на ледения континент изобщо няма дневна светлина през зимата, а през лятото слънцето грее по 24 часа. Причината за смяната на часовниците се крие в това, че учените от изследователските станции синхронизират часовниците си с Чили и Нова Зеландия, откъдето получават доставки на храна и други продукти.

Изследване на правозащитните органи в САЩ е показало, че престъпността спада с между 10 и 13% заради смяната на часовниците. Причината се крие в това, че повечето престъпления се извършват в тъмната част на деня, а смяната на времето осигурява дневна светлина до по-късно вечерта през лятото.

Източник:
<https://www.10te.bg>

Любимото мече на децата е... момиче

БГ БЕН

Всички познаваме дружелюбното мече, което не може да живее без мед и което – странно защо – не носи панталони. Сега ще узнаем нещо любопитно за нашия герой. Прости ни, Пух, но повече не може да го крием. Ето историята...

През 1914 г. лейтенантът от канадската армия Гари Коулбърн купил за 20\$ малко черно мече от ловец, който бил убил майка му. Коулбърн кръстил женското мече Уинипег, на името на родния си канадски град Уинипег. Мечето се оказало доста дружелюбно и бързо се превърнало в любимец и талисман на 2-ра Канадска пехотна бригада и стигнало с тях чак до Великобритания, като за целта било вкарано нелегално.

В Англия войниците разбрали, че трябва да заминат за Франция и понеже не могли да вземат мечето със себе си, лейтенант Коулбърн го оставил в Лондонския зоопарк с уговорката, че когато се върне след няколко месеца,



ще си го вземе обратно. В зоопарка служителите започнали да наричат мечето на галено Уини. Когато след време Колбърн наистина се върнал, за да си прибере зверчето, той останал възхитен от отношението на персонала и посетителите към неговия любимец и решил да го остави, за да радва децата.

В този зоопарк често ходел и Кристофър Робин Милн - син на писателя Александър Милн. При едно от посещенията си Кристофър Робин се запознал с Уини и толкова много го харесал, че започнал все по-често да посещава зоопарка. Понякога даже влизал и в клетката му, без да се страхува.

Скоро Кристофър Робин сменил името на своето

плюшено мече Едуард с това на Уини Пух, в чест на новия си дружелюбен другар от зоологическата градина. Писателят Александър Милн се вдъхновил от приятелството на сина си с мечето и така създал любимата на всички ни история за Мечо Пух, Прасчо, Тигър, Кенга, Йори и т.н

Ето как в една от главите е описано как Мечо Пух получава името си: „Само че от дългото висене на връвта ръцете му се бяха схванали и цяла седмица стояха протегнати нагоре. А когато някоя муха му кацнеше на носа, трябваше да я духа: „Пух!“. И мисля (но не съм съвсем сигурен), че това беше май причината да го наречеш Пух!“.

Източник:
www.az-deteto.bg

Ден на глупака, Ден на смеха или ден като всички останали...

БГ БЕН

Първи април е единственият в годината, когато можете да се забавлявате с околните или за тяхна сметка, без да се притеснявате, че някой ще ви се обиди или разсърди. И въпреки че не е национален празник в нито една страна, първият ден на пролетния месец най-малкото е повод да се разсеем на забавните номера. Защото смехът е здраве, той е и най-доброто лекарство.

Забавни идеи за ценители за отбелязване на празника:

Оставете на видно място

в офиса ярка кутийка, но без дъно, в която сте сложили конфети, а отгоре - атрактивен надпис (напр. - "Противозачатъчни"). Когато някой от колегите прояви любопитство и реши да надникне в нея, ще се получи симпатична виелица от разноцветни хартийки.

Вечерта преди празника скрийте чехлите на съпругата и децата и навийте часовника с 15 минути по-рано. Залепете и четките им за зъби към чашиките. И когато рано сутринта възмутените членове на семейството ви ще се лутат да търсят какво да си сложат на краката и се опитват да се погрижат за устната си хигиена, можете да им подарите нови чехли и четки. Така със сигурност ще им честитите първи празника на шегата 1 април.

Купете красива кутийка за бижута, сложете вътре бележка със забавен текст (напр. "Ти си моята скъпоценност" или "Красотата ти няма нужда от аксесоари") и я поднесете на половинката си. Няма как да не предизвикате нейната усмивка!

Поднесете на съпругата си точилка, опакована като красив букет, като е добре към подаръка да има и инструкция за употреба: „С този уред не само се разточва тестото, но и може да се забиват гвоздеи и да се възпитава палав мъж"...

Източник: www.lifestyle

Работно време
ВСЕКИ ДЕН
от 9:00 до 19:00 часа

Aida



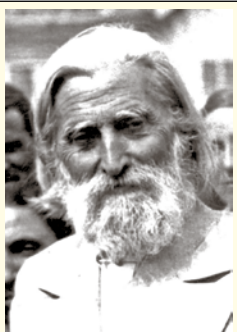
Aida
Aida Supermarket 
21 HIGH STREET, LONDON E17 7AD
25 GREEN LANES, LONDON N13 4TN

**Петър ДЪНОВ:**

„Първият ден на пролетта, първият ден на радостта носят сила и живот“

„Цял свят се прекланя пред мен, а аз се прекланям пред духовния учител Петър Дънов от България.“ Тези думи на Алберт Айнщайн прозвучават в ефира на френското радио RTF през 1989 г. по повод годишнина от рождението на гениалния учен.

Петър К. Дънов, наричан от последователите си Учителя или Беинса Дуно, е българин, основател на религиозно-философско учение, което се самоопределя като „езотерично християнство“ и окултизм. То е възприето от българската държава за религиозно и е регистрирано от Дирекцията по вероизповеданията. Това учение в България е широко известно под името дъновизъм, а последователите му – дъновисти. Днес привържениците му се наричат ученици на Всемирното Бяло Братство.

**БГ БЕН**

Всяка пролет на 20 март, с настъпването на пролетното равноденствие, последователите на Петър Дънов започват да танцуват хармоничния и красив танц на открито. Уникалните ритмични движения се изпълняват по целия свят - от Япония и Тасмания до Калифорния и Аржентина.

Според Петър Дънов, за да сме здрави, е важно да сме в хармония с природата. Това можем да постигнем, ако между енергиите на Слънцето и енергиите на тялото ни има правилна обмяна. В този смисъл танцът паневритмия е метод за разумна обмяна с природните енергии и включва следните елементи: музика, движение, слово, групово изпълнение и връзка с природата.

Тяхното разумно съчетание предизвиква здравословно и хармонично равновесие у човека.

Основният принцип, заложен в паневритмията, е усвояване на прана – това е онази жизнена слънчева енергия, която се намира в изобилие в природата. Едновременно с това из тялото ни равномерно протича разпределение на енергията, за да се постигне максимален здравословен баланс. Тази енергия е все още малко позната на съвременната наука. Ето какво казва Учителят Петър Дънов за слънчевата енергия, която ни е жизнено необходима:

„Прана е първична енергия, която изпълва пространството, от нея произлизат електричеството и магнетизмът. Съдържа се в природата, както и във

всички елементи. Основният източник на тази енергия е Слънцето. Сутрин се среща в най-големи количества, както и през пролетта. Росата и свежият пролетен дъжд са типичен пример за източник на прана. Човек усвоява праната най-лесно чрез дишане.“

В източните философии признават съществуването на тази енергия и затова имат различни дихателни техники за работа с нея. Ключов момент за нейното усвояване от човека е съзнателното участие на мисълта и чувствата. Само когато човек е насочил вниманието си към доброто, справедливостта, разумността, хармонията, свободата или, общо казано – любовта, тогава може да се зареди с живителните сили на праната.

Същност на паневритмията

Паневритмията е съставена от три дяла, които се изпълняват един след друг: първи дял, наречен „28 упражнения“, втори дял – „Слънчеви лъчи“ и трети дял – „Пентаграм“. Трите дяла се състоят от различни упражнения и се характеризират с различни особености, начин на подреждане и движение на участниците, продължителност. Всяко едно упражнение има определена философска идея, изразена чрез неговата музика, движения, наименования и текст на песента.



Танцът се изпълнява на открито, сред природата, рано сутрин, при изгрев-слънце, в периода от 22 март до 22 септември (от деня на пролетното до деня на есенното равноденствие). Подреждането е в кръг или в по-сложни фигури. Участниците са по двойки (броят им е неограничен); препоръчително е да са облечени в бели или светли дрехи. Музикантите и певците са в центъра на кръга. Включените музикални инструменти не са ограничени, но с предимство се използва цигулката. Движенията са плавни, с участието на всички части на тялото. Походката е специфична – кракът винаги докосва терена първо с пръстите. Дишането е естествено - има специално дихателно упражнение. Продължителността на паневритмията е общо около 70 минути или повече, а чистото време е около 60 минути. Спазен е принципът за постепенност. Постоянно се редуват моменти на ритмично съкращение и разхлабване на мускулатурата и така натоваването

се понася по-лесно.

Целта на танца е подобряване и поддържане на здравето, стимулиране на хармоничното развитие на личността, на човешките способности, емоции и нагласи към живота чрез постигане на хармония с природата (Вселената). Според Дънов през човешкото тяло протичат „земни“ и „слънчеви“ (или „небесни“) енергии (според изследователите вероятно те са аналогични на „ин“ и „ян“ енергиите в източната философия), които трябва да бъдат балансирани, защото те определят здравословното състояние на човека, неговите мисли и чувства, и това се постига чрез паневритмичните упражнения.

Терапевтичен потенциал на паневритмията

В първата публикувана книга за паневритмията от 1938 г. упражненията са определени главно като метод за поддържане на добро здраве – по-специално като интелигентен обмен между човек и природа с цел насърчаване на здравето чрез ритмични и хармонични движения, съчетани със съответната музика, концентрация на мисълта и правилно дишане. В периода след 2001 г. са извършени редица научни изследвания на паневритмията: теоретични (анализи на текста и на музиката), констатиращи и експериментални (с деца и възрастни), при които се показват положителни ефекти от практиката върху участниците.

Според проучване от 2004 г. мнозинството от участниците в паневритмията посочват подобрение на психичните, физическите и социалните аспекти на здравето си. При голямо експериментално контролирано проучване през 2007/08 г. се показва значително подобрение на психофизичното състояние като резултат от 6 месеца обучение:

*подобрява се равновесието (статично и динамично),

*общата подвижност, статичната силова издръжливост на мускулите в рамените стави и динамиката на мускулите в глезенните стави,

*засилват се редица пози-

тивни психически състояния, намалява изразеността на негативните,

*работоспособността, стресоустойчивостта и ефективността при социалните дейности се повишават и като цяло качеството на живота, дължащо се на здравето.

В България паневритмията се играе редовно в почти всички големи градове, а в чужбина паневритмията се организира в САЩ, Франция, Русия, Англия, Австралия, Швеция, Италия, Испания, Германия, Австрия, Македония и др. През август последователите на Бялото братство от много страни играят паневритмията в Рила на широкото било до Бъбрека – петото езеро от Седемте рилски езера.



Над 5000 лекции, 150 музикални творби, последователи в над 50 държави, преведен на повече от 10 езика, роден преди 157 години - това е Петър Дънов, наричан просто Учителя. За него и последователите му първият ден на пролетта е празник на живота и слънцето. В деня на пролетното равноденствие слънчевата енергия събужда цялата природа за началото на един нов живот. В символично отношение този ден е празник, свързан с пробуждането на човешката душа в нейния възход към Бога. Защото, както казва и Учителят: „Първият ден на пролетта, първият ден на радостта, първият ден на любовта носят сила и живот. Природата обича с най-малки усилия да добие големи постижения. Движенията на паневритмията са разумни. Те са взети от природата и са в хармония с космичния ритъм. В паневритмията са въпренати силите на ума, сърцето и волята да работят в хармония. Чрез паневритмията ще се покаже на хората как може да приемат силите на природата...“

Източници:

<https://bg.wikipedia.org>

<https://bnt.bg>

BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Боза, айран и много други



Работим и по заявка на клиента

10 Forest Road E17 6JJ tel. 020 850 908 57

7 Wordsworth Parade N8 0SJ tel. 020 888 134 90

166 The Grove E15 1NS tel. 074 46 054 880

177 Tooting High Str. SW17 0SZ tel. 020 876 757 60

46 Longbridge Road IG11 8RT tel. 078 86 185 106

Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки

Петко БОЧАРОВ: България в цялата си история е страдала от идиоти

БГ БЕН

Журналистът Петко Бочаров си тръгна от нашия свят в нощта на 2 март 2016 г. Той бе най-възрастният журналист в света, който продължаваше да пише. Крилата остана фразата му „Да, ама не“ в коментарите му по БНТ след „По света и у нас“ след 10 ноември 1989 г. И до днес колеги журналисти я споменават и никога не пропускат да припомнят „както казваше бай Петко Бочаров“.

Петко Бочаров е роден на 19 февруари 1919 г. в София. „Връстник съм на Ньойския договор“, шегуваше се често той. Завършва Американския колеж в Симеоново, където е съученик с Леда Милева, дъщеря на Гео Милев и по-късно любимата детска поетеса. „Тя криеше, че го е завършила“, спомня си по-късно Бочаров. В колежа са учили предимно деца на заможни родители. Петко постъпва в него през 1933 г. и го завършва през 1937 г. - четири години преди да бъде закрит. Американският колеж тогава бил доста извън София. Имало 6-7 километра разстояние между него и последните къщи в столицата – тези на дъновистите в сегашния квартал „Изгрев“.

Години по-късно Петко Бочаров разказвал пред приятели как е избягал от училището и пеша е изминал километри през ниви и махали, за да отиде на среща с любимата си в Американската сладкарница на площад „Славейков“. Любимата е била по-голяма възпитанка на Колежа. За проявата си бил наказан с 50 часа общественополезен труд.

Спортът в колежа е бил издигнат в култ – Петко Бочаров обожавал плуването, както и бягането на къси разстояния.

След Колежа постъпва като студент по право в Софийския университет. Точно тогава започва Втората световна война. „През ум не ми е минавало, че ще стана журналист. Виждах се по-скоро в академичната кариера - преподавател, професор... Войната всичко промени. Бях мобилизиран, служих в Скопие, накрая Девети септември обърна

живота наопаки“, споделя по-късно Бочаров. Опитът му да стане адвокат в края на 40-те години не успял.

Служи като кавалерист в ескадрон, който е бил на мястото на днешната сграда на БТА. „Така се случи, че повече от половината ми живот мина на това място“, разказва Петко Бочаров. През 1952 г. той започва работа в Българската те-

ято нямаш избор - трябва да оцеляваш. Тези, които ме познават, знаят, че никому не съм сторил зло и че няма нищо, от което да се срамувам“, твърди доайенът.

Не му е чужда и политиката – през 1996 г. е шеф на предизборния щаб на Желю Желев за предварителните избори за кандидат-президент на демократичните сили.



Журналистите Тодор Токин и Иван Ибришимов поздравяват Петко Бочаров за 95-ия му рожден ден.

леграфна агенция, където се и пенсионира през 1983 г. Първоначално е преводач от английски език, а после достига и до тавана по онова време за безпартийни журналисти – заместник главен редактор. Негови колеги от онова време си го спомнят като душа на компанията и ненадминат рокаджия. До пределна възраст си карал черния фолксваген костенурка, като само паркинсонът го принудил да слезе от колата.

В годините между 1981 и 1993 г. участва с новини и коментари във „Всяка неделя“. Има редовни рубрики по БНТ в програмата „ТВ око“, в радио „Свободна Европа“ и в „Дойче веле“. На 23 февруари 1992 г. в предаването „ТВ око“ Петко Бочаров произнася крилатата си фраза „Да, ама не!“, израз на неизменно присъстващия в анализите му полемичен дух. В същото време продължава да пише анализи и коментари за различни печатни медии, което го прави най-възрастния пишещ журналист в света.

В годините на прехода името му излезе в списъка на журналистите, сътрудничили на ДС. „Истината е, че всички живеехме в една тоталитарна система, в ко-

През 2010 г. публикува своите автобиографични книги: „Картини от три България“ и „Лица и съдби от три България“, посрещнати с голям интерес. А за 95-та си годишнина през 2014 година издаде „Петко Бочаров на 95 през три България“. В книгите му са събрани някои от най-интересните истории, които дългогодишният журналист и публицист има да разкаже на българската общественост. Колоритно и увлекателно авторът ни повежда на пътешествие в спомените си, разкривайки ни миналото, разказва ни за България, която не познаваме, свидетелства за лица и събития, за които младите хора днес могат да прочетат само в учебниците.

Петко Бочаров е и прекрасен преводач от английски език. Ето кои автори попадат за първи път в ръцете на българския читател благодарение на него: Карл Сандбърг. „Приказки за страната Алабашия“, 1967 г.; Кърт Вонегът. „Котешка люлка. Закуска за шампиони“, 1977 г.; Пиерс Пол Рийд. „Един женен мъж“, 1981 г.; Стъдс Търкъл. „Добрата война“, 1988 г.; Арманд Хамър. „Свидетел на историята“, 1989 г.; Стивън

Картър. „Цивилизованото поведение. Обноски, морал и поведение на демокрацията“, 2002 г.

Журналистът Пенчо Ковачев си спомня трите основни правила в журналистиката, на които Петко Бочаров никога не е изневерил. Те са:

Първо, когато пишеш или говориш за нещо, трябва да познаваш материята. Задължително.

Второ, трябва да вярваш в това, което пишеш или говориш. Също задължително.

Трето, пиши и говори на литературен български език, използвай невероятните нюанси на нашия език, не го наранявай с фрази като „Има ли някого?“.

На 20 май 2014 г. Петко Бочаров бе удостоен с наградата „Златен век“ – печат на Симеон Велики, на Министерството на културата.



19 февруари 2015 г. Петко Бочаров отбеляза своя 96-и рожден ден с парти в столичния хотел „Кемпински“.

Петко Бочаров живя в три България – царска, комунистическа и демократична. Мислехме го за вечен. Дали си е отишъл завинаги от нас? „Да, ама не“, както би ни казал. И наистина той живее в спомените на поне 3 поколения журналисти. Да отдадем почит пред паметта на големия български журналист с няколко болезнено откровени негови цитата.

Тази трета България, в която живее, е по-добра от другите две.

пред телевизия Европа

За една абсурдна нация като българската задължителното гласуване ще бъде само полезно.

пред Frog News

Истинската демокрация означава правов ред. А правовият ред предвижда и принуда. Такава принуда у нас няма.

пред ZaHorata.com



Един от заветите на доайена на световната журналистика е: Задължително трябва да вярваш в това, което пишеш или говориш!

~~~~~  
България в цялата си история е страдала от идиоти. Идиоти, които са нанасяли непоправими поразии на нашето битие.

пред БНТ

~~~~~  
Нещата никога не са черно-бели. Един референдум е оръжие с две остриета.

пред Frog News

~~~~~  
Преводът е изкуство, което трябва достоверно да пресъздаде идеята и смисъла, който авторът е вложил в произведението си.

~~~~~  
Нямам никаква заслуга за това, че доживях до тези години, просто се случи.

~~~~~  
Шампиони сме по изтърпяване на несправедливости.

пред в. „168 часа“

~~~~~  
Не съм виждал човек да се зарадва, като го пенсионира. А сега се сърдят, че ще ги пенсионира година по-късно.

пред в. „24 часа“

~~~~~  
Да, ама не!  
реплика, произнесена в предаването „ТВ око“

Източници:  
<https://www.10te.bg>  
<https://retro.bg>

## Магазин София

При нас можете да намерите едни от най-качествените марки храни на пазара

Заповядайте на обяд с традиционни български ястия супа + основно общо £5.00

Wimbledon - 62 Quicks Road, SW19 1EX  
Surbiton - 245 Ewell Road, KT6 7AA

Работно време: от 09.00 до 21.00 (понеделник - неделя)



# Мария Бакалова = първата българка, която ще се бори за „Оскар“



## БГ БЕН

„Бях на терен, когато разбрах за номинацията. Българските думи определено ме правят най-щастлива, защото аз съм и винаги ще си остана българче. Гордея се от този факт“, това сподели Мария Бакалова, научавайки, че е номинирана за най-престижния приз в света на киното „Оскар“.

Мария Бакалова е първата българка, номинирана за „Оскар“ в категорията най-добра актриса в поддържаща роля. Американската академия за кинематографично изкуство и наука номинира Бакалова за изпълнението ѝ в „Борат 2“ (Borat Subsequent Moviefilm), където актрисата играе ролята на Тутар - дъщерята на Борат.

За златната статуетка българката ще се съревновава с Глен Клоуз за „Елегия Хилбили“ (Hillbilly Elegy), Оливия Коулман за „Бащата“ (The Father), Аманда Сайфред за „Манк“ (Mank) и Юн Ю-джун за „Минари“ (Minari).

Мария Бакалова става световно известна през 2020 г. с

ролята на Тутар Сагдиев във филма „Борат 2“, за изпълнението на която печели номинации за „Оскар“, БАФТА, „Златен глобус“, наградата на Гилдията на киноактьорите и наградата „Изборът на критиците“, спечелвайки последната. Тя е първата българка, номинирана за тези престижни награди.

Бакалова е родена през 1996 г. в Бургас. Завършва Националното училище за музикално и сценично изкуство „Панчо Владигеров“ в родния си град със специалност „Актьорско майсторство за драматичен театър“ и втора специалност флейта. През 2019 г. завършва НАТФИЗ в класа на проф. Иван Добчев.

Преди големия си дебют в „Борат 2“ Бакалова участва в редица филми. Сред тях са българският „ХП-а“ (2017), „Трансгресия“ (за ролята си печели наградата за най-добра актриса на фестивала за алтернативен филм AltFF в Торонто през 2018 г. и номинация на Queen Palm International Film Festival), „Бащата“, спечелил Големите награди на кинофестивалите в Карлови Вари (2019) и

Триест (2020).

През ноември 2020 г. Мария Бакалова подписва договор с агенцията Creative Artists Agency, базирана в Лос Анджелис, Калифор-

Мария Бакалова се превръща в най-популярното лице зад Океана.

ния.

Церемонията за 93-те награди „Оскар“ ще се състои

на 25 април вместо в обичайното си време в края на февруари. Отлагането се

наложи заради пандемията.

Източник:

<http://epicenter.bg>

## НА ЕЗИКОВ ПОСТ

# Уж дребни изговорни особености...

## БГ БЕН

Трябва да признаем, че в последно време участници в различни разговори по радиа и телевизии не дават много материал за критика от страна на езиковедите, що се отнася до книжовните норми за изговор. Въпреки това все още доста известни публични личности допускат нередгласментирани да се чуят най-често неправилни завършители на глаголните форми.

Наскоро по една национална телевизия бивш началник от митниците разискваше нашумелите „митничарски села“ около един язовир. В един момент той защити свои бивши колеги

така: „Има хора, които печелат добре“. И така неусетно наруши книжовната норма, която определя изговор на глагола „печелЯт“ с тгй нареченото „меко окончание“. Нещо подобно допусна и водещ на телевизионно предаване: „Искам да заявЯ това ясно“ - вместо „да заявЯ“ като книжовно изписване, с разлика в изговора на знака Я като „йъ“. Подобен случай прозвуча и по едно национално радио - в разговор специалистка по селско стопанство важно изрече: „Мога да обяснА, че 300 лева за тон жито е нормално“ - книжовното изписване на глагола е „да обяснЯ“ (със същия изговор „йъ“).

Навярно не е най-пред-

ставителен изговорът на футболен специалист по кабелна телевизия, който допуска цели ТРИ грешки в едно изречение: „МислА, че смело можем да го кажемЕ, за да видиМЕ неговите качества“ - ала нали и той е българин, при това фактор...

Сериозно укоримо е обаче изявление на евродепутат за атомните ни централи: „Инвеститори се намират, те могат да печелАт“ (вместо „да печелЯт“, както вече стана ясно от бележките дотук).

Неправомерната замяна на звука Я със звук А води всъщност до сериозна двусмислица: „Магистратите бяха категорични - оставАт

го зад решетките“. Причината е, че имаме два глагола с много близко изписване: ОСТАВАМ означава приблизително „спирам се тук“, а ОСТАВЯМ, нужен в случая, означава - като преходен глагол върху друг обект, - че някой страничен деятел извършва дейност върху обекта. Така би трябвало да заяви обвиняем за престъпление, а не „Моля да не ме ОСТАВАТЕ в ареста“ - правилното е „ОСТАВЯТЕ“.

Както виждаме, някои дребни наглед изговорни особености, но те стават важни и в устната, и в писмената ни реч.

Източник:

[www.balgarskieszik.eu](http://www.balgarskieszik.eu)

## ПАМЕТ

# 27-то издание на „Чудомировите празници“ ще продължи до 1 април

## БГ БЕН

На 25 март, рождения ден на известния писател хуморист, художник и краевед Димитър Чорбаджийски, известен като Чудомир, в Казанлък ще се открие 27-то издание на „Чудомировите празници“. Съорганизатори са Община Казанлък и Министерството на културата, които подпомагат финансово културния форум.

Общо 30 събития включва тазгодишната празнична програма, която по традиция приключва на 1 април - Деня на хумора. В първия ден на празниците ще бъде връчена и наградата на името на Чудомир за къс

хумористичен разказ на Фондация „Чудомир“ и вестник „Стършел“.

В програмата е включена и изложбата „Из колекциите на Чудомир - шевици, икони, картички, монети и марки“. Музеят на фотографията в града ще представи експозицията „Фото смях“. По време на празниците ще бъдат обявени резултатите от XIV Национален конкурс за весела детска рисунка с международно участие „Присмехулници“. За първи път ще бъде открита и изложбата „Нашенски мераци на Теньо Пиндарев“, която представя дарението от наследниците на семейство Пиндареви. По традиция в Казанлък ще

отвори врати и училището за карикатура.

Освен присъствени занятия ще има и онлайн обучение за участниците от цялата страна. Шест комедии ще представят театрални трупи от София, Силистра, Кърджали и Казанлък. Празничната програма включва и концерти: рок, класика, джаз. Темата на тазгодишната научна конференция е: „Нашенци - век по-късно, все така живи“. Форумът е посветен на 131 години от рождението на Чудомир и 126 години от рождението на съпругата му - художничката Мара Чорбаджийска.

Източник:

<https://kazanlak.live>

# Музикантите бандити ли са?

## БГ БЕН

В речниците на съвременния български език са посочени две омонимични реализации на думата банда:

1. Въоръжена група, която извършва нападения, грабежи, убийства, шайка; група хора, които грубо нарушават законите.

2. Група музиканти с духови инструменти, вокално-инструментален състав, изпълняващ джаз, рок и попмузика.

Двата омонима (думата омоним произлиза от гръцките думи homos - „еднакъв, и опота - име, буквално „еднакви думи“) имат общ произход. Значението „духов оркестър“ за лексемата банда у нас е регистрирано още през 1858 г. и е навлязло в българския език през новогръцки от италианската дума banda - „банда, шайка; група“, която като музикален термин в Италия означава духов оркестър, а в театъра - духов състав, който свири на сцената.

В българските диалекти лексемата банда се среща с фонетични варианти: банде, бандъ, банта и др. Производни от банда са названията за „музикант“ бандаджия и бантүст.

В съвременния български език банда е широко разпространено название за рок група, напр.: Какво означават имената на великите рок банди? Осем български банди, които трябва да са известни поне колкото Justin Bieber.

Употребява се и думата бенд 'оркестър', която има общ произход с банда, но навлиза в българския език от английски (band 'група музиканти'). Употребяват се също бигбенд ' - голям оркестър' (big band), джаз бенд ' - оркестър за джазова музика' (jazz band), брас бенд ' - духов оркестър' (brass band): Бигбендът на БНР е създаден на 3 март 1960 г. Унгарски джаз бенд с концерт в София. Барка Брас Бенд са добре познати в страната си.

В Официалния правописен речник на българския език за рок банда и джаз бенд се препоръчва слято писане, но се допуска и разделно, докато за бигбенд е задължително изписването като една дума, защото съставката биг не функционира като самостоятелна дума в езика. Примерите обаче показват, че в медиите по-често е застъпено разделното писане.

Източник: [ezikovi.spravki.bg](http://ezikovi.spravki.bg)

## КЪДЕТО И ДА СЕ НАМИРАМЕ, ВСЕ ЩЕ СЕ СЪБИРАМЕ

# Традицията на конските кушии оживява на Тодоровден

БГ БЕН

На 20 март празнуваме Тодорова събота, известна като деня на коневъдството и конния спорт у нас. Празникът е в памет на свети великомъченик Теодор Тирон. Почитането на християнския светец Тодор от българите исторически е засвидетелствано още през ранното Средновековие, обединявайки култа към светите великомъченици Теодор Стратилат и Теодор Тирон.

Тодоровден се отбелязва винаги в първата събота на великденските пости, като датата, както и тази на Великден, се определя по лунния календар.

Според легендите император Юлиан Отстъпник (332-363 г.) решил да се подиграе с християните, като ги застави да ядат идо-ложертвена храна по време на Великия пост. Затова той наредил на градоначалника на Цариград да напръска тайно с кръв от идо-лски жертви всички постни хра-

ни на пазара и християните, като ядат, макар и без да знаят, да се осквернят и да бъдат подиграни и обявени за езичници. Градоначалникът направил това, каквото му било заповядано.

Но свети Теодор Тирон се явил на цариградския архиепископ Евдоксий и му известил за нареденото от император Юлиан, заръчайки му да предупреди християните през тази седмица да не вземат никаква храна от пазара, а да си приготвят коливо – жито. Пре-

дупредени, християните не взели никакви храни от пазара и затова всяка година светецът се споменава с благодарност.

**Тодоровден - празник на коневъдството и конния спорт**

По стара традиция на Тодоровден при изгрев-слънце мъжете сплитат опашките и гривите на конете, украсяват ги с разноцветни мъниста, с пискюли и цветя и ги отвеждат на водопоп.



Празникът се отбелязва в първата събота от великденските пости.

Жените пък замесват обредни хлябове, като дават от тях и на конете. Варят и жито, което се благославя в църковния храм. После идва ред на любимото на всички българи конно състезание – кушията. Победителят в нея се награждава, като конят получава обикновено юзда, а неговият стопанин – риза или кърпа. Спечелилият надбягването обикаля с коня си всички домове, за

да честити празника. Навсякъде го посрещат радушно и поят коня му с вода.

Обредната трапеца за Тодоровден включва пита с мая, леща и супа от гъби. У нас празникът е известен и с имената *Тодорова събота*, *Конски Великден*, *Тудорица*.

Повод да почерпят днес имат имениците Тодор, Тодорка, Теодор, Теодора, Богдана, Найдена. **Честито, бъдете здрави!**

## Лястовица носи благата вест на Благовец

БГ БЕН

Колкото и да се мръщи и фучи Баба Марта, пролетта е вече тук и всички наши мисли и надежди се свързват с очакваното пробуждане на природата. На този ден (25 март) всички християни празнуват паметното събитие: ангелът Господен възвестява на Дева Мария, че именно тя е отредена да стане майка на Спасителя. „Радвай се, благодатна, Господ е с тебе; благословена си ти между жените. Дух Свети ще слезе върху ти, и силата на Всевишния ще те осени, затова и Светото, Кое то ще се роди от тебе, ще се нарече Син Божий.“

В календара на православната църква Благовещение е утвърден като празник още през VII век.

В народния календар е известен като Благовец, защото дедите ни са вярвали, че събудената природа се приготвя да посрещне лятото. Все по-често виждаме завръщането на прелетните птици. Първи от тях са лястовичките, които идват с радостно чуруликане и съобщават „благата вест“ за предстоящото зачатие на Спасителя. За съвременния българин обредните практики на Благовец са преди всичко извор на знания за митични вярвания, поверия и притчи, обогатили традиционната българска култура. Някога Благовец бил „половин Великден“, на който „дори и птичката гнездо не вие“. Стопаните

почиствали основно домовете и дворовете си, като запалвали събрания боклук с вярата в пречистващата сила на огъня. Затова и разрешавали на децата и младежите да го прескачат за здраве.

### Традиции и обичаи

Според народното поверие на Благовец кукувицата също като лястовицата а разнасяла „благата вест“. На този ден не е хубаво да се спи до късно, за да не „те закука кукувица в леглото и да се разболееш“. Считало се за добра поличба човек да има в себе си желязна пара. И щом чуе кукувицата, здраво да я стисне в ръка, за да се радва на „желязно здраве и джобът му да се пълни през годината“. Момите могат да разберат дали ще се задомиат, ако поставят във вода лалета и изчакат три дни. Ако се разгъпят, ще се омъжат до края на годината. А който види летящ щъркел, ще е благословен през цялата година.

Още един обичай се спазвал на Благовец – за предпазване от лоши очи и уроки край на забрадка, коланче или връвчица се завързва на възелче и така – цяла година. От корена на името Благовец (благо – сладко) произлязъл и обичаят да се посади дърво на този ден, за да бъдат плодовете му много сладки. А пчеларите отваряли кошерите, пускайки пчелите на паша за сладък мед. Гоненето на влечугите е много съществен момент в обредната традиция, тъй

като, според поверието, змиите и гущерите се събуждат от този ден. Жените ги пропъждали, тропайки с тенджери и капаци, като викали: „Бягайте, змии и гущери, че Благовец ще ви затисне!“. Вярвало се, че на този ден и най-силната отрова губи силата си и дори главата на убитата змия можела да се превърне в омайно биле. Според поверието на 25 март бабите пробивали ушите на внучките си, за да ги окичат с обеци.

Благовещение обикновено съвпада с дните на Великите пости. Тогава наред с постните храни православният канон разрешава да се сложи на трапезата риба, зехтин и да се пие вино. Както на всички тачени празници, се събирали близки и познати. Макар и постна, трапезата била богата. Задължителна била обредната питка и рибата, защото се вярвало, че за здраве „поне с кокал от риба трябва да си почешеш зъбите“. Стопаните приготвяли и лучник, а на трапезата не липсвали и кашата от прясна коприва, салатата от лук, джоджен и магданоз, пресни зеленчуци. Момичетата замесват за първи път питка с мед, която раздават на съседите и роднини.

От старо време е останала приказката - „дойде ли Благовец, хващаме се за зелено“. Вече са поникнали първите ядливи растения и ще има храна за семейството. Преди да седнат на софрата, домакинята отчупва голям краишник от питата и го

оставя пред прага за домашния дух –покровителя на къщата. Иманярите пък, водени от значението на „благо“ в смисъл на „богатство“ и „имане“, се впускат в търсене на заровени съкровища.

На Благовещение, пак според народните вярвания, се завръщат и самодивите, които нашите деди описват като хора със свръхестествени качества: те били невидими, чувал се само гласът им и живеели накрай света. По нашите земи самодивите идвали, когато всичко се раззеленява.

От Благовец (25 март) до 29 август, когато според църковния календар се чества отсичането на главата на Йоан Предтеча, а народът ни го нарича Секновение, самодивите вилнеят на земята, след което се прибират накрай света до следващата пролет. Преди да си тръгнат, пускат отвлечените от тях овчари. Знаейки е, че тези свръхестествени същества много обичали музиката, затова напролет, като си харесали някой пастир, който свири хубаво на кавал, го омагьосвали и го водел с себе си до Секновение.

Имен ден празнуват Благовест, Благовеста, Благой, Блага, Благо, Евелина, Евангелина, Гавраил, Габриела, Гавраила и др.

**На всички именици - Честито!**

*Източници:*

<http://www.rodnoto.bg>  
<https://bg.wikipedia.org>

## Честита първа пролет!

БГ БЕН

Първа пролет е денят на пролетното равноденствие, което у нас тази година ще настъпи на 20 март в 12 часа и 37 минути. Приема се, че продължителността на деня е равна на нощта. На този ден Слънцето при своето видимо движение по еклиптиката пресича пролетната равноденствена точка и от южната небесна полусфера преминава в северната.

Периодът от началото на астрономическата пролет до началото на следващата астрономическа пролет е равен на една тропична година и се равнява на 365,24219 денонощия. По света е възприета календарна система, основаваща се на т.нар. „Григориански календар“.

Според него по определен начин се редуват обикновени години по 365 дни и високосни по 366 дни, в които допълнителният 29 февруари компенсира натрупаната разлика.

Това е направено за

удобство, но е и причината датата на пролетното равноденствие да е различна всяка година – тя варира между 20, 21 или 22 март за Северното полукълбо. Календарната дата зависи от това колко години са минали от последната високосна година.

Първа пролет е имен ден за хората, които носят имената Росен, Пролет или техните производни. Пожеланията към тях са свързани със здраве, щастие, мир, любов и радост.

~~~~~

Астрономически календар за 2021 година

Пролетно равноденствие – 20 март в 12 часа 37 минути.

Лятно слънцестоене – 21 юни в 6 часа 32 минути.

Есенно равноденствие – 22 септември в 22 часа 21 минути.

Зимно слънцестоене – 21 декември в 18 часа 59 минути.

Източници:

<https://www.vivus.bg>
<https://fakti.bg>



Храм-паметник „Св. Александър Невски“ - емблема на България и българската църква

БГ БЕН

Едва ли има българин, който да не е виждал на живо поне веднъж храм-паметника „Александър Невски“ в София. И както често се оказва, най-малко знаем за местата, които са известни и популярни както в историческо, така и в културно отношение. Кой е Александър Невски и защо вторият по големина православен храм на Балканите носи неговото име? Тези и някои други любопитни и интересни факти около историята на храм-паметника „Св. Александър Невски“ ще си припомним в следващите редове.

Свети Александър Невски, чието име носи катедралата, е руски княз (1220-1263) – велик пълководец и дипломат. Той е светец-покровител на руския император Александър II и е символ на руската бойна слава.

Храмът е най-големият в България. И макар страната ни да е сред по-малките в света, катедралата „Св. Александър Невски“ е повод за национална гордост. Тя се нарежда на 40-о място в класация, съпоставяща петдесетте най-големи църкви, независимо от тяхната деноминация, превръщайки я в десетата най-голяма в православния свят. Основният камък на храма е положен на 19 февруари 1882 година. Патриаршеският храм се извисява на височина 53 метра (включително и кръста), дължината ѝ е 72 м. В църквата се събират близо 5000 души.

Българите, като вярващ и родолюбив народ, са искали да увековечат своето освобождение през 1878 година с издигането на величествен храм, в който да се възпява



Бог. Въпросът къде да бъде издигнат първоначално бил извън всякаква дискусия – под ръководството на Петко Каравелов, брат на поета Любен Каравелов, храмът трябвало да бъде издигнат във Велико Търново. След възникналите спорове накрая под попечителството на княз Александър Батенберг било взето решение катедралата да се построи в новата столица на България, София.

За строежа на храма нашият народ е искал най-доброто. За целта тогавашното българско правителство обсъдило няколко варианта кой да бъде назначен за главен архитект. По време на коронацията на император Николай II Найденов Геров, като член на българската делегация, се срещнал с кмета на Санкт Петербург, който му препоръчал световноизвестния архитект Александър Померанцев. Под негово ръководство били издигнати доста архитектурни шедеври в Русия, между които са Съборният храм и Синодалната палата в Петербург, както и паметникът на Александър III в Москва. Арх. Померанцев се заел много сериозно със задачата, дори назначил свой личен представителен кабинет, под чието наблюдение започнал строежът на храма. Освен храм-паметника „Св. Алек-

сандър Невски“, Александър Померанцев построява храмовия и манастирския комплекс в село Шипка.



Камбаните на внушителната катедрала са излети под ръководството на един от най-добрите леяри по онова време – руснак Павел Николаевич Финландски. Храмът разполага с 12 камбани с общо тегло 23 тона – най-голямата е 12 тона, а най-малката – 10 кг. Направени са по такъв начин, че в съзвучие да произвеждат мажорна тоналност. Удивителното в случая е, че камбаните са издигнати без помощта на машини, а с физическата сила и мощ на 18 здрави мъже. По целия православен свят камбаните се прочули като истински шедеври на изкуството. Всяка една от тях е украсена с балерфни икони, релефни надписи и стилизирани плетеници. Един от надписите например гласи:

*Покойници оплаквам,
гръмотевици разпръсвам,
празници определям,
мързеливи събуждам,
ветрове разпръсвам,
кръвожадни усмирявам.*

Освен със своята архитектура „Св. Ал. Невски“ е забележителен и със своите изображения. Със специална комисия са назначени български и руски художници на световно ниво, сред които четем имената на проф. Виктор Васнецов, акад. Василий Савински и Сергей Шелковой, чиито икони са се превърнали в образци в съвременната православна

допълнително е забавило строежа на храма и събирането на средства. Малко известен е фактът, че по време на Първата световна война катедралата е била преименувана на „Св. св. Кирил и Методий“ поради това, че Русия и България били в два противникови лагера. По-късно оригиналното ѝ име отново бива възстановено и до днес тя е известна с името на светеца Александър Невски.



В Криптата се намира най-големият музей за икони в Европа.

Храмът е богат не само над земята, но и под нея. В подземията на катедралата, където се помещава така наречената Крипта, се намира най-големият музей за икони в Европа. Освен множеството икони от всички векове на Православия посетителят може да види и основния камък на храм-паметника, изграден от монолит-морена от Витоша. Първоначалната идея била да се превърне в пантеон за прочути българи, но по-късно е пригоден за галерия на средновековната българска икона. Нарича се още „Златната зала“ и днес всеки може да я посети.

Има поверие, че „този, който бие камбаните, е придружаван от ангели“. И до днес камбаните на храма се бият от не кой да е, а от възрастната Мария Зъбова, която изпълнява длъжността на звънар близо 70 години. През март 2016 г. Негово Светейшество българският патриарх Неофит награди грамота за заслуги възрастната жена, която, в свое интервю пред български медии, разказва, че звукът

на камбаните има чудотворната сила да лекува всички болести.

Като архитектурен паметник храмът е без енория и освен ежедневното, неделно и празнично-обществено богослужение, тук не се правят кръщенета, сватби и погребения с някои изключения – сватбата на цар Борис III през 1930 г. с принцеса Джованна Савойска, опелото му през 1943 г., както и опелата на патриарх Кирил през 1971 г. и на големия оперен певец Борис Христов през 1993 г.

Източници:
<https://bulgariatravel.org>
<https://unicongb.com>

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

първата реклама на България гласи „Това е земя на простичко щастие“. Днес вече има най-различни канали, чрез които нашата страна може да събуди интереса на туристите. Преди 56 години обаче това далеч не е било толкова лесно.

С тази цел през 1965 г. е създадена първата пълноцветна реклама на България. Тя е преведена на редица езици и е разпространена в цял свят. Основните ѝ послания гласят, че „това е земя на простичко щастие“ и „ново и старо – заедно, а старото е много, много старо“.

В рекламата виждаме трогателни кадри от Долината на розите, където младите момичета берат розови цветове. Информацията гласи, че паричната равностойност на продуктите, произведени от емблематичното за страната ни цвете, е 14 млн. паунда годишно. След розобера видеото се съсредоточава върху живота на монасите в българските храмове, макар че България не е религиозна страна.

Днес информационният поток би изклю-

чил възможността за толкова дълги и подробни рекламни клипове, но през далечната 1965 г. продължителност от 7–8 минути е била съвсем в реда на нещата. Първата ни реклама проследява най-различни аспекти от българския бит – отглеждането на пчели, производството на мед, брането на ягоди, дейността в модерните земеделски стопанства. Включени са и кадри от полет между Лондон и София, който продължава 4 часа. Силно впечатление прави фактът, че трафикът в центъра на София е значително по-малък в сравнение с наши дни.

Според информацията в рекламата „само 2-ма на всеки 25 души живеят в столицата“, но всички я посещават и се наслаждават на историята“. Не е изненада, че в рекламата се обръща и специално внимание на плажовете и курортите ни, но не са пропуснати и китните български села, уникалната фолклорна музика, червеното вино, богатите трапези, благият български нрав.

Източник: <https://momichetata.com>

Д-р Мирена Василева ПСИХОТЕРАПЕВТ

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

Индивидуални консултации

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

Тел. 07999334778

Email: mirenaavasileva@gmail.com



Интервалното гладуване не ограничава храната, а времето, в което ядем

БГ БЕН

Сред най-популярните диети в последно време е т. нар. интервално гладуване. Става дума за определен режим на хранене, който ограничава не толкова храната, колкото времето, в което се храним. Така подобряваме метаболизма и облекчаваме някои неразположения на стомашно-чревния тракт.

Както при всяка друга диета, и тук преди да предприемете такава промяна в ежедневието си, трябва добре да прецените дали тя е подходяща за вас. Ако сте привърженик на интервалното гладуване, то най-лесното е да направите своя избор на удачен вариант. При всички варианти има няколко общи правила – кафе, вода, чай и всякакви

напитки с нула калории са напълно допустими в периода на гладуването. Да разгледаме 6-те варианта на интервалното гладуване:

16/8

Този режим е най-разпространен – гладувате 14-16 часа и хапвате в прозорец от 8-10 часа. В този отрязък от време може да имате 2, 3 или повече хранения. Ако, например, вечерята най-късно в 20 часа и пропуснете закуската, до обяд вие вече сте натрупали 16 часа гладуване. Този режим е доста труден за хора, свикнали обилно да закусват. Допуска се, че за жените по-кратките периоди на гладуване дават и по-добър ефект – напр. 14-15 часа. Диетолозите обикновено препоръчват времето на гладуване да



Най-известният вариант е 16 часа глад, 8 часа прозорец за хранене.

обхваща часовете до обяд.

5/2

Този тип режим позволява нормално хранене пет дни в седмицата и ограничение на калориите до 500-600 на ден в останалите два. Всеки сам определя в кои

дни да е на диета, както и какво точно да представлява тя – дали единият ден да е само на плодове, или пък да си позволите две малки порции по 250 калории.

24/1-2

При този хранителен режим си налагате 24-часово гладуване веднъж или два пъти седмично. Възможно е да спрете да се храните от вечеря на единия ден до вечеря на следващия. Същият резултат ще постигнете и

ако гладувате от закуска на закуска или от обяд до обяд. Имайте предвид, че 24-часово гладуване не е никак лесно, затова може да започнете първоначално с по-малко – да кажем 14-16 часа.

Гладуване през ден

При този вид режим се храните нормално, един ден гладувате или приемате ограничено количество калории. И тук обаче има 24-часов глад, което е твърде

тежко ограничение за повечето хора. Затова трябва да се намери варианта, който ще е по силите ви.

И така стигаме до диетата на войника...

Това е доста популярна диета, при която през деня се хапват малки порции сурови плодове и зеленчуци, а в късния следобед или вечерта има 4-часов прозорец за солидно ядене. Диетата на войника често се съчетава с различни типове палеодиети.

Защо да не пропуснем едно ядене?

Всичко казано до тук може да не ви допадне, а и въобще да не спазвате никакъв режим, ако от време на време пропускате по едно ядене. Тялото ни е добре подготвено да се справя и с по-дълги периоди на глад, така че едно или две пропуснати хранения няма да са от твърде голямо значение.

Източник:
<https://ladyzone.bg>

Кожата се буди в 8 ч, доспива ѝ се в 22 ч

БГ БЕН

Пролетта дойде. И в сезона на „птичките и пчеличките“ трябва да обърнете специално внимание на стомаха, настроението и кожата си, съответват специалистите. Лека храна и повече разходки навън ще решат проблема ви с първите две. За кожата обаче ви трябва по-специални грижи.

Гримът е нищо, свежестта - всичко

Това е максимата на дерматолозите. С пролетта се събужда и кожата ни. А тя си иска освежаване след изтощителната зима. Решението, разбира се, не е просто в скъпата козметика. Дерматолозите препоръчват: за да съживите кожата си, играйте по нейните правила, тъй като тя си има таен биологичен часовник. Следвайте го и ще постигнете чудеса с лицето си.

Кога се буди кожата?

Доста преди вас, казват дерматолозите. Лицето се „разсънва“ между 4 и 6 ч. Тогава в кръвта се изхвърлят „хормоните на бодростта“, а на повърхността се събират „продуктите на преработката“. Но обмен-

ните процеси се извършват бавно, кръвообращението е вяло и затова свидетелства подпухналото ви лице. Как да се справите с подутините? Ако сте станали с кокошките, използвайте момента и тонизирайте кожата, като я освободите от натрупаните отрови. Почистете я с тоник, пяна или сапун. Не бързайте с крема - все още заспалата кожа няма да попие добре активните вещества, предупреждават специалистите.

Сутрешен тоалет

Добро утро! 8 ч е - време е да ставате. Лицето ви също е „будно“, обмяната на веществата се извършва в правилния си ритъм, а вероятността към алергични реакции е намалена. Но клетките засега се делят бавно, кожата практически не се обновява и затова е безполезно да я натоварвате с питателни и твърде активни кремовете. Най-добре е да ползвате мазила с високо съдържание на влага, витамини и минерални вещества.

Време за глезотии

Времето от 10 до 12 ч (когато кръвообращението е в пика на своята активност)

е идеално да се поглезите. Ако не сте на работа, идете на масаж - в тези часове се активизират мастните жлези и лицето започва предателски да блести. Ако ви предстои важна среща, си сложете малко матиращ крем или просто си напудрете носа. Не забравяйте - през деня организъмът ви се уморява, кръвообращението се влошава и кожата ви губи тонус.

Релакс вечер

Дойде ли вечерта, паролата е „пилинг“. Между 20 и 22 часа тялото ви иска да се спаси от натрупаните токсини и стрес през деня. Как да стане това? Най-лесно е на сауна или в горещата вана. Дерматолозите съветват: след пилинга не забравяйте нощния крем. Ако пък мързелът пред телевизора ви е дошъл в повече и вече минава 22 ч, по-добре не се мъчете, а си легнете. В кожата ви започват процесите на възстановяване и сладкият сън ѝ е от полза. Попила е нощния крем и клетките ѝ започват активно да се обновяват. А вие - да се разхубавявате. Като същинска спяща красавица!

Източник:
<https://www.zdravei.org>

Какви тайни крие сърцето ни?

БГ БЕН

Сърцето е мускулен орган, чиято незаменима роля ни е добре известна. Едва ли обаче знаем какви малки тайни крие в себе си – да разгледаме някои от тях:

Сърцето бие около 2,5 милиарда пъти през целия живот. Сърцето на един възрастен бие 72 пъти в минута, 100 000 пъти на ден, 3 600 000 пъти в годината, което прави около 2,5 милиарда пъти през целия живот.

Кихането не спира работата на сърцето. Доказано е, че общоприетото схващане, че кихането спира работата на сърцето, е грешно.

Човешкото сърце има различно тегло - при мъжете тежи около 280-340 г, а при жените - 230-280 грама.

Сърцето на новородено бие много по-бързо от сърцето на възрастен. Сърдечната честота на едно новородено е около 70 до 190 удара в минута. Един възрастен има пулс в по-



кой между 60 и 100 удара в минута.

Жените имат по-бърз пулс от мъжете, тъй като сърцата им са с по-малки размери и трябва да бият повече, за да изпомпват същото количество кръв.

Телесното тегло има огромно отношение за състоянието на вашето сърце.

Дължината на кръвоносните съдове в тялото на един възрастен се равнява на около 60 000 мили.

Консумацията на натурален шоколад намалява риска от сърдечни заболявания.

Физическата активност е изключителна полезна за сърцето.

Смехът играе важна роля за здравето на сърцето. Проучванията показват, че кръвоносните съдове се отпускат, когато се смеем, което подпомага изпомпването на 20% повече кръв през тялото.

Източник: <https://faktor.bg>



ТЕСТ

Знаем ли всичко за сладкото изкушение шоколад?

БГ БЕН

Шоколадът е вкусен, неустоим и едва ли има човек, който да не го обича. Разбира се, не трябва да прекаляваме с консумацията му, за да можем максимално дълго да се наслаждаваме на това сладко удоволствие, без да вредим на здравето си. С този кратък тест любителите на шоколада могат да проверят знанията си или пък да научат нови интересни факти.

1. Маите и ацтеките използвали какаовите зърна не само за приготвяне на

вкусна напитка, но и като:

- А) тор
- Б) валута
- В) лекарство
- Г) багрило

2. Кога хората започват да консумират шоколад в твърда форма, а не само в течна?

- А) около 1650 - 1660 г.
- Б) около 1850 - 1860 г.
- В) около 1500 г.
- Г) около 1770 - 1780 г.

3. Коя европейска държава първа се наслади на шоколада?

- А) Франция
- Б) Швейцария



Международен екип от учени е открил на остров Борнео в Югоизточна Азия нов вид мравки, които се "самовзривяват" в случай на опасност, пише сп. "ZooKeys". В рамките на експедицията ентомолозите са идентифицирали 15 различни вида мравки-камикадзета. Сред тях е и неизвестен досега на науката вид, който е получил

наименованието Colobopsis explosans. При появата на опасност насекоми от вида се самовзривяват. В резултат на експлозията се отделя токсичен и лепкав ензим, който отблъсква или убива потенциалния вредител. Така с цената на собствения си живот отделни мравки спасяват родствениците си.

ПОРЦИЯ СМЯХ

Не можах да заспя. Почнах да броя овцете. Запознах се и с овчаря, а той като извади едно шише ракия и... загубихме стадото.

~~~~~

Една жена отива в офиса на мъжа си и го сварва със секретарката, седяща в скута му. Мъжът, без да губи присъствие на духа, се прави, че диктува:

- Независимо от финансовата криза в нашата фирма, покупката на втори стол е задължителна!

~~~~~

- Как си със ските?
- Като мълния съм.
- Как така?

- Всеки път в различно дърво...

~~~~~

Един хеви метъл и един пенсионер седят на пейка в парка. Метълът си е пушал уокмена, слуша "Iron Maiden" и се гресе целия - кувее. Вдига възторжено два пръста и вика на пенсионера:

- Брус Дикинсън!  
Оня и той целият се тресе. Отговаря:  
- Паркинсън!

~~~~~

Колони от S-класи и X6 са се запътили към София. Оказа се, че са на митничария, които искат възрастта за

пенсиониране да се вдигне на 80 години!

~~~~~

- Деца, измислете изречение с рима, обединяващо биология и математика - казаха учителката.

- Като таблицата за умножение, зная всички пози за размножение! - отвърнал бързо Иванчо.

~~~~~

- Търся работа!
- Ето ти метлата - започвай да метеш!
- Ама аз съм завършил в УНСС...
- Офф... Дай да ти покажа...

Източник: www.obekti.bg

- В) Англия
- Г) Испания

4. Към края на 17 в. коя съставка хората започват да добавят към шоколада за пиене?

- А) ванилия
- Б) черен пипер
- В) мляко
- Г) канела

5. В кой град през 1657 г. отваря врати първият европейски магазин за шоколад?

- А) Цюрих
- Б) Лондон
- В) Париж
- Г) Мадрид

6. Терминът "шоколад" произхожда от думата на ацтеките "Xocolatl", какво

означава тя:

- А) напитка на боговете
- Б) кафява вода
- В) мръсна вода
- Г) горчива вода

ОТГОВОРИ: 1. Б-валута; 2. Б-около 1850-1860 г.; 3. Г-Испания; 4. В-мляко; 5. Б-Лондон; 6. Г-горчива вода.

Източник: <https://gotvach.bg>

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Парченцата плат, които обикновено хвърляме, когато си купуваме нови дрехи, често са придружени от копчета, които спокойно може да използваме като резервни. Освен това те имат важно предназначение - може да ги изперем с праха за пране, който ползваме, или с белина, за да видим как новата ни покупка ще реагира на определени химикали. По този начин ще избегнем редица неприятности. Малките парченца плат ще ни помогнат да видим състоянието и поведението на тъканта по време на пране, на гладене, както и да прогнозираме повяхването на тъканта и загубата на цвят. Освен това ще разберем доколко висока е степента на свиване на материята на продукта по време на първото изпиране, което, от друга страна, ще ни помогне да изберем правилния температурен режим за пране на готовия продукт.

Практично, нали?

~~~~~

Най-мимолетните фейсбук статуси са пет вида, ето кои са те:

*Колективист*

Някой има ли да ми услуги с дрон? Препоръчайте ми евтино такси в Турну Мъгуреле.

*Нихилист*

Спрете държавата, искам да сляза. Писна ми от прости хора и правителство!!!

*Експозиционист*

Успях, постигнах непостижимото, вече не пия мляко, а само сок от бъз!

*Формалист*

Син костюм и жълта вратовръзка не се комбинират, тези в телевизията не се научиха.

*Минималист*

Обожавам в неделя сутрин да пия топло капучино и да съзерцавам глухарчета.

~~~~~

99% от хората изтриват цялата си парола, когато при написването ѝ усетят, че са сбъркали буква.

През целия си живот един алигатор сменя средно по около 3000 зъба.

Езикът е най-силният мускул в човешкото тяло.

Една капка моторно масло е в състояние да замърси 25 литра вода.

За един много кратък период от време, когато сте се родили, вие сте били най-младият човек на планетата.

Ние виждаме носа си през цялото време, но мозъкът ни просто решава да го игнорира.

Ще са ни нужни около 1000 години, за да изгледаме всяко видео, качено в YouTube.

Когато човек заплаче, ако първата сълза потече от дясното му око, е от щастие; ако потече от лявото, е от мъка.

В началото компанията Sony се е казвала Totstuden.

От 1898 до 1910 г. хероинът е бил предписван като заместител на морфина, към който не се наблюдава пристрастяване и като лекарство за кашлица при деца.

Източници: <https://profit.bg>
<http://www.highviewart.com>



На Арената днес:

Топ рок и метъл биографии - четиво за всеки фен!

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

Редактор: Toni Rock

AC/DC – „Highway to Hell” на Клинтън Уокър



AC/DC – Бон Скот
Снимки: YouTube

“Питат ме: „Ти AC ли си, или си DC?“, а аз отговарям: „Нито едното, аз съм гръмотевицата по средата!” – Бон Скот.

Книгата е утвърдена като класика в рок литературата и отразява живота и смъртта на рок легендата Бон Скот - вокалист на AC/DC. Позовавайки се на много лични интервюта и включвайки галерия от редки снимки, Клинтън Уокър проследява кариерата на AC/DC през годините им с оригиналния им фронтмен от шотландските корени, които споделя с братята Йънг, през малките концерти, трудностите и радостите, които са съпътствали групата към върха, студийните записи и чак до шокиращата смърт на Скот през 1980 г. точно когато групата започва да получава международните си признания. В това издание Клинтън Уокър преразглежда

да обстоятелствата около смъртта на Скот и разкрива нови детайли, станали известни през последните няколко години. Страхотни истории за дръзки дух

на Бон, за братята Йънг. Добре написана и обстойно проучена биография. Това, което прави книгата на Уокър нещо много повече от поредната добре написана сага за някое лошо момче на рокендрола, се крие във факта, че той осъзнава, че музиката не съществува във вакуум – тя оформя и отразява популярната култура. Освен историческия преглед, смените на перспектива и великолепните анекдоти, в нея има и страхотни снимки.

Ian Gillan: Автобиографията на вокала на Deep Purple

Това е автобиографията на вокала на Deep Purple, Йън Гилън, в съавторство с Дейвид Коен. В нея той разказва за живота си и за бандата, която превръща в легенда. Истории за проблеми и насилие, за безбройни-

те им фенки и непрекъснати купони, за наркотици и алкохол и как всичко това разрушава групата. Книгата подробно проследява кариерата на Гилън от неговото детство и ранните дни с групи като Episode Six и The Javelins, през постигнатата международна известност и величие с Deep Purple с техните емблематични песни „Smoke on the Water” и „Childin Time”, до работата му с Black Sabbath и The Gillanband, с които прави турнета, създава албуми и сингли, които ще останат завинаги. “Аз, най-вече известен като певец на Deep Purple - групата, на която бях фронтмен на малката сцена в The Speakeasy (10 юли 1969) и с която нашият нов албум “Abandon” е издаден 30 години по-късно. Знаем, че не бих бил такъв, какъвто съм сега, нито пък да срещна всички тези готини хора през годините и с другите групи, с които съм работил заедно - “The Javelins”, “Episode Six”, “Black Sabbath” и “Gillan”. Тази книга е посветена на всеки един от тях, на моите фенове и на рокендрола!” – Йън Гилън.



Queen

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

Какво ли е да бъдете близо до една от най-великите банди в историята на рока, представете си само! На

Питър Хинс не му се е налагало да си го представя, защото в периода 1975 - 1986 г. той е работил с Queen като ръководител на екипа, отговарящ за организирането на пътуванията по време на турнетата им.

А сега в книгата си той ни повежда на пътешествие на сцената, зад сцената и в звукозаписното студио, показвайки ни нова гледна точка върху това как четири напълно различни личности се превръщат в една от най-великите рок банди някога. За Queen и Фреди Меркюри са изписани много книги, но за първи път историята се разказва от вътрешен човек. Питър Хинс с обич и откровеност разказва най-паметните моменти от своите години, прекарани близо до рок групата. Негова отговорност е било сценичното представяне на Фреди да мине безукорно – и често е бил свидетел на прословутите му изблици на ярост! Бил е част и от оргиите, друсането и рокендрола, които са неизбежна част от живота на една рок банда по време на турне. Щедро илюстрирана със снимки на автора,

книгата е едновременно забавен и богат на спомени за събития и впечатления разказ. Кой са били истинските Куийн и какво превърна Фреди в един от най-добрите фронтмени в историята? Отговорите ще намерите из страниците на “Queen: Извън прожекторите”.



Ozzy

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

Автобиографията на великия Джон Майкъл “Ози” Озбърн представя живота му с голяма детайлност и чувство за хумор, разказана от самия него по неподражаем начин, който ще ви накара да се смеете през сълзи. Отразяваща неговото ранно детство, кариерата му като вокалист на Black Sabbath и соловата му кариера. Книгата е написана в съавторство с Крис Айрес заради дислексията на Ози. “Баща ми винаги казваше, че има предчувствие за мен, че или ще направя нещо изключително, или ще влезна в затвора. И прав се оказа моят старец. Влязох в затвора преди осемнайсетия си рожден ден... Когато бях малък, ако ме сложехте до другите деца от улицата и ме попитате кой от нас ще доживее до 2009, кой от нас ще има пет деца и четирима

внуци, никога не бих заложил на себе си. И все пак, ето ме сега, готов да разкажа своята история, със свои думи, за първи път. Всеки ден от живота ми е бил събитие. Приемах убийствени съчетания от алкохол и наркотици в продължение на трийсет години. Оцелях, след като ме блъсна самолет, оцелях след смъртоносни свръхдоза дрога и венерически заболявания. Срещу мен е повдигано обвинение в опит за убийство. Голяма част от историята ми няма да звучи приятно. Вършил съм много лоши работи навремето. Да, тъмната страна винаги ме е привличала. Но аз не съм дяволът. Аз съм просто Джон Озбърн, хлапето от работническия квартал, което напусна работата си във фабриката и реши да го удари на купон.”

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

Продължава на стр. 26



Metallica

Продължение от стр. 25

Известният британски автор, журналист и редактор на книги и списания, е написал 11 книги и през годините е интервюирал над 400 музиканти, актьори и продуценти. В тази книга Макайвър не е оставил нито един камък непреоборнат, за да разкрие истината, която „Металика“ заслужава. Като един истински детектив авторът разказва с хирургическа прецизност историята на групата, осветлява митовите, които витаят около нея, и описва неподправената истина за сформиранието и тяхното развитие. Успява да ни представи историята им с високо ниво на детайлност, техните възходи и падения, разнищава митовите около една от най-известните метъл банди. Още от ранните пиянски дни по клубовете през безкрайните турнета в славните им години, до прословутата легална битка с Napster, важната рехабилитация на групата и многобройните анализи - това е истинската история на „Металика“. Интервюирани са повече от 75 бележити музиканти, продуценти, писатели, хора, свързани с групата, и семейни членове, които са свързани с групата по някакъв начин, за да намери всички липсващи парчета от пъзела „Металика“. Макайвър разкрива истината за дълготрайния свръхмузикален свят на „Металика“ и необятния им апогей.

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



The Led Zeppelin

Няма как да пропуснем Джими Пейдж, Робърт Плант, Джон Пол Джоунс и Джон Бонъм! Led Zeppelin е едно истинско величие в рока! Групата, която разтърси основите на музикалния бизнес и създаде истински музикални шедеври. Просто четири момчета и невероятната музика, която създават без трикове за отвлечение на вниманието, без танцуващи момичета, без

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

Mötley Crüe – The Dirt

Книгата, написана от бандата в съавторство с американския журналист и автор Нийл Строс, изважда всички тайни на музикантите, пълни с брутални истории. Това е животът на Motley Crue - групата, която пие най-много, бие се най-упорито и притежава най-много сексапил и арогантност в целия свят... Подхранвани от всякакъв вид дрога, до която можеха да се докопат, и от неприлично големи количества алкохол, подтиквани от ярост и запътили се право към Ада, Motley Crue



Mötley Crüe

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

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



Лита Форд

Лита Форд е една от малкото живи рок легенди, която може да се похвали с над 40-годишна кариера! Удивителната страст към китарата водят Лита по пътя на славата от времето на The Runaways в началото на 70-те, през години

на шеметна солова кариера, до високия приз ‘Hard Rock Queen’! Книгата ѝ ‘Living Like a Runaway: A Memoir’ носи същото име като на албума Living Like a Runaway (2012). И докато в силата на своята младост Лита забива на сцените в САЩ, Европа и Азия, през леглото ѝ минават кумири като Бон Джоуви, Ричи Самбора, Еди ван Хален, Джон Ентуистъл от “Дъ Ху”, Мик Кокс от “Роуз Тату”, Пол Кук от “Секс Пистълс” и още куп рокаджии. Пиянски оргии, групов секс, дрога и вандализъм - това е бурното ежедневие от миналото на Лита. Когато преди шест години направихме интервю с Лита Форд за британската версия на Rock Arena UK, тя сподели, че в книгата си описва смело и за това как е била малтретирана физически от своя идол Тони Йоми от Black Sabbath, докато е сгодена за него в средата на 80-те, както и подробности за проблемите в брака ѝ с



Jon Bon Jovi

Jon Bon Jovi: The Biography на Laura Jackson

Детайлна, интригуваща и написана биография на Джон Бон Джоуви. От слаб ученик до рок икона, която разчупва стереотипа за шеметния живот от типа “секс, наркотици и рокендрол”, от покорител на женските сърца до отдаден на семейството баща на четири деца - това е историята на тази рок мегазвезда. Пътят на групата „Бон Джоуви“ до върховете на славата, изпъстрен и с любопитни факти от живота на Джон Бон Джоуви, като тайната му сватба с неговата любима от гимназията Доротея или активното му участие в предизборната кампания на американския президент Барак Обама, е всъщност една от най-вълнуващите истории на успеха в музикалния свят. Дори дългогодишните фенове на Джон Бон Джоуви ще научат малко известни факти от живота му като вдъхновяващата муреч пред световноизвестния “Клуб за дебати” на Оксфордския университет или немалкия му опит в ръководенето на отбор от висшата лига по професионален американски футбол на закрито. Ако от дете си тананикаше “Livin’ On a Prayer” или обожавате най-романтичната балада на всички времена “Always”, тази книга е точно за вас. Тук ще научите повече и за тайната сватба на Джон Бон Джоуви с Доротея или как се е родил рок химнът “Wanted Dead Or Alive”.

Рони Джеймс Дио - “DIO: Светлина в мрака”



Рони Джеймс Дио

През октомври 2010, пет месеца след смъртта на Рони Джеймс Дио, в Каварна му беше издигнат първият в света паметник, финансиран със средства на почитатели. Година по-късно беше презентирана и първата книга, писана някога за рицаря на хевиметъла - “DIO: Светлина в мрака”, чийто автор е роденият в Канада Мартин Попов. Биографията разказва за кариерата на легендарния музикант, който е един от най-талантливите музиканти в историята на твърдата сцена и гласът на „Elf“, „Rainbow“, „Black Sabbath“, „Dio“ и „Heaven and Hell“. Книгата хвърля светлина върху албумите на Дио и открехва завесата на доста споделени истории на Вивиън Кембъл, Джими Бейн, Вили Аписи, Треиси Джи, Роуън Робъртсън, Джеф Пилсън, Дъг Олдрич и много други. „Рони се наложи като един от най-талантливите музиканти в историята на метъла, истинска легенда, която дълги години работи с групата си и чрез нея успя да реализира много свои творчески идеи. Всеки път, когато говорех с него, той ми казваше, че се подготвя да напише и публикува автобиографията си, но винаги беше твърде зает със записи, концерти и турнета. Той живееше с темпо, на което не би издържал човек, вече прехвърлил 60-те, а не изглеждаше на повече от 48“, споделя пред news.bg Мартин Попов. Ако някога сте изпитвали любопитство по отношение на Дио и компания, ако сте фен на рока и хевиметъла, просто прочетете тази книга!

Редактор: Toni Rock

Обяви за работа (търся, предлагам)

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

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

За контакти:
07880611250

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

S Grade
A cleaning company

НАБИРА ПЕРСОНАЛ
ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:

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

ГОРЕЩИ ЗОНИ
SW, W, KT, SE, SM

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

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

office@sggrade.co.uk

Предлагаме работа в сферата на Removals (преместване на багаж), както и за еднократни почиствания (EOT). Ние осигуряваме всичко необходимо за работата - кола, оборудване, застраховка, обучение и др. От вас се изисква: 1. Поне един

ният от екипа да има разговорно ниво английски език 2. Шофьорска книжка. 3. DBS check (свидетелство за съдимост) 4. Мотивация и отговорност към работата. Ние предлагаме помощ при изваждането на документи, които са необходими за стра-

ната. Също така предлагаме помощ при намирането на квартира и транспорта от летището. При интерес може да се свържете с нас на тел: +447714920186 или чрез Viber, WhatsApp или на email: desislav2205@gmail.com

Квартири (търся, предлагам)

КВАРТИРИ

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

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

Място за
ваши
обяви
obiavi@bgben.co.uk

ПОД НАЕМ
САМОСТОЯТЕЛНА КЪЩА
5 СПАЛНИ
(3 двойни и 2 единични)
2 БАНИ, КУХНЯ И ТРАПЕЗАРИЯ
КЪЩАТА Е СЛЕД ОСНОВЕН РЕМОНТ
МЯСТО ЗА ПАРКИРАНЕ
2 мин. от Plaistow station
£525 на седмица
тел. 07810205096

СТАИ ПОД НАЕМ
МНОГО ДОБРИ ЛОКАЦИИ
STRATFORD, PLAISTOW,
EAST HAM,
LEYTON, LEYTONSTONE.
07554557626

Други услуги

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

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

УЕБ ДИЗАЙН
07888676471

РЕШЕНИЯ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

- МАГАЗИНИ
- БИЗНЕС
- БАЗИ ДАННИ
- РЕКЛАМА
- МОБИЛНИ
- ДИЗАЙН

HTML CSS PSD DW AI

www.radiobg.co.uk

RADIO BG - LONDON
Радиото на българите в UK

24 часа:

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

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

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

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

WWW.TOPSAHELLITE.CO.UK

TOP Satellite

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

GEORGI GEORGIEV

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

NO WIN NO FEE Osbornes Law^o

Обадете ни се за
безплатен правен
съвет!

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



Здраве Мода Красота

СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:

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

Тел. 07594231782
www.physiotherapyservicelondon.co.uk

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

Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев:
- общопрактикуващ лекар
Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE

Шивашки услуги
в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени!
Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

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

„Лорет“
фризьорски салон

Българикият салон в Лондон!

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

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

Работно време:
вторник - неделя

Тел. 07803823393
Facebook Email: lora0205@abv.bg

Aesthetics by Silvie

Медицинска Козметична Клиника
Twickenham TW2 (Югозападен Лондон)

- ✓ Инжекции против бръчки
- ✓ Увеличаване на устните с дермален филер
- ✓ Дермален филер за корекция на скули, брадичка, нос, лицев овал, назолабиални гънки, гънки около устата, бръчки и загубен обем под очите
- ✓ Колагенова терапия (медицински микронидлинг и плазмотерапия)
- ✓ Мезотерапия
- ✓ Химически пилинг
- ✓ Лечение на косопад
- ✓ Медицинска козметика за акне, розацея, хиперпигментация и бръчки

www.aestheticsbysilvie.co.uk **tel: 0759 1980019**

Транспортни услуги

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

Доставка
от Англия

ЦЕНИ ОТ 0.50 £/кг
ЦЕНИ ОТ 0.60£ / 1 КГ.

152-154 Merton Road, Wimbledon, SW19 1EH Тел: 07587 207 799
www.dostavka-anglia.com

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

Изтеглете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив

Можете да изпращате вашите безплатни обяви на:

reklama@bgben.co.uk

www.portokal.co.uk

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

UK **Собствен транспорт** **BG**

Специални цени за големи количества.
За справки: 07810460552

Доставка до офис или адрес

Място за
вашиите
обяви

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!

Училища Курсове Детски градини

Българско училище „Боянъ Мага“, Лондон

„Скрит някъде на остров, в океана
край Темза и зелена там поляна
роден е детски рай чудесен
с приказки, игри и родна песен.
Тук някак лесно събват се мечтите
и неусетно как минават дните ...“

Училище за
български език и изкуства

пиано, рисуване, песне
танци, цигулка
и китара

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



www.boyanmaga.org

Тел. 07919022006

Подготвям деца по **МАТЕМАТИКА**

СПЕЦИАЛНА
подготовка за
GCSE и
11+ EXAMS

Тел.
02085270212
Моб.
07796692522
ИЛИЯН РУСЕВ

УРОЦИ, КУРСОВЕ,
ПРЕВОДИ,
КОНСУЛТАЦИЯ

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

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

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

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

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

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

Регистрирана в Ofsted

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15

Достъпни цени

ОТ ПОНЕДЕЛНИК ДО ПЕТЪК 07.00 до 18.00 часа

ПРИСЪСТВЕНО И ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ



БЪЛГАРСКО
УЧИЛИЩЕ
„МОЯТА АЗБУКА“

УРОЦИ С УСМИВКА

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

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

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

CHISWICK
WHITTON
BEXLEY
MITCHAM



Българско училище „Умно Букварче“ в Perivale,

Ealing, Западен Лондон Събота: 09:30-11:30

Email: kunka@umnobukvarche.co.uk

Mob.: 07908674567

www.umnobukvarche.co.uk

Предлага и Online
обучение,
ново и иновативно

Деца от 4 до 11 години



Абонамент за БГ БЕН



Талон за абонамент

За период от 12 месеца £60

Име:

Адрес:

Телефон:

Начини на плащане за абонамента

1. По банков път - PA Events Ltd, Lloyds Bank, sort code 30-92-90, acc. 02271697
за референция използвайте вашето име.
2. Изпратете попълнения талон заедно със съответния чек на адрес:
Safe Advice Ltd, 79 West Ham Lane, London, E15 4PH
Чекът да бъде платим до: PA EVENTS Ltd.



ПЪТУВАЩ ПЕВЕЦ В ДРЕВНА ГЪРЦИЯ ПЛИТКА ДОЛИНА БЕЗ РЕКА	ЕДИН ОТ ПРИБОРИТЕ ЗА ХРАНЕНО РОМАН ОТ ЛОРЪН УАЙЗБЪРГЪР	ВИД БЛАГОРОДНИ ЕЛЕНИ ДЕН ОТ СЕДМИЦАТА	МОДЕЛ ЕКОКОЛИ НА „TOYOTA“ /1999-2005/ ТЪНКИ СУХИ ХРУПКАВИ БИСКВИТКИ СЪС СОЛЕН ВКУС	НАЙ-ВИСОКА ТОЧКА НА СЛЪНЧЕВИЯ ДИСК	ВЕЧНОЗЕЛЕНО КАУЧУКОНОСНО ДЪРВО US ФИЛМ С ЛЕЙН ГЛЕН И ЛЕСЛИ ШАРП	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „KIA“ „ВЕЧНИЯТ“ ГРАД, LA CITTA ETERNA	ПЪРВИЯТ МЕСЕЦ ОТ ЛЯТОТО ХИЩНА МОРСКА РИБА ЛИСТ ХАРТИЯ С РЕКЛАМНО СЪДЪРЖАНИЕ	ВИД БЯЛО ДЕСЕРТНО ГРОЗДЕ ФРЕНСКИ РЕЖИСЬОР „ЗАПЛАХА“ СТАРО ИМЕ НА ЯПОНСКАТА СТОЛИЦА	РОЖБА, МАЛКОТО НА ЖИВОТНО ГЕРОЙ НА ЯКОВ ГОТОВАЦ В ЕДН. ОПЕРА
ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ВИД ОТРОВНА ЗМИЯ В ЮЖНА БЪЛГАРИЯ				ТЕСТЕНО ЯСТИЕ С ПЛЪНКА ОТ МЕСО ИЛИ ЗЕЛЕНЧУЦИ ЗАЛЕДЕНА РОСА					
РОД ДЕЛФИНИ В ИНДИЙСКИЯ И ТИХИ ОКЕАНИ ВИСША ЦЕЛ, СТРЕМЛЕНИЕ			ПОДЕМ, ПОРИВ, НАСОЧЕНА СТИХИЯ КОМЕДИЯ ОТ ТОРКВАТО ТАСО			УРЕД ЗА МЪЖЕ В СПОРТНАТА ГИМНАСТИКА	ДРЕВНОГЪРЪЦКИ БАСНОПИСЕЦ /620-560 ПР. ХР./		
			БЛИЗКА РОДСТВЕНИЦА, СТРИНКА ТРУДНО ПРЕ-МАХВАЩО СЕ ПЕТНО /РАЗГ./			РОМАН ОТ ДЖОН ГОЛСУЪРТИ ВИД ИГРА НА КАРТИ С ДВЕ КОЛОДИ	РАСТИТЕЛНО МАСЛО ОТ СЛЪНЧОГЛЕДА ВИД НОВОЗЕЛАНДСКИ ПАПАГАЛ		СПЕЦ С ВИШЕ ТЕХНИЧЕСКО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗАОСТРЕНИ ЛИСТА НА ИГЛОЛИСТНИ ДЪРВЕТА ВИД ФИНАЛЪСКАВА КОЖА	ХОЛАНДСКИ ФУТБОЛИСТ /1976/, СП06 ОФИЦИАЛЕН ЕЗИК НА ИЗРАЕЛ		КАНАДСКИ ПОП ПЕВЕЦ /1941/ „ДАЙНА“ ГОЛЯМА ЗАЛА В УНИВЕРСИТЕТ	МОЧУРЛИВО МЯСТО СОРТ ДЪЛГИ КРАСТАВИЦИ	ГРЪЦКА ПОЛИТИЧЕСКА ПАРТИЯ ОПАКОВКА НА СТОКА, АМБАЛАЖ	ГЕРМАНСКА ФИРМА ЗА КОЗМЕТИКА ОТДЕЛНА ТОЧКА В ПРАВИЛНИК		ГОЛЯМА РЕКА В ИНДОКИТАЙ	
ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР СДРУЖЕНИЕ ЗА ОБЩА СТОПАНСКА ДЕЙНОСТ				ДЖОБЕН УРЕД ЗА ПАЛЕНЕ НА ЦИГАРИ	УСТРОЙСТВО, КОЕТО ПРИТЯГА НЕЩО			НАРЕЖДАНЕ НА КАРТИ ЗА ГАДАЕНЕ	ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР
КОПРИНА /ОСТ./ ОПЕРА ОТ СТАНИСЛАВ МОИШКО			ПЪРВОТО ХРАНЕНО ПРЕЗ ДЕНЯ БАГРИЛНО ВЕЩЕСТВО В МОРКОВИ	ПЛАТЕН НАВЕС ПРЕД КАФЕНЕ МЛАД МЪЖ, МЛАДЕЖ			СТАРО ИМЕ НА ГРУПАТА „PINK FLOYD“ СПЪТНИК НА НЕБЕСНО ТЯЛО	СИЛНА ГОРЕЩИНА ПРЕЗ ЛЕТНИТЕ МЕСЕЦИ ПРЕГРАДА НА ВОЛСКА КОЛА	
ОБЛОЖКА ЗА ДОКУМЕНТИ ИЗХОДНИ ПОЛОЖЕНИЯ В НАУЧНА ТЕОРИЯ	ОПЕРА ОТ АЛЕСАНДРО СКАРЛАТИ	НЕПЪЛНОЦЕНЕН ЗАМЕСИТЕЛ НА ПРОДУКТ ВИД МЪЖКА ПРИЧЕСКА	ПОЧИСТВАЩО КОЗМЕТИЧНО СРЕДСТВО КЛОН ОТ СТОПАНСКО ПРЕДПРИЯТИЕ	ТРЕВИСТО МАСЛОДАЙНО РАСТЕНИЕ	ВИД ЕДРА БЛАТНА ПТИЦА ПОРОДА КЪСОКРАКИ КУЧЕТА		ФРЕН. ФУТБОЛИСТ /1977/ ПОКОРЕНИТЕ ЖИТЕЛИ В ОСМАНСКАТА ИМПЕРИЯ		ТРАДИЦИОННО ОБРЕДНО ДЕЙСТВИЕ
ОРГАН ЗА ЛЕТЕНЕ ПРИ ПТИЦИТЕ ВЕРЕН ДРУГАР В РАБОТАТА ИЛИ БОРБАТА ТИТЛА В КОНКУРС ЗА КРАСОТА	СРЕДНОВЕКОВО ИМЕ НА ГРАД ВИДИН ЯПОНСКА ПИСАТЕЛКА /1906-1963/ - „АМА“	РАБОТНА СТАЯ В УЧРЕЖДЕНИЕ СТОЛИЦАТА НА ВОЙВОДИНА, СЪРБИЯ	СТРАНИЧНО ХВЪРЛЯНЕ ВЪВ ФУТБОЛА ТАЛЕВА Г-НЯ В „ЖЕЛЕЗНИЯТ СВЕТИЛНИК“	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „MITSUBISHI“ НЕЩО НАПЪЛНО РАЗРУШЕНО /РАЗГ./	КРАЙТ НА ДЕНЯ СЛЕД ЗАЛЕЗ СЛЪНЦЕ АРИТМЕТИЧНО ДЕЙСТВИЕ /+/-	ПРЕПАСКА НА КРЪСТА СТИХ ОТ ЕДВИН СУГАРЕВ	ГЕРОИНЯ НА ДАМЯН ДАМЯНОВ В РОМАНА „ТАВАНЪТ“	ПРЕСОВАНИ ВЪГЛИЩА ВЪВ ВИД НА ТУХЛА	ВИД ФОТОГРАФСКИ АПАРАТ
ТЕЧЕНИЕ ОТ УХОТО /МЕД./ ПРОЯВИТЕЛ ВЪВ ФОТОГРАФИЯТА КИСЕЛ ОГНЕУПОРЕН МАТЕРИАЛ		УКРАИНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ФУРАЖНО РАСТЕНИЕ АВТОРЪТ НА „БОЖЕСТВЕНА КОМЕДИЯ“			ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР СТИХОТ-ВОРЕНИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ	ПОВЕСТ ОТ СЕРАФИМ СЕВЕРНЯК СТАРА ФРЕНСКА БАНКА /1872-1999/	БЛИЗЪК РОДСТВЕНИК КОРЕННИ ЖИТЕЛИ НА НОВА КАЛЕДОНИЯ	ОБРАЗ, НЕЩО НАРИСУВАНО ВЪРХУ КНИГА
ВИД ФРЕНСКО ЧЕРВЕНО ВИНО ЛИТОВСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ЗНАК, КОЙТО СЕ ПОСТАВЯ ПРИ БРОЕНЕ ОБЩ РАБОТНИК, ХАМАЛИН ЕЛЕМЕНТАРНИ ЧАСТИЦИ	НОСОВА ЧАСТ НА ПЛАВАТЕЛЕН СЪД	ЛЕНЕНА ТЪКАН		ЖЕНАТА НА ХИТЪР ПЕТЪР /ФОЛК./ ПОЛИЦА НА СТЕНА: ШКАФ, ЛАВИЦА	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „RENAULT“ ЦВЕТОВО СЪЧЕТАНИЕ В КАРТИНА		ОБРАЗЕЦ НА ИЗДЕЛИЕ, МОДЕЛ	АРОМАТ, УХАНИЕ
МУЗИКАНТ, КОЙТО СВИРИ НА КИТАРА ЧАСТ ОТ ЧОВЕШКОТО ТЯЛО ГРАД ОТ 1974 ГОД. В ЮГОИЗТОЧНА БЪЛГАРИЯ		ПЛАШАНЕ ЗА ВРЕМЕННО ПОЛЗВАНЕ НА НЕЩО СТОЛИЦАТА НА НОРВЕГИЯ	НИВИ, ПОЛЕ /РАЗГОВОРНО/ ДАННИ ЗА НЕЩО ИЛИ НЯКОГО /РАЗГ./ КРАЛСКИТЕ ХОЛАНДСКИ АВИОЛИНИИ	МНОГО СИЛНА ЧУВСТВЕНОСТ; ЕРОТИЗЪМ ВИД ПЛЕТИВО ЗА УКРАСА НА МАСА	СЪДЕБЕН ТЕРМИН ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА NE		US АКТРИСА /1960/ „ЧАСОВЕТЕ“ ФРЕНСКИ КИНОАКТЪОР „ФАНТОМАС“		ИРАНСКАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА
СИЛНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ НЯКОГО ВИД ТЕЖКА БОЙНА МАШИНА С ВЕРИГИ	ЧОВЕК, КОЙТО НЕ ГОВОРИ ИСТИНАТА /РАЗГ./		ВЕЧНОЗЕЛЕН ХРАСТ С БЕЛИ ЦВЕТОВЕ		ВИД СИРЕНЕ С МЛЕЧНОВЪЗ-КИСЕЛ ВКУС	РОМАН ОТ ЙОКО ОТА	МАРКА АНГЛИЙСКИ ЛЕКИ КОЛИ БОГАТАШ В ОСМАНСКАТА ИМПЕРИЯ		
НЕПОДВИЖНА ЧАСТ НА ЕЛЕКТРОМОТОР /ТЕХН./		ПАРИЧЕН ЗНАК ОТ МЕТАЛНА СПЛАВ				АНГЛИЙСКА РОК ГРУПА ВЕТЕРАНИ			*** ПОМОЩНИК *** КЛЕТРА, ОРЦЕЛА, КАРЛА, КАНАКИ, РАПСОД, ХЕВЕЯ, АМИНТА, ОТОРЕЯ, МИЛЪО, ВЕРТЕКС, ЯЛИМЕНС, СТЕНОП

Важни телефонни номера и адреси

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

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

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

Консулска служба към посолството
(понеделник до петък от 9.00 до 13.30 за всички консулски услуги без визи) за подаване на визи: от 14.00 до 16.00)

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални

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

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

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

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

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

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

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

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

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

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

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

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

Българска карта на Лондон

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



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

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

БГ БЕН

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

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

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

Small box каре - едно лесно и ефективно решение, ако искате вашата малка бизнес обява да се откроява сред останалите. Размерите на карето са 4.1x4 см. 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

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

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

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

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

БГ БЕН
Заедно на Острова

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

Издание на PA Events Ltd.
Регистрирана компания в Англия и Уелс под No: 04972283

Адрес на редакцията
Safe Advice Ltd.
1st Floor, 79 West Ham Lane
London, E15 4PH

Контакти в UK
тел. +44 (0)20 3411 0802
+44 7888 676471
Контакти в България
тел. +359(0) 32 63 99 33

Отговорен редактор
Антония Попова
popova@bgben.co.uk
тел. +359 (0) 8891 20460

Координатор
Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

Сътрудници
Северино Кожухаров
skozhuharov@bgben.co.uk
Юлия Ташева
juliagrigorova@abv.bg
+359(0) 897 056 435

Маркетинг и реклама
Ивелин Митев
reklama@bgben.co.uk
Тел. 07888676471

Екип на вестник БГ БЕН
Здравка Вladoва-Момчева
zdravkavm@gmail.com
Ивелин Митев
office@donas.co.uk
Тони Рок
Rock_Arena@abv.bg

Предпечат
Павел Иванов
pavel2asi2@gmail.com

WEB дизайн
Енчо Енев
тел. +359(0) 89 4458 979

Коректор
Юлия Ташева
juliagrigorova@abv.bg

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



Empresa Mail Ltd

Транспортни услуги

Англия България Румъния Гърция

Доставка до всяко населено място

Покупки



Багаж



Товари



Машини



07477808860



07477818116

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

Адреси за изпращане/получаване

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

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

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

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

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

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

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

www.empresamail.co.uk



Счетоводство и Бизнес Консултации

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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

020 8555 5143 079 1614 3282 077 8698 8558

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



Молим да уговорите предварително час за среща и справки

