

БГ



БЕН

Издание на PA Events Ltd.

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

2 април, брой 7 (447) от 2021 г., година XVIII

www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

Цена £ 1.00

Темите на броя:

Как ковид рефлектира
върху британската
икономика?

на стр. 4-5

Пандемията катализира
основни тенденции в
развитието на света

на стр. 8-9

Отпускат още 165 милиона
британски лири за уязвими
семејства

на стр. 11

На Татяна Лолова - с
любов!

на стр. 19

StOp, sToP! Новата Света
Троица на Глем Рок-а!

на стр. 25-26

Англия продължава с разхлабване на противоепидемичните мерки, до дни падаат още ограничения



bigstockphoto.com

на стр. 2

Compare MORTGAGES
ЖЕЛАНЕТО И ЖЕЛАНЕТО СЪВЪЕТНИЦИ НА СЪВЕТОДА И РЕКЛАМАТОРИ

на стр. 2

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

на стр. 10

ПРЕПОРЪКИ И ПОСЪЛЕНИЯ ЗА ИЗБОР НА ПОДХОДЯЩАТА ВАРИАНТА
ПЪРВО И СИГУРНО РЕШЕНИЕ

на стр. 3

Empresa Mail Ltd
Транспортни услуги
Англия България Румъния Гърция
Доставка до всяко населено място
Почти Бавно Товарни Машини
07477808860 07477818116

на стр. 32

Aida
СУПЕРМАРКЕТ

на стр. 17

НАБИРА ПЕРСОНАЛ
ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:
- ЧАСТНИ ДОМОВЕ
- ОФИСИ
- ТЪРГОВСКИ ОБЕКТИ
- ХОТЕЛСКИ АПАРТАМЕНТИ

на стр. 8

МИТНИЧЕСКИ ДОКУМЕНТИ
ВНОС / ИЗНОС
ОТ И ЗА ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
МИТНИЧЕСКИ ДЕКЛАРАЦИИ
ТРАНЗИТНИ ТОВАРИ

на стр. 6

Магазин София
При вас можете да
планирате вашия от
пътуване и частните
ваши кредити
на пазара

на стр. 19

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 изплатите кредитите си, ние можем да ви помогнем.
Напълно легални решения:
- Бизнес и лични заеми, Bounce Back Loan и
- и други кредити и заеми

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 RTI
Accounts Payroll Tax Returns
Годишно счетоводно приключване
CIS Returns VAT Returns

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
RANKED IN Chambers UK 2020
LEGAL 500



Англия продължава с разхлабване на противоепидемичните мерки, до дни падат още ограничения

БГ БЕН

След като от 29 март във Великобритания бяха разрешени срещите на открито до 6 души, а призивът „Останете у дома“ официално приключи. Спортните съоръжения на открито отново са отворени. Но в сила остават още много ограничения, включително продължаване на работа от къщи, където е възможно. Задграничните пътувания също остават забранени, като изключения се правят за малък брой причини.

Британският премиер Борис Джонсън призова хората да действат с повишено внимание, защото вълната от Covid-19 все още се издига над Острова. Той обаче е категоричен, че пътната карта за връщане към нормалността ще продължи да се изпълнява.

От 12 април в страната се готви ново разхлабване на мерките. Водещи медици обаче все още съветват хората да останат предпазливи и да спазват стриктна хигиена и дистанция, а също и да носят маски.

„И сега, след като сме ваксинирали над 30 милиона възрастни в цяла Великобритания, по-важно от всякога е да се защитят най-уязвимите. Доказателствата изглеждат достатъчно ясни, че ваксинацията на възрастни и уязвими хора, е помогнала за намаляване на процента на хоспита-

Призивът „Останете у дома“ официално приключи, но Джонсън призова да се действа с повишено внимание



bigstockphoto.com

лизация и смъртните случаи. Искаме да подсилим тази защита с втора доза. За много хора април ще бъде „месецът на втората доза“. И в същото време, ние продължаваме с нашата програма, за да предложим ваксинация на всички възрастни до края на юли“, каза британският премиер Борис Джонсън по повод падане на някои от мерките преди дни.

Курс към нормалността – ще бъде ли кратка радостта от разхлабване на мерките?

Възможността, която се

даде за срещи с до 6 души на открито, може да се окаже нож с две остриета. От една страна е вълнението и емоцията на най-стриктните, че най-после могат свободно да се срещат с близки, роднини и приятели. А от друга, злоупотребите при отпадането на ограничителната мярка. Някои съвсем забравиха опасността от Covid-19 и пренебрегвайки всички правила, решиха да си спретнат масови събирания по паркове и градини. Още в първите часове на 29 март част от откритите пространства се изпълниха с хора, вероятно привлечени от първите лъчи на пролетното слънце. Други обаче откровено демонстри-

раха нежелание да спазват ограниченията за събиране навън и си спретнаха „чудни“ масови забави с големи групи компании, често с по петдесет души. Стигна се дори до ситуация, в която някои плажове трябваше да се затворят, тъй като там бяха установени „плашещи сцени“ на стълпотворение от хора.

Здравният министър Мат Ханкок също се включи със своя призив социалните мрежи. Той подчерта постигнатото в борбата с коронавируса и каза на хората „да не го пропиляват“.

Какви ограничения ще отпаднат от април и май?

От 12 април се очаква да бъдат отворени малките магазини за търговия на дребно със стоки, които не са от първа необходимост. Управляващите обявиха, че тези обекти ще имат право да работят с удължено работно време, като те ще могат да приемат клиенти до 22 часа от понеделник до събота. Мярката се налага с цел да се помогне на хората да се върнат безопасно на търговските улици, когато тези обекти бъдат отворени.

Също от 12 април могат да започнат работа обектите за лични грижи като фризьорски салони и салони за маникюр, както и обществени сгради, като библиотеки и читалища. Съоръженията за отдих на закрито, като фитнес зали

и басейни, също ще бъдат отворени отново, но само за индивидуални спортуващи или от членове на домакинство.

Заведенията ще могат да обслужват хора само на открито. Самостоятелното настаняване, като например във ваканционни къщи, където закритите съоръжения не се споделят с други домакинства, също могат да се отворят отново. Погребенията могат да продължат с присъствието до 30 души, а броят на присъстващите на сватби, приеми и възпоменателни събития ще се увеличи до 15 (от 6 сега).

Третата стъпка от пътната карта за връщане към нормалността влиза в сила от 17 май, когато ще бъдат премахнати повечето ограничения за социални контакти на открито. А всички ограничения окончателно ще паднат не по-рано от 21 юни.

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

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



На 5 април излагат плановете за пътуванията в чужбина

**Почивките извън граница
са забранени поне до 17 май**

БГ БЕН

С настъпването на пролетта и на най-светлият празник Възкресение Христово, много от семействата в Англия започнаха предпазливо да мислят за предстоящата лятна ваканция. Дали обаче тя ще е възможна извън страната на фона на третата вълна от Covid-19, която залива редица държави по света?

Въпросът със страшна сила стои пред Великобритания, която започна да се свързва от епидемията, благодарение на изключително перфектната организация по ваксиниране на населението. Имунизирани от приоритетните групи с първа доза са вече над 30 милиона и 600 хиляди души, а амбицията е до края на юли да бъдат обхванати всички възрастни. В същото време обаче остават рисковете, които идват от други държави, където Covid-19 циркулира със страшна сила.

Засега почивките в чужбина са забранени поне до

17 май. Нещо повече британските депутати гласуваха за удължаване с още 6 месеца на спешно приетото миналата година законодателство за Covid-19. Така санкция от 5000 паунда рискува всеки, който се опитва да пътува в чужбина без основателна причина.

Здравният министър Мат Ханкок каза, че забраната за пътуване в чужбина е необходима, тъй като с нея се предотвратява внасянето на нови варианти на вируса.

За основателни причини за напускане на страната се считат – лечение, работа, обучение, правни задължения, гласуване, полагане на грижи за деца, посещение на умиращ роднина или близък приятел, за погребение, сключване на брак или присъствието на сватба на близки.

**Великобритания
въвежда нови
ограничения за
влизащите в страната
превозвачи**

От 6 април превозвачите,



чийто престой във Великобритания е до 2 денонощия, ще трябва да си правят антигенен тест преди края на втория ден. При по-дълго пребиваване те ще са длъжни да се изследват на петия и на осмия ден. Тестовите са безплатни в определени за целта държавни центрове.

Превозвачите са длъжни да се изолират за 10 дни в превозните си средства, като излизане ще се допуска само за пазаруване на хранителни продукти, кратки разходки и тоалет.

Посолството ни в Лондон обръща внимание, че при неспазване на разпоредбите глобата е 1000 паунда.

Ако се установи, че даден шофьор е заразен с коронавирус, той е длъжен да остане за своя сметка в карантин в определени от британските власти хотели или при свои роднини и близки.



Osbornes | Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

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

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



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

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

Елида Димитрова

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



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



Как ковид рефлектира върху британската икономика?

Стабилен дял на търгуващите предприятия отчита Националната статистика за март

БГ БЕН

Коронавирусът създаде трусове не само в здравната система на Великобритания, но и повлече редица икономически процеси. И все пак вече се забелязва лека светлина в тунела на фона и на продължаващия план за връщане към нормалността, а и подкрепата, която британският бизнес поучава от правителството. Какви процеси обаче отчита Британската национална статистика?

Процентът на предприятията, които търгуват, остава стабилен

Последните статистически анализи показват, че делът на предприятията, които в момента търгуват, и работната сила в отпуск остават стабилни в средата на март 2021 г. Този извод донякъде дава оптимизъм, а данните сочат, че процентът

на бизнеса в Обединеното кралство, който е търгувал в периода между 8 и 21 март 2021 г., е на ниво от 74%, тоест запазва се като този от предходните две седмици. Данните на Британската национална статистика показват още, че от началото на годината има лек ръст на този показател. В периода от 28 декември миналата година до 10 януари тази година 71% от фирмите съобщават, че са търгували. Процентът за средата на март 2021 г. е подобен на нивото, наблюдавано в началото на юли 2020 г., но все още по-нисък от средата на декември 2020 г., когато 84% от бизнеса търгуваше. Това се дължи на продължаващите ограничения заради коронавируса.

Данните показват още, че бавно се увеличава процентът на фирмите, които търгуват, и от 71% през януари те вече са 74% през март. Едва 2% от фирмите са започнали дейността си отново след пауза в търгови-

ята, а 4% от бизнеса е спрял работа, но възнамерява да я възобнови през следващите две седмици.

Тревожен обаче е процентът на фирмите, които са преустановили своята дейност и нямат намерение да я рестартират, като те са 19%.

Процентът на работниците в отпуск остава стабилен, но намаляват заетите на заплата

19% са работниците, които са останали през март в отпуск заради ограничителните мерки срещу коронавируса. Това ниво е сравнимо с данните, които са наблюдавани в началото на юли 2020 г.

Първите данни за февруари показват, че има спад на заплатените служители с 2,4%. Те са били общо 28 милиона и 300 хиляди, тоест по-малко с 693 000 души в сравнение със същия период на предходната година.

bigstockphoto.com



63% от тях са работници на възраст до 25 години.

Коефициентът на заетост във Великобритания през трите месеца до януари 2021 г. е оценен на 75,0%, с 1,5 процентни пункта по-нисък от година по-рано. Равнището на безработица

в Обединеното кралство през трите месеца до януари 2021 г. е оценено на 5,0%, което е увеличение с 1,1 процентни пункта от година по-рано. Процентът на икономическа неактивност във Великобритания също се увеличава и той е 21,0%,

тоест ръст с 0,6 процентни пункта.

В същото време намаляват свободните работни места. От декември 2020 година до февруари 2021 година те са 601 000, което е с 220 000 по-малко от преди година.



OCEANAIR

Chartered Certified Accountants

Перфектният баланс от квалификация и опит в счетоводните услуги

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



020 8530 6929



Инфлацията в Обединеното кралство изненадващо се забавя

БГ БЕН

Изненадващо инфлацията във Великобритания се забави рязко заради по-ниските цени на дрехи, коли втора употреба и играчки, но за сметка на увеличението при жилищата, битовата поддръжка и автомобилните горива.

Британската национална статистика отчита леко повишение на индекса на потребителските цени – с 0,1% през февруари спрямо януари и 0,3 процентни пункта спрямо февруари 2020 година.

Инфлацията на годишна база (спрямо февруари 2020) обаче се забави изненадващо рязко до 0,4% от 0,7% месец по-рано. Така инфлацията остава далеч под целевото ниво от 2 на сто на Английската централна банка.

Основната инфлация (изключвайки цени на храни, алкохолни, тютюневи

Това се дължи на по-ниските цени на дрехите, играчките и колите втора употреба



изделия и енергия) също се забави силно през февруари до 0,9% спрямо година

по-рано след повишение с 1,4% през януари.

Най-големият при-

нос (от 0,13 процентни пункта) към промяната в 12-месечната инфлация

идва от облеклото и обувките. Като цяло цените спаднаха с 1,5% между януари и февруари 2021 г., в сравнение с ръст от 0,9% между същите два месеца преди година. Обикновено ценовата тенденция в този двумесечен период е във възходяща тенденция, но сега движението е надолу, като през февруари тази година е подобно на това, което се е случвало в предишни периоди на блокиране.

Не е изключено обаче, заради продължаващото разхлабване на противоепидемичните мерки, през второто тримесечие на годината да се стигне до ново нарастване на цените.

Също така голям принос (от 0,06 процентни пункта) имат и артикулите за отдих и културата, като цените са малко променени между януари и февруари тази година, в сравнение с покачване с 0,4% между

януари и февруари 2020 г. Ефектът идва главно от игрите, играчките и хоби артикулите. Възможно е цените да са били повлияни от ограничителните мерки за спиране на разпространението на коронавируса, които са допринесли за промяна на търсенето на някои артикули.

Най-големият, частично компенсиращ, принос (от 0,05 процентни пункта) към промяната в 12-месечната инфлация между януари и февруари 2021 г. идва от стойността на жилищата, водата, електричеството, газта и други горива. Като цяло цените са нараснали с 0,1% между януари и февруари 2021 г. в сравнение с незначителна промяна между същите два месеца през 2020 г.

Възходящият ефект идва от комбинацията от разходите за жилищата на собствениците и течните горива.

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 - Видеозон 3D и 4D
- ▶ Консултации за новородени
- ▶ Специалист кожни болести
- ▶ Алергични тестове
- ▶ Козметична дерматология
- ▶ Масаж
- ▶ 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



Великобритания стартира най-голямата реформа за предоставяне на убежище от десетилетия

БГ БЕН

Британският премиер Борис Джонсън определи новия план за имиграцията като справедлив, но твърд. С него се въвежда най-сериозната реформа за предоставяне на убежище от десетилетие. Най-засегнати от него ще бъдат влизащите нелегално в страната, които няма да могат да получават безпроблемно убежища, а също и контрабандистите на хора, тъй като те ще са заплашени от нов размер на присъдите.

„Правим положителна стъпка напред в ангажимента си да се справим с незаконното влизане в страната, да накажем контрабандистите на хора и да защитим тези, които наистина се нуждаят от убежище“, подчерта Борис Джонсън.

Британският вътрешен министър Прити Пател каза, че този план предвижда „най-значителния ремонт на системата за убежище от десетилетия“.

„Това е нов, изчерпателен, справедлив, но твърд дългосрочен план. Защото докато хората умират, ние носим отговорност да действаме. Хората умират - в морето, в камиони и в контейнери

Новият план за имиграцията „удря“ нелегално влизащите в страната и контрабандистите на хора

за превоз - предали живота си в ръцете на престъпни банди, които улесняват незаконните пътувания до Обединеното кралство. За да спрем смъртните случаи, трябва да спрем търговията с хора на тези, които се занимават с нея“, заяви Пател.

Нерегламентирано влизащите в страната няма да имат равни права с тези, които пристигат легално

Прити Пател съобщи още, че пристигащите нелегално вече няма да имат същите права като онези, които идват легално в страната, и ще им бъде по-трудно да останат във Великобритания.

„Ето защо нашият нов план за имиграция се ръководи от три справедливи, но твърди цели: да увеличим справедливостта на нашата система, за да можем да защитим и подкрепим тези, които наистина се нуждаят от убежище. Второ - да се спре незаконното влизане във Великобритания чрез

нарушаване на бизнес модела на контрабандистите на хора и защита на живота на тези, които са застрашени. Трето, да премахнем по-лесно от Обединеното кралство тези, които нямат право да бъдат тук“, допълни още вътрешният министър.

Начинът на влизане в Обединеното кралство - дали легално или нелегално, ще оказва влияние върху напредъка на искането им за убежище и върху техният статут в Обединеното кралство, ако това искане е успешно. Шансът на човек, който прекрива границата нерегламентирано, клони към нула. Компромиси ще се правят в изключително редки случаи.

„Ще считаме искането им за недопустимо и ще положим всички усилия да премахнем тези, които влизат незаконно в Обединеното кралство, след като са пътували през сигурна държава, в която биха могли и би трябвало да поискат убежище. Само когато това е било невъзможно, тези, които имат успешни иско-

ве - влезли незаконно - ще получат нов статут на временна закрила“, обясни Прити Пател.

Новият план предвижда още и нови максимални присъди за контрабандисти и посредници, а също и правила за спиране на недобросъвестни хора, които се представят за деца. Предстои да се засилят и правомощията на граничните сили. Вътрешният министър каза още, че стремежът е да се премахнат тези, които нямат право да бъдат във Великобритания.

„Капацитетът на нашата система за убежище не е неограничен. И така присъствието на икономически мигранти, които тези незаконни маршрути въвеждат, ограничава способността ни да подкрепяме правилно другите, които наистина се нуждаят от защита. Това е очевидно несправедливо спрямо онези, които отчаяно очакват да бъдат преселени във Великобритания. И не е честно и за британците, чиито данъци плащат за жизненоважни обществени услуги и систе-

ма за убежище, която рязко нараства - сега тази година струва над 1 милиард лири“, обясни още Прити Пател.

Вътрешният министър посочи още, че обществото в страната донякъде е обогатено от законната имиграция. Уверението е, че както досега законно дошлите във Великобритания, които подпомагат развитието на страната, ще бъдат приветствани.

От правителството коментират, че никой не може да твърди, че британската общественост не е честна или щедра, когато става въпрос за предоставяне на помощ към нуждаещите се. Но обществеността също така признава, че твърде дълго части от имиграционната система са останали отворени за злоупотреба.

Прити Пател: В основата на новия план за имиграция стои принципът на справедливостта

Тя подчерта, че достъпът до системата за убежище в Обединеното кралство

трябва да се основава на нуждата, а не на възможността хората да плащат на контрабандисти.

„Нашата система се срича под натиска на паралелни незаконни пътища за убежище, подпомогнати от престъпни контрабандисти. Съществуването на паралелни маршрути е дълбоко несправедливо, като предвижда онези, които имат средства да плащат на контрабандисти, пред онези, които имат отчаяна нужда. Капацитетът на нашата система за убежище не е неограничен. И не е честно и за британците, чиито данъци плащат за жизненоважни обществени услуги и системата за убежище, която рязко нараства - сега тази година струва над 1 милиард лири“, подчерта британският вътрешен министър.

Само през 2019 година е имало над 32 000 опита за незаконно влизане във Великобритания. 109 000 са исканията, които чакат ред за убежище. От тях 52 000 са в очакване на първоначално решение за убежище. 42 000 души, които неуспешно търсят убежище, не са напуснали страната, въпреки че искането за такова им е отказано.

МИТНИЧЕСКИ ДОКУМЕНТИ

**ВНОС / ИЗНОС
ОТ И ЗА ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
МИТНИЧЕСКИ ДЕКЛАРАЦИИ
ТРАНЗИТНИ ТОВАРИ**



07888676471

07462676565

office@ivel.co.uk





Osbornes Law

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

Ние специализираме в случаи на:



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

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



Trustpilot



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com



Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



Самонаетите лица и исковите за обезщетение при инцидент на работното място

За разлика от наетите самонаетите лица сами са отговорни за опазване на живота и здравето си на работното място. Поради тази причина съществува и схващането, че самонаетите лица не могат да завеждат иски за обезщетение при злоупотреба на работното място. Това не е така, защото въпреки че самонаетите лица се водят за такива пред HMRC, за целите на законодателството за безопасност на труда те често се считат за наети лица.

**Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors**

Какъв е масовият случай на инциденти на работното място при самонаети лица

- ♦ Няма право на платен отпуск по болест.
- ♦ В по-голямата си част не са застраховани за инциденти на работното място, така че, ако такова обстоятелство настъпи, няма кой да покрие финансово отсъствието им от работа.
- ♦ В по-голяма част от случаите, въпреки че са отговорни за своята безопасност на работното място, те нямат контрол върху условията на труд.
- ♦ Не се обръщат своевременно към адвокат при настъпване на инцидент на работното място, тъй като смятат, че нямат основание за представяване на иск.

Обстоятелства, при които самонаетите лица се считат за наети според законите за безопасност на труда

Като цяло самонаетите лица се смятат за наети, когато нямат възможност да контролират условията на труд. Това е налице в следните ситуации:

- ♦ Ако сте пострадали по време на работа не по ваша вина.
- ♦ Ако компанията, която ви е наела, ви е осигурила повредена екипировка или инструменти за работа, създаващи предпоставка за инциденти.
- ♦ Ако работник на компанията е отговорен за инцидент, в който вие сте пострадали.
- ♦ Ако компанията, за която работите, определя кога и къде да работите и отношенията ви са като работник-работодател.
- ♦ Ако използвате екипировка и инструменти, осигурени ви от компанията.
- ♦ Ако използвате техни помещения за работа.
- ♦ Ако работите на техен строителен обект.

Какво да направите, ако сте самонает и сте пострадали при инцидент на работното място, за да предявите иск?

Исковите при самонаетите лица са една идея по-трудни от тези при наетите лица, затова е важно да имате колкото се може повече доказателства, че инцидентът е настъпил не по ваша вина:

- ♦ След какъвто и да е било инцидент на работното място (дори и такъв с леки последици), отидете на преглед при специалист колкото се може по-скоро, защото инцидентът трябва да бъде отбелязан в медицинския журнал.
- ♦ Направете си хронологични записки какво точно се е случило.
- ♦ Набележете свидетели, които биха могли да потвърдят вашите наблюдения.
- ♦ Снимките също са приемливо доказателство в съда. Снимайте както нередностите на обекта, които компаниите често заличават, така и вашите наранявания, особено ако те са бързо зарастащи и няма как да послужат, ако се стигне до експертиза от съдебно-медицинските специалисти.
- ♦ Излагайте в писмен вид, спокойно и разумно, вашите опасения относно проблеми за безопасността на труда пред лицето, носещо отговорността за това на обекта. Ако то не предприеме никакви мерки, а вие имате документ, че сте поставили въпроса, това е допълнително утежняващо обстоятелство за компанията, за която работите.

Обезщетение при инцидент на работното място - особености при самонаетите лица

Обезщетението при инциденти на работното място се разделя на две части - основно обезщетение (за самия инцидент - физическата и психическата травма) и специално обезщетение (за разходите, които сте направили заради ин-

цидента - разходите за лечение, пътуване и пропуснати ползи).

Тъй като самонаетите лица не получават разписки за надниците си от компанията, за която работят, за тях е по-трудно да докажат пропуснати ползи (пропуснати плащания поради физическа невъзможност за работа заради злоупотребата).

Важни стъпки, които биха подпомогнали вашия иск в тази му част, са:

- ♦ Точното отбелязване на датата на настъпване на инцидента. Ако имате личен счетоводител, уверете се, че той също е наясно с тази дата, тъй като пропуснатите ползи се отчитат от датата на настъпване на инцидента, а давността на исковите за инциденти на работното място е 3 години от датата на настъпване на инцидента.
- ♦ Официални декларации от потенциални ваши клиенти, че те биха ви наели и платили определена сума за определена работа, ако вие сте имали физическата възможност да я извършите. Създайте си навика да изисквате такива от всички онези, които се свързват с вас и ви предлагат да поемете дадена работа. Пазете кореспонденцията с тях.
- ♦ Водете изряден отчет. Съдилищата обикновено изискват информация от последните три години, за да бъде доказана загуба на печалби.

Преждевременно плащане преди присъждане на обезщетение при самонаети лица

При самонаетите лица в хода на делото за злоупотреба на работното място вашият адвокат може да поиска преждевременно плащане (т.нар. interim payment) - пропорция от исканата компенсация за инцидента, която да бъде платена, преди да е излязло финалното решение от съда с цел да се покрият част от пропуснатите ползи.

Първо, искането се отправя директно към ответника и той често е склонен да плати част от компенсацията предварително, тъй като върху пропуснатите ползи се трупат лихви. Ако ответникът откаже да плати част от компенсацията предварително, съдът също може да определи преждевременно плащане на базата на представените от вас доказателства. Важното и в двата случая е да се пазят всякакви документи, доказващи вашия доход, за да може да се калкулира сумата на пропуснатите ползи и кореспондиращото на нея преждевременно плащане.

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



Пандемията катализира основни тенденции в развитието на света



Любомир Кючуков е дипломат от кариерата и директор на Института по икономика и международни отношения. Той е един от най-добрите специалисти по проблемите на Острова.

Роден е на 14 юни 1955 г. в София. Завършва Московския държавен институт за международни отношения, а по-късно специализира в университета "Джорджтаун" във Вашингтон. От 2005 г. до 2009 г. е зам.-министър на външните работи, посланик в Лондон (2009-2012 г.). От 2012 г. е директор на Института за икономика и международни отношения.

Любомир Кючуков даде специално интервю за читателите на вестник БГ БЕН за новата реалност, която ни наложи пандемията от Covid-19 и за процесите във Великобритания след излизането ѝ от ЕС.

Не става дума за сценарий, а за реално разместване на пластове в международната политика

БГ БЕН

На път ли е пандемията от коронавирус да промени международните отношения и да създаде една нова реалност на политическата сцена? В ход ли е нов сценарий за пренаареждане на световния ред?

- Не става дума за сценарий, а за реално разместване на пластове в международната политика. Самото понятие за многополюсност изключва нечия хегемония. Това логично води до свиване на влиянието на досегашния световен лидер САЩ за сметка на новоутвърждаващите се глобални играчи – на първо място Китай. Светът навлезе в нов етап, в който противоборството между САЩ и Китай обективно ще ескалира, защото става дума именно за борба за световното лидерство. И това съперничество ще бъде: първо, достатъчно дългосрочно и ще доминира международните отношения поне за няколко десетилетия; второ, ще бъде всеобхватно, като ще излезе извън сферата на икономиката, търговията и инвестициите и ще обхване и политиката, сигурността,

международните организации.

Пандемията постави много остро дилемата от два противоположни подхода - необходимостта от международно сътрудничество и националните интереси за ограничаване на заразата.

Какви ще бъдат политическите измерения от ковид кризата?

- Пандемията катализира основни тенденции в развитието на света. В геополитически план вече говорихме за промяната на глобалното съотношение на силите, като бързото и радикално справяне с кризата даде предимства на Китай. И същевременно постави много остро дилемата от два противоположни подхода: необходимостта от международно сътрудничество поради глобалния характер на пандемията (най-малкото защото не може да се очаква всяка страна да раз-

работи собствена ваксина) и националните интереси за ограничаване на заразата, които налагат затваряне и изолиране на държавите. По отношение на икономиката започна процес на преосмисляне на икономическата, ресурсната и търговската зависимост, включително и в стратегически аспект, от един партньор. В социален план пандемията повдигна редица въпроси: за ролята на общественото здравеопазване (защото държавните здравни системи понесоха основната тежест на борбата със заразата); за приоритетите в кризата и за това дали първо спасяваме хората, или спасяваме бизнеса и как най-добре да балансираме и двата подхода; за съотношението лични права – обществени отговорности и т.н.

Въвеждането на имунизационни паспорти още повече ще отдалечи Европа от по-бедните страни.

Възможно ли е да се стигне до свят на няколко скоростни? Предвид факта, че все повече се говори за предимство на ваксинираните при пътуване? Европа ускорява въвеждането на ваксинационни паспорти, а във Великобритания също все по-често се говори за такива?

- По-скоро ще се задълбочат разделителните линии, още по-видими ще станат неравенствата както между отделните страни, така и вътре в държавите, което пък допълнително ще засили социалното напрежение. Глобализацията глобализира и социалните проблеми и бедността на Африка вече е проблем на Европа. Въвеждането на имунизационни паспорти още повече ще отдалечи Европа от по-бедните страни, които срещат трудности при масовата ваксинация на населението. Пандемията изостри усещането за трите основни обществени дефицита в самата Европа: на сигурност (национална, персонална, социална), на справедливост (със задъл-

бочаващите се неравенства между държавите и гражданите, като в западния свят наблюдаваме потъване на средната класа), на доверие (с разминаването в дневния ред на управляващи и управлявани).

Какво ще означава въвеждането на тези паспорти, ако ЕП успее да ускори този процес и го въведе до лятото? Това няма ли да доведе до ограничаване на основни човешки свободи? И няма ли да създаде ново разделение сред държавите в световен план? Като се има предвид, че някои от тях се справят доста бавно и трудно с реализирането на националните ваксинационни програми?

- Въвеждането на имунизационни паспорти според мен е една стъпка, която се обсъжда в цяла Европа. Преди всичко тя ще позволи да се прекрати бланкетното затваряне на цели страни и всички техните граждани, ще има позитивен ефект върху бизнеса и туризма, което е от съществено значение за страни като България. От друга страна, това ще се отрази негативно на гражданите, които не могат, не трябва или не искат да се ваксинират. Но аз не бих ги поставил в една категория. Няма да бъде справедливо спрямо гражданите на по-бедните страни. Ще предизвика неудобства за тези, които по медицински причини не трябва да се ваксинират. Не съм склонен да приема логиката обаче, че това ще ограничи правата на гражданите, отказващи да се ваксинират, тъй като това е следствие от техен собствен свободен избор. Нещо повече, аз считам, че отказът от ваксинация повишава риска от разпространение на заразата и смъртните случаи в обществото.

Пандемията няма да доведе до де-глобализация, но тя очерта рамките на последния етап на „дивата глобализация“.

НАБИРА ПЕРСОНАЛ ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:

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

ГОРЕЩИ ЗОНИ
SW, W, KT, SE, SM

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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

facebook.com/sgradeitd
Facebook

+44 7428662661
WhatsApp

+44 7704521111
Phone Number

office@sgrade.co.uk
Email

Възможно ли е ваксините да „пренаредят“ международната политика, какво остава скрито за обществеността около споровете за доставките им?

Проблемите около ваксините направиха по-видими някои от системните проблеми на съвременния свят. Най-цинично откритие в това отношение бе британският премиер Борис Джонсън със заявлението си, че капитализмът и алчността са били в основата на успеха на ваксинационната кампания в страната. Но светът става все по-взаимосвързан, глобализацията е обективен процес и опитите тя да се спре на границите са форма на политически нео-лудизъм – както преди два века лудите са чупели машините, за да спрат промишлената революция. Пандемията няма да доведе до де-глобализация, но тя очерта рамките на последния етап на „дивата глобализация“ и постави остро въпроса за необходимостта от регулаторни мерки и механизми. И вече наблюдаваме ясна тенденция в тази посока спрямо най-видимия глобализационен елемент – информацията и комуникацията – чрез опитите да се създадат правила за дейността на технологичните гиганти, включително и налагането на цифров данък върху тях.

Много са конспиративните теории, които са свързани с Covid-19 и ваксините. Има ли паралелно поле на „война“, невидимо? И какво стои зад него?

Извън конспиративните теории има съвсем видимо поле на „ваксинна политика“ и война на ваксините. Не приемам тезата, че геополитиката е по-важна от спасяването на човешкия живот, и не смятам, че ваксините трябва да се делят на „наши“ и „ваши“ по политически признак, а не съобразно тяхната ефективност. Както и използването на ваксините за политически цели и пропаганда.

Във Великобритания имунизацията срещу ко-



Любомир Кючуков по време на конференцията за резултатите от българското председателство на Съвета на Европейския съюз. Снимки: Личен архив

ронавирус върви изключително успешно. Амбицията на управляващите е до юли да бъдат ваксинирани всички възрастни. Тази решителна крачка какви предимства дава на страната?

Много съществено. След първоначалния провал на антиепидемичните мерки Обединеното кралство успя да формулира достатъчно ясни критерии и доста успешно се справя с ваксинацията. Разбира се, дори това не спестява на Лондон обществено недоволство и протести. Масовото ваксиниране, започвайки с най-уязвимите групи, би следвало да доведе до спад на разпространението на заболяемостта, което пък ще позволи отмяна на повечето от ограниченията и началото на възстановяване на икономиката. Това ще намали социалното и политическото напрежение в страната, а при една изоставаща с ваксинациите Европа това ще ѝ даде и допълнително икономическо и търговско конкурентно предимство.

Наред с мерките за ограничаване на имиграцията след Брекзит британското правителство е изправено пред проблеми и с обратен знак – недостиг на квалифицирана работна ръка в нископрофилни обслужващи сфери.

Как се справя Великобритания след Брекзит? Риториката на управляващите, в частност на Борис Джонсън, продължава да циркулира около велико, могъщо Обединено кралство? Има ли реални основания обаче?

Погледът отвън сигурно пропуска много съществени елементи от картината, но поне в Европа почва да се формира мнението, че британското правителство, консумирайки негативите от Брекзит, се опитва да прехвърли отговорността в две посоки: да разтвори проблемите, резултат от Брекзит, в отрицателния ефект от Ковид кризата

като цяло, както и да засили натиска срещу ЕС за допълнителни отстъпки, включително чрез едностранно приети законодателни мерки в противоречие с договореностите по Брекзит – визирам отхода от условията на Протокола за Северна Ирландия. Боя се, че амбициите за възвръщане на имперското величие на Обединеното кралство са с поглед назад и извън контекста на съвременния свят. Дори Европейският съюз, който като икономическо развитие е сред световните лидери наред със САЩ и Китай, среща трудности да седне като самостоятелен играч на глобалната политическа маса. Обединеното кралство, дори и възползвайки се в максимална степен от компенсаторните възможности на Британската общност, трудно може да постигне подобна политическа тежест. По-вероятно е ролята на Лондон в международните отношения да се сведе до младши партньор на САЩ, служещ нерядко като контрабала на Европа в евроатлантическото партньорство, а в частност – и в НАТО.

Вътрешният министър Прити Пател представи нов план за имиграцията, който, според нея, предвижда „най-значителния ремонт на нашата система за убежище от десетилетия“. Имиграцията ли е сред най-важните проблеми, които стоят пред страната след излизането ѝ от ЕС?

Трудно би могло да се каже, че миграционната заплаха е най-важният проблем след Брекзит, но определено той е най-видимият и най-обществено чувствителният. Затова се използва активно от политиките в цяла Европа за трупане на популярност. Всички вече са наясно, че наред с мерките за ограничаване на имиграцията след Брекзит британското правителство е изправено пред проблеми и с обратен знак – недостиг на квалифицирана работна ръка в нископрофилни обслужващи сфери, както и на сезонни работници за селското стопанство. В по-широк контекст проблемите пост-Брекзит ще рефлектират в напасването на новите

отношения с ЕС – особено чувствителни в сферата на търговията и стандартите, а и при приемането на новото британско национално законодателство, заместващо европейското. В този контекст най-сериозни тревоги предизвиква обстоятелството, че след Брекзит Великобритания и Северна Ирландия остават в различна регулаторна среда – доколкото в Северна Ирландия остават да важат търговските правила на ЕС. Нещо повече, с приемането на нови законодателни решения и от двете страни различията ще се разширяват и не е ясно как това ще рефлектира върху решенията след четири (или евентуално осем) години.

Борис Джонсън определи този план като „твърд, но справедлив“. Дали обаче от него няма да пострадат и граждани на ЕС, включително и тези от България?

Без всякаво колебание условията за влизане, пребиваване, работа и обучение на гражданите на ЕС, които не са придобили статут на уседналост или на временна уседналост в Обединеното кралство, ще се усложнят значително. Вече започват да се появяват признаци на нервност в ЕС от едностранните действия на британската страна в посока ограничаване на правата на европейските граждани. Плюс това имаме казуси с нееднакво третиране на гражданите на страните членки на ЕС. Например решението пет страни да не бъдат включени в системата за намалението на цената на работните визи за Кралството, в това число и България. В този, както и в други случаи на неравноправно третиране България следва да търси защитата на правата на своите граждани в две посоки: чрез попълване на липсващите двустранни споразумения, уреждащи съответния проблем, както и чрез търсене на солидарна подкрепа в рамките на ЕС за съвместни действия срещу дискриминационните решения.

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

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

Нови технологии ще идентифицират бързо обезпокоителни мутации на Covid-19

Опасните случаи ще се изолират и така ще се предотвратява рискът от поредна епидемична вълна

Нови технологии ще допринесат за откриване на обезпокоителни варианти на Covid-19. Те ще показват дали положителните тестове за коронавирус съдържат известни варианти. Технологията вече се изпробва в лабораториите за изпитване и проследяване на NHS.

Бързото време за изпълнение ще помогне за проследяване на контактите с положителни случаи по-бързо от преди. Потискането на варианти на безпокойство е от ключово значение за изпълнение на правилствената пътна карта за предпазливо облекчаване

на ограниченията.

Технологията, която е известна като „тестване на генотип“, ще позволи да се намали наполовина времето, което е необходимо в момента, за да се идентифицира дали положителна проба съдържа вариант на безпокойство. Тя може да се използва в допълнение към стандартното тестване за COVID-19 за бързо идентифициране на нови случаи. По този начин ще се намали времето за проследяване на контактите на положителните случаи, а това ще доведе до прекъсване на веригите на предаване на

вируса и спиране на разпространението му.

„Иновациите са в основата на нашата борба срещу COVID-19 и имат ключова роля в контрола върху разпространението на вируса. Не трябва да стоим на едно място, ако искаме да победим COVID-19 и безопасно да облекчим ограниченията през следващите месеци. Ето защо нашата цел е в крайна сметка да тестваме всяка положителна проба на COVID за мутации, като използваме тази нова технология. Този тип тестване ще ни помогне бързо да идентифи-



bigstockphoto.com

фицираме варианти и да проследим контактите по-бързо от всякога, помагаме да спрем огнищата и да гарантираме, че можем да продължим да следваме пътната карта, която сме си поставили, за да се върнем към нормалния живот“, подчерта здравният министър Мат Ханкок.

Здравните власти отбелязват, че напредъкът, постигнат досега в разработването на нови тестове за генотип, е много обнадеждаващ и са убедени, че новите технологии ще доведат до добри резултати.

Правителството постига напредък в разширяването на редовните, бързи тестове,

за да помогне на децата безопасно да се обучават, а също и работните места да останат отворени.

Генотипните анализи ще допълнят съществуващата работа по наблюдение, която използва геномно секвениране, за да търси различни варианти ковид положителните проби.



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.

Отпускат още 165 милиона британски лири за подпомагане на уязвими семейства

БГ БЕН

Британската програма „Подкрепа за семействата“ получава ново финансиране, което за периода 2021-2022 година е в размер на 165 милиона британски лири. Тя предвижда помощ за някои от най-уязвимите семейства в обществото. Новината съобщи Робърт Дженрик, министър на строителството, общностите и местното самоуправление.

Чрез програмата се осигурява подкрепа на хората да напуснат насилствени връзки, да получат правилната обединена помощ за тези с психични проблеми и да им помогне да си намерят работа. С програмата, която започна през 2012 г., се възлага ключов социален работник на семействата, а той работи с всеки член. Освен това обединява местните служби за решаване на проблеми на ранен етап, преди те да се превърнат в по-значими.

За 6 години подкрепа за по-добър живот са получили над 400 000 домакинства

До момента над 400 000 уязвими семейства са получили подкрепа, за да могат да преобърнат живота си и да изградят по-светло бъдеще, а над 870 000 са се възползвали от подхода за цялото семейство за справяне с проблемите. Програмата е постигнала значителни резултати, като същевременно е намалила разходите за услуги на данъкоплатците. Това е така, защото делът на децата, подкрепяни от програмата, които се нуждаят от специфични грижи, е намален с една трета, а този на възрастните, които отиват в затвора, е понижен с една четвърт.

„Важна част от нашата морална мисия е да се справим с безработицата, престъпността, домашното насилие и разпадането

на семействата. Тъй като излизаме от пандемията на COVID-19, е по-важно от всякога да подкрепяме семействата. Последната година показва какво може да се постигне, ако различните агенции действат като едно цяло и подадат ръка на най-уязвимите. Това е целта на „Подкрепа на семейства“, обновената програма за обръщане на живота и подпомагането на семействата да реализират своя потенциал“, каза министър Робърт Дженрик.

Депутатът Еди Хюз също подчерта значимостта на новата фаза на програмата, тъй като тя ще допринесе да се направи трайна промяна в много човешки животи.

Работейки с всеки член на семейството и обединявайки местните услуги,

работниците от ключовата програма „Подпомагане на семействата“ стигат до същността на многобройните трудности, пред които са изправени много семейства, и се справят с тях рано. По време на пандемията услугите, финансирани от програмата, изиграха жизненоважна роля в подпомагането, осигурявайки достъп до храна и оборудване за домашно обучение на децата. За да продължат да изграждат взаимоотношения и да гарантират, че семействата са получили подкрепа по време на локдаун, местните райони въведоха виртуални срещи и посещения в градините на домовете, в рамките на насоките и ограниченията за социално дистанциране.

Изграждането на по-точ-



bigstockphoto.com

ни данни е ключов фокус на програмата и правителството обяви стартирането на нов фонд, който ще ускори този процес. Той е подкрепен със 7,9 милиона британски лири допълнително финансиране, за да подобри начина, по който съветите използват данните в подкрепа на уязвимите семейства. Това включва идентифициране на семейства, които се нуждаят от подкрепа, а също и помощ на работниците от фронтната линия

да получат необходимата им информация.

Данните за реализирането на програмата до момента показва, че цялостният семеен подход се приема като най-ефективен, тъй като е довел до намаляване на младежката престъпност. Освен това анализът на разходите и ползите от 2019 г. предполага, че програмата е намалила търсенето на услуги с висока цена, като например закрила на детето, полиция и наказателно правосъдие.

Стартира нова схема за медиация при разводи

БГ БЕН

Във Великобритания стартира нова схема за ваучери за 1 милион британски лири, с която ще се помогне на семействата да разрешават споровете си извън съда. Целта е родителите, които се разделят, да бъдат подпомогнати и да избегнат стресиращи съдебни битки чрез медиация.

2000 семейства ще получат 500 британски лири за разходи за медиация. Това ще намали натиска върху семейните съдилища в резултат на пандемията.

Медиацията често е по-бърз и евтин начин за разрешаване на спорове, който може да спести на семействата травмата от присъствието и въздействието на съдебната зала върху децата. Срещите между двамата родители се водят от обучен и акредитиран медиатор. Чрез него се цели постигане на споразумения, които да удовлетворяват и двете страни, като например как да разделят активите или да уредят време за контакт с децата. След това те могат да поискат от съда да разгледа споразумението им и да го превърне в правно обвърз-

Целта е споровете да се решават извън съда, което ще спести тежки психически травми на децата

ваща и изпълнима съдебна заповед.

70% от използващите медиацията ще решат проблемите си извън съдебната зала

Изследванията показват, че повече от 70% от тези, които използват тези услуги, ще решат проблемите си извън съдебната зала.

„Медиацията често е по-бърз, по-евтин и по-малко стресиращ начин за разрешаване на спорове, който може да спести на семействата травмата от присъствието и въздействието на съдебната зала върху децата. Срещите между двамата родители се водят от обучен и акредитиран медиатор. Чрез него се цели постигане на споразумения, които да удовлетворяват и двете страни, като например как да разделят активите или да уредят време за контакт с децата. След това те могат да поискат от съда да разгледа споразумението им и да го превърне в правно обвърз-

ваща и изпълнима съдебна заповед. Един от тях е случаят на Том и Брайони, които са се разделили, но имаха спорове за контактите си с децата. Това рефлектира върху 7-годишния Деклан и 5-годишната Луци-Ан. За да се избегнат проблемите, те бяха подпомогнати от медиатор.

„Тя ни помогна да продължим да правим нещата да работят на практическо ниво. До известна степен трябваше да оставим настрана гневните чувства, които изпитвахме един към друг. Това не беше лесно, но и двамата смятахме, че това би било най-добре за децата. Ние сме уверени, че медиацията ни е помогнала да продължим по начин, който наистина не би бил възможен, ако бяхме продължили споровете в съда“, споделиха Том и Брайони.

Схемата ще се администрира от Съвета за семейно посредничество

Джон Тейлър, председа-

тел на Съвета за семейно посредничество, каза, че държавната инвестиция в медиацията е много приветствана от организацията, тъй като ще помогне на разделени семейства да се споразумеят за решения, които са най-подходящи за техните деца.

„Семейната медиация е доказан икономически ефективен начин за разрешаване на различията след разделянето. Тази схема на ваучери ще я направи още по-достъпна и ще помогне на семействата да решат проблемите сами, без да се налага да се обръщат към съда“, коментира още Тейлър.

Схемата е допустима за семейства, които искат да разрешат частноправни или финансови въпроси, свързани с деца - например заповеди за детски споразумения или финансови спорове относно отглеждането на детето. Ако даден случай е допустим за ваучери, медиаторът автоматично ще изиска обратно от пра-

вителството направените разходи.

Този ход е част от неотдавнашните действия на правителството за намаляване на семейните конфликти, включително въвеждането на нови закони, които да спестят на развеждащите се двойки необходимостта от разпределяне на вината за разпадането на брака им.

Схемата ще се администрира от Съвета за семейно посредничество. Медиацията може да бъде предпочетена и от други членове на семейството, а не само от разделящи се родители.

Какво представлява семейната медиация?

Семейната медиация е процес, при който независим, професионално обучен, медиатор помага на страните да изготвят договорености за децата и финансите, когато има спор. Той не е там, за да казва на всяка страна какво да прави, но може да им помогне да постигнат споразумение, докато се опитва да подобри комуникацията помежду им. Медиацията позволява разделящите се да останат под контрол, тъй

като никой няма да бъде принуден да прави или да се съгласява с каквото и да било против неговите желания. За разлика от съдебната зала двамата партньори могат да се съгласят на решение, вместо съдията да вземе такова вместо тях.

Медиаторът ще работи със страните, заедно или поотделно, за да им съдейства да намерят решение, което удовлетворява всички. Използването на този подход е по-малко стресиращ от битката в съдебната зала, най-вече за децата, които участват в производства. Методът е по-евтин от преминаването през съдебния процес и освен това запазва поверителността, за разлика от производството в семейния съд.

Понастоящем финансираната медиация е достъпна само за тези, които отговарят на финансовите изисквания чрез схемата за правна помощ.

При необходимост споразуменията, сключени по пътя на медиацията, могат да бъдат правно обвързвани от съда и може да се предложи правна подкрепа за това.

Ваксините срещу Covid-19 създават силен имунен отговор дори и след една доза

Ново проучване подробно установи ефектите от имунизацията срещу коронавирус

БГ БЕН

Най-голямото и задълбочено проучване за имунния отговор след ваксинация срещу Covid-19 установи, че 99% от хората генерират силен имунен отговор срещу COVID-19 само след една доза от ваксината Pfizer/BioNTech. То беше осъществено под ръководството на университетите в Шефилд и Оксфорд с подкрепата на британския консорциум за имунология на корона-вирус.

Проучването обхваща 237 здравни работници, които са били тествани за отговори на антитела и Т-клетки. То показва още, че хората, които преди това са имали COVID-19, генерират по-силни отговори на Т-клетките и антителата след една доза от ваксината Pfizer/BioNTech. Учените правят извода, че една доза от ваксината предпазва от тежко заболяване, подкрепяйки решението за отлагане на втората доза и осигуряване на защита на възможно най-много групи с по-висок риск чрез осигуряване на повече първи дози. Проучването показва, че след 2 дози нивата на защита са още по-силни, подчертавайки значението за хората, които се явяват за втората игла.

Изследването хвърля нова светлина върху предишна инфекция, поставянето на ваксина и имунния отговор

Изследователите откриха, че сред хората, които са имали COVID-19 в миналото, отговорът на Т-клетките се е разширил след ваксинация, за да разпознае повече региони на протеина на COVID-19, който атакува имунната система и причинява тежко заболяване. Това означава, че дори при вече заразените ваксинацията с Pfizer/BioNTech осигурява по-добра защита и засилен имунен отговор срещу корона-вируса, отколкото имунния отговор от естествена инфекция.

Все още не е известно колко дълго продължава

реакцията на Т-клетките и антителата след инфекцията. Първата доза както на ваксината Pfizer/BioNTech, така и на AstraZeneca предлага добри нива на защита, но за да се получи в максимална степен, е жизнено важно всеки да получи втора игла, когато бъде поканен, тъй като 2 дози ваксина ще осигурят по-дълготрайна защита от вируса.

„Проучването PITCH представя допълнително доказателство, че ваксините осигуряват отлична защита срещу вируса. Благодарение на невероятните усилия на нашата програма за ваксинация, над половината от всички възрастни в Обединеното кралство са

били ваксинирани с първа доза, ние продължаваме да предлагаме на всички възрастни ваксина до края на юли. Втората ваксинационна доза е от решаващо значение за по-дългосрочна защита, независимо дали преди това сте имали COVID-19 или не, и аз призовавам всички да се уверят, че присъстват на втория си час - за да запазят себе си и хората около тях в безопасност“, подчерта здравният министър Мат Ханкок.

Основните изводи от проучването в детайли

Учените установяват, че

bigstockphoto.com



сред хората, които не са имали COVID-19 в миналото и са получили 2 дози от ваксината Pfizer/BioNTech, Т-клетъчният отговор е толкова силен, колкото хората, които са имали предишна инфекция с COVID-19 и една доза ваксина.

След една доза от ваксината Pfizer/BioNTech хората, които са имали предишна инфекция с COVID-19, показват по-висок отговор на антитела и Т-клетки в сравнение с хора, които не са били заразявани преди това. Отговорите на антителата

са 6.8 пъти по-високи, а отговорите на Т-клетките 5.9 пъти по-високи.

Сред индивидите, които не са имали COVID-19 в миналото и са получили една доза от ваксината Pfizer/BioNTech, отговорите на антитела и Т-клетки са били на сходно или по-високо ниво в сравнение с тези, които преди това са били заразявани, но не са били ваксинирани.

Няма връзка между възрастта и нивата на отговор на Т-клетките и антителата.

Ефективната ваксина спасява животи и намалява хоспитализациите

Британските здравни власти са категорични, че ефективната ваксина е тази, която спасява животи и намалява хоспитализациите. Както ваксините Pfizer/BioNTech, така и Oxford-AstraZeneca са показали, че са много ефективни за намаляване на инфекциите от Covid-19 сред хора на възраст над 70 години. Това сочи проучване, проведено от Public Health England. При 80-годишните данните сочат, че една доза от която и да е от ваксините, е повече от 80% ефективна при предотвратяване на хоспитализация около 3 до 4 седмици след поставянето ѝ.

По-нататъшни изследвания ще продължат да задълбочават констатациите за имунните реакции в дългосрочен план и какво означават за защита срещу корона-вируса в реалния свят. Дори и след ваксинацията обаче всеки трябва да продължи да спазва правилата, тъй като ваксинирани те могат да предават вируса на други хора.

ДУМАТА ИМАТ УЧЕНИТЕ

bigstockphoto.com



Учените, които са участвали в проучването, подчертават неговата значимост, тъй като дава отговори на много от въпросите, свързани с ваксините срещу корона-вируса.

„Нашето проучване е един от най-големите и изчерпателни отчети за имунния отговор на една доза ваксина Pfizer/BioNTech, сравнявайки преди това заразявани и неинфектирани индивиди. Нашите резултати показват, че отговорите на Т-клетките и антителата, индуцирани от естествена инфекция, се засилват значително чрез единична доза ваксина. Докато отговорът на единична доза е бил по-нисък при пациенти, които не са били заразявани с инфекция, той все още е еквивалентен или по-добър от имунитета при преди това заразявани лица, преди да бъде подсилен от ваксинацията“, каза д-р Таиан де Силва, автор на изследването от Университета в Шефилд.

Професор Сузана Дуначи, ръководител на проучването PITCH от Университета в Оксфорд, заяви, че

то подчертава значението на изучаването на двата аспекта на имунната защита, когато се правят опити да се разберат основните механизми на имунния отговор на ваксинацията срещу COVID-19.

„Интересното е, че открихме също, че ваксинацията подобрява широтата на отговорите на Т-клетките, генерирани при инфектирани преди това индивиди. В имунологията това е нещо добро, тъй като означава, че е по-вероятно да поддържате защита срещу нови мутации на вируса и по-нататъшната работа ще оцени колко дълго продължават тези ваксинални отговори. Все още е важно всички да следват насоките, за да получат 2 дози от ваксината, дори ако смятате, че преди това сте имали COVID-19.

Проучването PITCH е чудесна възможност за съвместна работа на пет университетски болници с Public Health England за разглеждане на отговорите на Т-клетките на SARS-CoV-2 в по-голям мащаб и дъл-

бочина, отколкото може да направи един изследователски център. Като надграждаме националното проучване SIREN и събираме знанията си, ние допринасяме за осветяване на ролята на Т-клетките в защитата срещу COVID-19“, коментира още професор Сузана Дуначи.

Професор Пол Кленерман от Университета в Оксфорд каза, че Т-клетките са важен компонент на имунитета срещу вируси, но обикновено са много по-трудни за измерване от антителата.

„Да се проведе такова мащабно проучване в Обединеното кралство в разгара на пандемия беше голямо предизвикателство, но много ясните данни, открити с него, показват колко информативен може да бъде този подход“, допълни още професор Кленерман.

Работата на учените е част от проучването PITCH (Защитен имунитет от Т-клетки при здравните работници), което е финансирано от Министерството на здравеопазването и социалните грижи на Великобритания. Принос направи и британският консорциум по имунология на корона-вируса (финансиран от Обединеното кралство за изследвания и иновации и Националният институт за здравни изследвания).

Използвани са редица анализи за изследване на аспекти на отговора на Т-клетките, включително степента на отговор на различни протеини от SARS-CoV-2. Извършването на тези анализи е много по-сложно от изследванията на антителата и е трудно да се осъществи в голям мащаб. Но това проучване е най-голямото и най-задълбочено в света до момента в тази област.

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



За сънародниците ни в чужбина - с обич...



През 2020 г. в изд. „Книгомания“ излезе от печат „Втората България“ с автор Милена Димитрова – журналист и писател с над десет книги. За нея, както е отбелязано в биографията ѝ, знаем, че е награждавана с отличието „Златен век“ за принос към българската култура и „Златно перо“ на СБЖ. Носителка е на международната медийна награда на SEEMO и д-р Ерхард Бусек „За по-добро разбиране в Югоизточна Европа“. Специализирала в Университета на град Колумбия, САЩ, работила осем години в Белгия. И се допълва, че има представа от първа ръка какво се случва с българите по света...

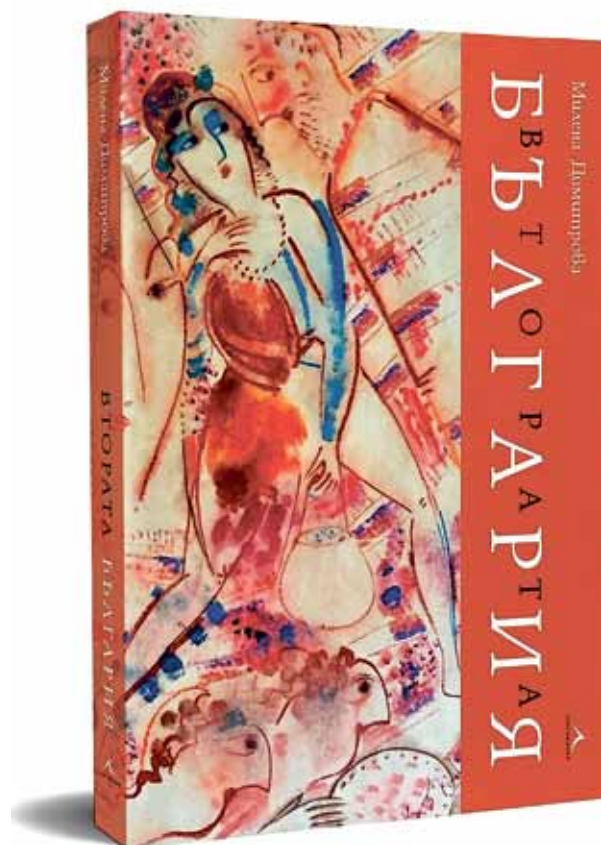
Георги Н. Николов

Че това е така, убедително доказват страниците и на сега разглежданото произведение. Впрочем отношението на обществото у нас към емиграцията никога не е било еднозначно. Преди 30 г. повечето от представителите ѝ бяха политически, заклеимявани като родоотстъпници. Сега са икономически емигранти; политическата конюнктура отдавна е отмита от времето, ала това не прави процеса на заминаването зад граница по-малко тревожен. Защото настъпи демографската катастрофа, за която на правителствено ниво или не се говори, или се пускат недомлъвки за светлото бъдеще на обезлюдените райони като Северозапада, а и само там ли? Прах в очите са и розовите надежди, че след като се оправят пътищата и се възроди икономиката, хората ще се върнат. Не се отчитат разликите в заплащането, успешната интеграция в обществото на отделните държави, където присъства нашата диаспора, нито родените в странство

евентуалното сравнение с българите в чужбина и техните успехи. И вместо да си сътрудничат с над два милиона сънародници по света, отговорниците за Председателството се направиха, че няма такива хора. Българите в чужбина не само че не присъстваха в дневния ред, но и не бяха активни субекти в това Председателство. Диаспората беше замечена под килима в престижните за родината шест месеца начело на една от най-влиятелните институции на ЕС. Нямахше нито намерение, нито акт на каквато и да било интеграция, съпричастие или съзнателно изразена воля на държавата за включването на други българи освен проверената проправителствена партийна квота. Колкото и българите по света да се радваха и да се стараеха със самодейните си културни прояви да се приобщят към Председателството!

Впрочем промяна няма и сега: високопоставен чиновник ги предупреди от медийните висоти да не им се мотаели в краката; който искал да гласува, да си хване самолета и да дойде, и други разни чорбаджийски изцепки. Услужливо забравяйки, че същите тези „заграничници“ – „люде всеки месец изпращат общо на близките си стотици милиони евро, за да могат те да просъществуват из западните си местобитания...

Основен градеж на книгата са 50-те лични истории на българи от всички краища на планетата, обединени в „Автопортрети на ХХІ век“. В тях няма да открием съзливни изповеди. Събеседниците са делови хора, които откровено споделят кое ги е накарало да напуснат родината – образование, научна кариера, търсене на просперитет, несъгласие със съществуващите порядки у нас, бизнес и какво ли още не. Откровено е изразено възмущението от вечното



разминаване между думи и дела; от партократията, обхванала като с примка всички звена на държавното устройство; от крещящата разлика между смайващо богати и множащи се бедни; от замиращата духовност и ясното съзнание, че веднъж заминал и установил се някъде по повелите на съдбата, пътникът без обратен билет вижда разликите в общественото устройство и дълбоко се замисля дали изобщо да се върне някога. Освен на екскурзия, освен да посети своите родственици. Носталгия? Може би... понякога. Но когато работиш, имаш нови приятели и се чувстваш наистина полезен на новото място, тя сякаш отстъпва на заден план. Заменена е от трезво проглеждане на нещата и както например споделя Антония Малинова от Франция: „Мисля си, че като дълго сме живели затворени в една малка страна и в една система без възможности, това е ограничило

мирогледа на хората в много отношения. Всички знаем, че политически нещата са много зле, че заради управляващите с всяка измината година България затъва все повече и повече. Не виждам поне засега никакъв изход, освен ако стане чудо и някое младо момче да се появи отнякъде с ново лице, някакъв нов Левски, с принципи като неговите, без да желае да краде или да прави бизнес от политиката“.

Изключително полезни за вникването във феномена „емиграция“ са съпътстващите, много богати на фактология глави на книгата: „От скала откъртен камък“ с разделите „На изток към бесарабската степ и Украйна – след 20-те години на ХІХ век“, „На юг, към края на света и Аржентина – от края на ХІХ век“ и „На запад, към Северна Америка – преди и през ХХ век, успоредно с „Треската за злато“; разделът „Разпознаване по невидимото“ с разсъждения върху

езика, училището, вярата и фолклора и „Какво би бил светът без миграции“. А в „Размишлявайки... върхлита ни момент за промяна“, Милена Димитрова обобщава: „Отделните съдби, които завързаха днешния разговор, са впечатляващо сродни и са представителни за момента, в който се срещаме, и за неизбежния рубеж, предизвикващ към неизбежни политически реакции. Към цялата истина за българите по света винаги ще има какво да се добави. Тя не е завършена картина, нито има шанс да бъде нарисувана окончателно и ултимативно. Ще има винаги нови штрихи, нови стечения и съвпадения. Затова тази книга няма край.“

„Бих оприличил книгата „Втората България“ като дружеска ръка, протегната към нашите сънародници в диаспората, и едновременно – като ярко писмовно послание, че те съществуват и допринасят очевидна полза на родината си във всяко едно позитивно начинание. Че са част от нас и много често ни представят пред света неизказано поубедително и ярко, отколкото го правим ние тук, „у нас“. Милена Димитрова е включила по страниците много факти и прави редица социологически сравнения; връща се назад в историческите дадености и отново дава дума на съвременното, устремено към бъдеще време. Тя е и проникновен психолог, който напипва най-съкровените струни в душите на хората. Мъдрост, доброта и човечност са втъкани в творбата ѝ и те я открояват неимоверно от обикновените статистически проучвания за „там“ и „за тук“. Тази книга трябва да се познава и прочете неведнъж и дважд. Защото тя е отворена врата към съдбите, съзнанието и копнежите на българите в странство, в чиито вени тече и ще тече същата гореща, нашенска кръв...



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

Реални опасения за парламентарния вот в България на 4 април

Рекорден брой българи във Великобритания се готвят да гласуват за 45-то НС

БГ БЕН

Парламентарните избори за 45-то Народно събрание на България ще се проведат на 4 април. 31 партии и коалиции ще се конкурират

за гласовете на избирателите, което е значително повече от участниците на предходния парламентарен вот преди четири години. Рекорден брой ще са и гласоподавателите в чужбина,

като избори ще се проведат в общо 69 държави.

От ЦИК твърдят, че организацията за провеждането на парламентарните избори е много добра

Уверението на членовете на Централната избирателна комисия е, че за предстоящият вот има много

добра готовност, независимо, че за първи път вот ще се провежда по време на пандемия. Коронавирусът обаче ще създаде не малко предизвикателства. Включително и изпълнението на специалните изисквания, които трябва да се спазват в секционните избирателни комисии трябва да отговорят, за да се гарантира безопасно гласуване.

Ще бъде дадена възможността и за машинно гласуване, като общият брой на машините е 9398. Те ще бъдат поставени в изборните секции, където има повече от 299 избиратели. Те ще се почистват стриктно с дезинфектант. Ръкавици също ще бъдат осигурени в избирателните секции. Спазването на дистанция е задължително условие в деня на вота.

Сложният изборен протокол вероятно ще забави оповестяването на резултатите

Редица наблюдатели, експерти, а също и политици обявиха, че вероятно изчисляването на резултатите от парламентарни избори-2021 ще се забави, а причина за това е сложният изборен протокол. Някои специални по изборен процес вече изчислиха, че 5 пъти повече числа ще трябва да обработят членовете на секционните избирателни комисии в сравнение с предходните избори. Една от причините е машинният вот, който в предходните години е минавал под графа



„експериментален“, а сега машини ще има във всяка секция от 299 избиратели. Допълнителни трудности ще има по преброяването на преференциите, което се очаква да върви по-бавно заради големия брой на кандидат-депутати. Експертите смятат, че ако има много грешки, допуснати при попълването на изборните книжа, процесът по обработване на резултатите може да отнеме 3 или 4 дни.

За да е сигурен изборният резултат, при представяне на материалите в изчислителния пункт, се правят контроли, които ще сравняват записаното във флашката дали е еднакво с хартиения протокол, обясниха от ЦИК.

Изключителен интерес към вота от страна на българите в чужбина, могат ли да обхврат партийните сметки?

За първи път от години интересът на българите в чужбина към предстоящите парламентарни избори в България е толкова голям. В 69 държави ще бъдат разкрити общо 465 секционни избирателни секции, тъй като подадените заявления са 88 000. Практиката обаче до момента показва, че в деня на вота желаещите да гласуват са двойно повече от заявленията. Ако на 4 април тази ситуация се повтори, то реално над 170 000 българи в чужбина ще упражнят

правото си на вот. Възможно ли е това да преобърне прогнозите на политолози, социолози и партийни стратегии? Въпрос с повишена трудност, на фона на пандемия от коронавирус и очакването, че в България избирателната активност ще бъде ниска.

Парадокс обаче остава фактът, че най-много заявления за гласуване има подадени от Турция и Великобритания, където броят на избирателните секции по закон е ограничен до 35.

21 000 са заявленията от Турция. Официално във Великобритания желанието да гласуват са изявили 16 000 българи. Заради факта, че страната вече не е част от ЕС, там сега действа ограничението в броя на секциите. На практика това може да затрудни силно изборният процес на българите, тъй като вероятно ще се струпат прекалено голям брой хора пред урните. Това на практика може да откаже много от тях да гласуват. Други обаче са категорични, че това няма да ги спре да упражнят правото си на вот.

Има ли връзка между антиправителствените протести това лято, които излязоха извън границите на България и рекордният брой на сънародниците ни в чужбина, които искат да гласуват?

Отговорите ще получим след броени дни. Стига желанието да не се окаже по-голямо от възможностите.

Не/логично в пика на третата вълна - отвориха заведения, ресторанти и културни институции

БГ БЕН

България продължава да е в челните места на страните в света по брой на смъртни случаи на хора с коронавирус. Тя се нарежда на трето място, след като през последните две седмици отбелязва по средно 104 починали на ден. Независимо от тревожните данни, управлението на здравната криза звучи изключително противоречиво, а играта на „затваряне-отваряне“ през няколко седмици продължава под натиска на различни гилдии.

„Кеф цена няма“ - максима, която стриктно се спазва в България

Безпристрастните цифри показват – близо 10 000 хоспитализирани към момента и над 13 000 жертви от началото на пандемията до момента. Ежедневно в страната умират по минимум 100 души през последните седмици. Това обаче не стряска нито управляващите, нито редовите граждани. Ресторантите и заведенията отново са отворени и българите учудващо спокойно заменият разходките без дистанция по улиците и консумацията на джонери и пици на крак с... „комфорта“ да седнат на маса на открито в някоя квартална кръчма. Както се казва „кеф цена няма“. Дали обаче тази народна максима важи и в условията на пандемия? „Не!“



биха казали предпазливите. Любителите на силни страсти и емоции обаче ще репликират, че „веднъж се живее“. В този хор ще пригласят и привържениците на конспиративните теории, чиито притеснения са свързани предимно с опасността да бъдат чипирани, а не с реалната заплаха от вируса и неговите нови разновидности.

Здравна криза и играта на ластик...

„Ние сме като ластик - отваряме, затваряме за по 10-15 дни, в тази изключително тежка ситуация за света това е оптималният вариант между мерки и щаденето на психическото състояние на хората. Когато хората се уморят, пак отваряме“, каза българският премиер Бойко Борисов.

Естествено, първоначалната реакция на това сравнение буди усмивки, но зад красноречивите цифри, които ясно показват как страната се справя с третата вълна на коронавируса, могат да прозират само тъжни погледи. Болниците вече са препълнени, а лекарите

вече изнемогват. Логично възниква и въпросът – може ли здравна криза да се управлява по механизмите на играта на ластик?

Отговорът идва от Националната асоциация на работодателите в спешната помощ, които призоваха да не се облекчават противоепидемичните мерки в разгара на третата вълна от Covid-19. Но за съжаление, те не бяха чути.

Врати от 1 април отвори театри, опери, музеи, галерии и фитнеси, но при 30% от капацитета им. Затворени остават големите магазини за нехранителни стоки, засега.

А от 5 април в България отново ще работят детски градини и ясли. Учениците пък ще се върнат в клас след пролетната ваканция на 12 април.

Както се казва – играта на отваряне и затваряне продължава, ластик ли е или безумие? Статистиката говори красноречиво.

Какво повече, ако всички ние нямаме съзнание, че трябва да се обичаме. И да се пазим. Не само себе си, но и ближните...

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

**CHISWICK
WHITTON
BEXLEY
MITCHAM**

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

Що е то Лондонско око?

БГ БЕН

Столицата на Великобритания Лондон е сред най-известните и предпочитани туристически дестинации - годишно посетителите му са повече от тези в Тадж Махал и пирамидите в Гиза. Сред най-атрактивните и емблематични символи на града е Лондонското око. Наричано още Колелото на хилядолетието то е построено през 1999 година по случай новото хилядолетие. Намира се на брега на река Темза, между мостовите Хънгрфорд и Уестминстър. Ето част от любопитните

факти за Лондонското око, които може би не знаете.

Най-високото „виенско“ колело в света

Лондонското око е високо 135 метра и при построяването си през 1999 година е най-високото виенско колело в света. Скоро обаче е изместено на четвърто място, надминало от „Звездата на Нанчанг“ през 2006 г. (160 м), Сингапурския флаер през 2008 г. (165 м) и High Roller (168 м), създаден през 2014 година.

Съоръжението е наричано от експертите „най-високо-

то конзолно наблюдателно колело“. Това се дължи на факта, че за разлика от виенското колело се поддържа от А-рамка от едната страна. Освен това вагоните не висят надолу, а са извън колелото.

Броят на кабините

Лондонското око има 32 кабинки или точно по една за всеки един от кварталите в града. Те са номерирани от 1 до 33, а номер 13 е прескочен от суеверие. Всяка кабинка тежи 10 тона. През 2013 година, по повод 60-годишнината от коронацията на кралица Елизабет II,

втората кабинка е наречена Conoration Capsule.

Движи се 2 пъти по-бързо от костенурка

Всяко пълно завъртане на колелото отнема 30 минути. То се движи с 0,9 км/ч или два пъти по-бързо от една костенурка. Бавната скорост, с която се движи колелото, позволява спокойното качване и слизване на пътниците, без то да спира напълно.

Романтични предложения

Колелото е доста предпо-



читано място за романтични предложения - може да се наеме частна капсула и дори цялото колело. Официално предложението за брак на половинката си на Лондонското око са 5000.

Знаменитостите, посетили Лондонското око

Принц Уилям и Кейт Мидълтън са сред знаменитостите, посетили Лондонското око, а по повод тяхната сватба колелото е осветено в син, бял и червен цвят. Най-много окоето е посещавано от Кейт Мос - цели 25 пъти!

Видимост

В ясен ден видимостта от колелото е до 40 км, а във всяка от капсулите има интерактивно ръководство, от което може да научите интересни факти за всички забележителности, минаващи през погледа ви.

4D шоу

В началото на посещениято всеки посетител може

да се наслади на уникално четириминутно 4D преживяване. То е включено в цената на билета и показва столицата Лондон по атрактивен начин с много специални ефекти, сред които мехурчета, вятър и различни аромати.

Разходи по създаването

За построяването на Лондонското око са похарчени над 70 млн. паунда, а цената на един билет за атракцията е около 22 паунда.

С корабче по Темза

За да се види Лондонското око в цялата му светлина, туристите предпочитат круиз по река Темза.

Достъпно за всички

Лондонското око е замислено така, че да може да бъде посетено и от хора с увреждания. На него могат да се качат до три инвалидни колички едновременно.

Източник:

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

Розово за момиченца, синьо за момченца - поредният пазарен трик?

БГ БЕН

Когато видим бебе, облечено от глава до пети в розово, няма нужда да питаме какъв е полът му - ясно е, че е момиче. Откъде идва това правило, което родителите днес строго спазват?

След десетилетия проучвания Джоу Паолети от университета на Мериленд установява, че до 1950 г. цари пълен хаос по отношение на цветовете на бебешките дрехи и принадлежности. Това, че през XX век се установява една социална норма, не значи, че тя произтича от реалните предпочитания на децата, обяснява Паолети.

Детски книжки, пощенски картички и вестникарски статии от началото на миналия век показват, че розовото през този период се свързва с момчетата не по-малко, отколкото с

момчетата. В брой от юни 1918 г. на Infant's Department - търговско списание за производителите на бебешки дрехи, пише:

„Има разнообразни мнения по въпроса, но принципното правило е розово за момчето и синьо за момичето. Причината е, че розовото, като по-ярък и силен цвят, е подходящо за момчетата. Синьото, което е по-деликатно и изтънено, е по-хубаво за момичетата.“

Опитът да се установи това правило сред търговците и производителите се оказва неуспешен. През 1927 г. сп. Time прави проучване какви цветове се предлагат в търговските вериги за момчета и за момичета. Оказва се, че няма фиксирани предпочитания. Чак след Втората световна война съвременната норма печели надмощие, а се „циментира“ едва през 80-те.

А защо момчетата и момичетата изобщо трябва да се обличат в различни цветове?

Според социолога Филип Кое, също от Мерилендския университет, това е пазарен трик. Времето му съвпада със зараждането на масовия пазар. Половите стереотипи се оказват мощен фактор, когато искаш да накараш хората да купуват определени продукти - като се започне от козметика и се стигне до пластична хирургия. Това включва и дрехите за деца.

„Днес поставяме много по-голямо ударение върху пола на децата, отколкото преди 150 години, смята социологът. По онова време повечето бебета, момичета и момчета, са обличани в бели роклички.“

Източник: <https://www.obekti.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

ЛЮБОПИТНО, ИНТЕРЕСНО...

Всеки човек в своя живот изминава пеша разстояние, равняващо се на пет около-светски пътешествия. Струва ви се прекалено, нали? Статистиката сочи, че повечето хора правят по около 7500 крачки на ден. Това означава, че за 80 години човек прави по около 219 млн. крачки. Ако приемем, че една крачка е равна на един метър, то всеки човек в своя живот обикаля Земята средно пет пъти - обиколката на нашата планета е малко над 40 000 км.

Усещаме вкусове, благодарение на слюнката. Причината е, че тя разгражда химикалите, съдържащи се в храните, които поглъщаме. По този начин те стават достъпни за вкусовите ни рецептори. Можете да направите един прост научен експеримент: вземете чиста кърпа и подсушете езика си. Поставете върху него някаква суха храна - например бисквита или солета. След това изпийте чаша вода и повторете

експеримента. Усещате ли разликата?

В човешкото тяло има много повече бактерии, отколкото клетки. Преди да изпаднете в ужас от този факт, имайте предвид, че по-голямата част от тези бактерии са полезни. Всъщност без тях ние няма как да оцееем. Благодарение на бактериите успяваме да извлечем полезните вещества от храните, които консумираме. Освен това те са от ключово значение за изграждането на нашия имунитет.

В познатата ни Вселена има около 50 млрд. галактики. Във всяка една от тях има между 100 млрд. и 1 трилион звезди. Само в нашата галактика - Млечния път, има няколко милиарда планети, сходни със Земята. Все още ли смятате, че няма как да съществува живот извън пределите на родната ни планета?

Източник: <https://www.vesti.bg>

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



БЪЛГАРСКИЯТ ВЕЛИКДЕН, ИЛИ...

Възкресението на българската нация

БГ БЕН

„Навърх Великден, 3 април 1860 г., цариградските българи проведоха акция, която стана една от връхните точки във възрожденските борби. Още тогава Г. С. Раковски оценява толкова високо станалото, че смята този ден свят, ден, който трябва да се празнува всяка година. Националният календар на българите по това време е почти бяло поле, по него още няма онези кървави точки, с които отбелязваме празниците. Раковски е искал да прикове вниманието на българите към един от най-важните дни в новото им летоброене. Но дойдоха други събития, личности. Постепенно българският календар се запълни с много червени точки и ние почти забравихме този празник...”

Из книгата на проф. Тончо Жечев „Българският Великден, или страстите български“

Защо датата 3 април 1860 г. е „връхна точка във възрожденските борби“?

Точно преди 161 години, през 1860, по време на тържествената възкресенска литургия в църквата „Св. Стефан“ в столицата на Османската империя Цариград, българите осъществяват своята великденска акция, останала в историята на национално-освободителното движение като българския Великден. Тогава те, заедно с вестта за възкресението на Спасителя Христос, възвестяват, че е възкръснал и лишаваният векове наред от самостоятелен политически и духовен живот български народ. Заявяват с висок глас на целия свят, че не признават повече гръцката Патриаршия и че искат своя народна Църква, такава, каквато са имали по време на Първото и Второто българско царство.

За Високата порта, пък и за Великите сили - нейни поддръжници, ратуващи повече за съхранението на мира и статуквото, е ясно, че сдобили се веднъж с църковна независимост, българите, които по това време са най-многолюдният народ в Югоизточна Европа, ще поискат и ще тръгнат да осъществяват, без да под-

бират средства, и своята политическа независимост с всички произтичащи от това рискове за едва крепящия се баланс на европейските интереси на Изток. Затова и деятелите на българското църковно-национално движение от началото не намират поддръжка за своите искания сред правителствените среди, дори и сред чуждите консули, още по-малко в Патриаршията. Те провеждат редица предварителни разговори с дипломатическите представители на Великите сили в османската столица, посещават с тази цел и някои европейски градове, но без особен резултат. Не срещат подкрепа и от Русия, традиционната защитница на славяните и православните християни в Турция. Официалната руска политика по това време е насочена към запазване целостта на Патриаршията и от тази гледна точка учредяването на самостоятелна българска църква влиза в противоречие с нейното становище по Източния въпрос.

Търсейки решение в така сложно поставената обстановка на сблъсък на интереси, жертва на които стават най-вече българските стремления за независима църква, българите в Кукуш пристъпват към сключване на уния с католическата църква. До такава стъпка по-късно прибегва и голяма част от сънародниците им от другите краища на българските земи. Този акт на приобщаване към западната църква изиграва значителна роля за постигането на българските стремежи. Тези действия на българите подтиква гръцката Патриаршия и Русия към отстъпки. Патриаршията и руските дипломати преценяват, че е по-изгодно да удовлетворят желанията на българите за независима църква, отколкото да ги загубят за православния свят.

Борбата за самостоятелна българска църква, в която да се служи на народен език, започва няколко години преди този бележит Великден 3 април 1860 г. и увелича цялата възрожденска българска интелигенция. Съгласно издадения от султана хатихумаюн от 1856 г. всяка религиозна общност в Османската империя се задължава да представи на Високата порта проект за



Желязната църква „Свети Стефан“ в Истанбул.

преобразувания в духа на новото време на Просвещението. Правителството изпраща инструкция до всички немюсюлмански общини в империята да изготвят в определен срок своите проекти, както и указания за изготвянето им. Предвижда се също свикването от Патриаршията на Велик народен събор с представители на духовенството, първенците и еснафските сдружения от столицата и по един делегат от всеки вилает. Съборът се открива на 3 октомври 1858 г., но в резултат на правителствените инструкции и на гръцките манипулации със сложната избирателна система са избрани само трима български представители: Петко Р. Славейков от Видинската епархия, Георги Чалооглу – от Пловдивската, и Хаджи Николи Минчогул – от Търновската. Още в първите заседания на събора тримата представят искане владичите да служат на паството си на български език.

Българското предложение остава без внимание, то дори не е отбелязано в протоколите. Поради това българските делегати отказват да подпишат заключителния протокол на Събора от последното заседание на 16 февруари 1860 г. В официалния документ изрично се казва, че тъй като Светата църква не прави разлика между духовенството по националност, тя признава само едно православно духовенство. Българските представители внасят писмено възражение по този текст - също без резултат.

Така съборът окончателно убеждава българите, че легалният път за постигане на техните искания чрез борба вътре в системата на Патриаршията няма да им

донесе желаните резултати. Започват да търсят други пътища, някои от които в противоречие с патриаршеските разпоредби и канона, включително и ориентация към западната църква.

В началото на април 1860 г. Иларион Макариополски събира в Цариград няколко свои верни съмишленици и ги запознава със своя план как българите да изразят протеста си и да покажат, че няма да се подчиняват повече на гръцката патриаршия. Този план той не заимства от някоя чужда радикална теория, а стига до него от личните си впечатления за успешното му прилагане от македонските българи от Кукуш, отказали се от патриарха и направили уния с римската църква.

„Когато ходих в Кукуш – казва той на съмишлениците си, – научих там един нов урок: Не щеш ли един владика, изхвърляш името му из черквата си, не щеш ли патриарха – направи същото!“

Иларион Макариополски и няколко верни негови съмишленици решават на Великден – най-големия празник на православните християни, да не споменават по време на тържествената служба името на гръцкия патриарх, а само това на турския султан. С тази задача те преследват постигането на две цели: първо, да покажат, че не признават патриарха за глава на Българската православна църква и, второ, да разсеят подозренията на правителството, че това може да прерасне в политическа акция. Инициаторите на тази дръзка акция намират и исторически основания за споменаването на носителя на светската власт, в случая

султана, вместо на патриарха, като се позовават на традицията в Българската православна църква отпреди османското владичество, когато се пеели молебствия за властващия български цар.

Идеята се възприема радушно и от сърце и много бързо се съчинява текст за подходяща песен, която не се отличава с никакви особени поетични и музикални достойнства, но се оказва сполучливо политическо средство в борбата срещу гръцката патриаршия. Веднага започва изучаване на песента от импровизирания хор. Същевременно се изготвя и сценарий за правилното протичане на акцията с точно разпределяне на ролите, на обажданията и възгласите.

В съботната вечер преди Възкресение българската църква в Цариград се изпълва с народ. Прииждат нови и нови групи българи, които заемат целия площад. Мнозина знаят вече какво ще се случи и нетърпението им става все по-голямо с наближаването на върховния момент в края на службата с радостното оповестяване на Христовото възкресение. Изричайки радостните слова, свещенодяконът подема традиционното молебствие за патриарха. И тъкмо да произнесе неговото име, от множеството се чува мощно хорово: „Стой!“. Свещеникът спира с престорена изненада. В продължение на 3-4 минути църквата се оглася от все по-мощен вик: „Не щем гръцкия патриарх! Не щем го!“ „Не кемо гръцки патриарх! Не сакаме го!“

Този възглас се подема от всички богомолци в църквата и тези отвън, а хорът запява старателно заучената песен за султана.

Идва ред и на епископ Иларион Макариополски, който в своята литургия трябва, според канона, също да спомене патриарха като глава на църквата. Поемайки цялата отговорност върху себе си, Иларион Макариополски пропуска името на гръцкия патриарх и изрича формулата: „И всяко епископство православних“, която се произнася само от свещенослужител, който няма друга духовна власт над себе си. Свещениците подемат и започват да споменават на обичайното за патриарха място името на

Иларион Макариополски. Извикан пред патриарха да отговаря за 3 април, той заявява: „Българският народ е твърде недоволен от Великата църква, задето не взема под внимание желанието му“.

На страната на Иларион застават Авксентий Велешки и Паисий Пловдивски. Патриаршията издейства от османското правителство заточение на тримата владичи. Нанесен е психологически удар в момента на заточението на Макариополски, тъй като народът го очаквал да извърши служба заедно с Авксентий. Българите в Цариград дръзват да се противопоставят и на османските заповеди и войски. Повече от 2000 души спират изпълнението на присъдата, като заявяват: „Кръвта си проливаме и владичите си не даваме“. Цели 10 дни народът устоява. Накрая след неравнос тоен сблъсък с 3000 души редовна войска султанската заповед е изпълнена. Когато Иларион се качва на парахода, при него се явява Драган Цанков да го увещава за унията. Макариополски скъсва подаденото му заявление и извиква: „Дето е народът, там съм и аз“. Иларион прекарва в заточение 3 години в Света гора, след което се завръща в Цариград.

25 май 1872 г. донася голяма радост в родния му край. Иларион е посрещнат като български патриарх в старата българска столица през септември. При обиколката на селата той е посрещан с песента, съчинена от Бачо Киро:

Радвай се, мили народе,
народен настир сега ти
дойде,
що си го желал толкози
години,
ето днес дойде – радвай се нине.

Получаването на ферман от Високата порта, наложените отстъпки от страна на Патриаршията и признанието на самостоятелността на българската църква са последиците от провеждането на Великденската акция на 3 април 1860 година. В нея, освен факторът на водещата личност, е застъпен и този на колективната воля на българите, уенчала борбата за църковна независимост с успех.

Източници:

<https://bulgarianhistory.org>,
<http://www.desant.net>

IN MEMORIAM

На Татяна Лолова - с любов!

БГ БЕН

Преди дни се разделихме с най-светлата от светлите личности на театъра, най-слънчевата от тях - Татяна Лолова. Любимката на няколко поколения почина на 87-годишна възраст. Звездата на комедията бе един от последните представители на златното поколение български актьори. Сега тя се присъедини към небесната трупa, където вече я очакваха Георги Калоянчев, Стоянка Мутаfoва, Никола Анастасов.

Татяна Лолова е родена на 10 февруари 1934 г. в София в семейство на счетоводител и майка от руско-украински произход. Завършва актьорско майсторство в класа на Стефан Сърчаджиев заедно с други бъдещи звезди като Ицко Финци, Григор Вачков, Никола Анастасов. Кариерата ѝ започва в Русенския театър, а през 1957-а тя става първата актриса, официално назначена в новосформираната трупa на Сатиричния театър, където играе следващите две десетилетия.

Следват 12 години на сцената на Театър „София“, а през 1989 г. се завръща отново в Сатирата. През новия век играеше често



Тя обичаше сцената – всяка сцена!

и в „Театър 199“, където направи повече от 300 представления със спектакъла „Дуенде“.

След като първата ѝ книга „1/2 живот“ натрупа 7 издания, през 2019 г. Лолова издаде втори том със спомени – „Дневници & делници“. Откъси от него четеше и разказваше пред публика в най-добрите традиции на стенд-ъп комедията, с чести отклонения и изненадващи

импровизации. В това отношение тя имаше невероятни умения и никога не се пестеше – защото обичаше сцената – всяка сцена!

Винаги, когато се изправяше пред публика било за представяне на книга, получаване на награди или за нещо друго, всички знаеха, че предстои незабравимо преживяване под формата на хумористичен, обикновено много личен самоиро-

ничен монолог.

Татяна Лолова е носителка на редица театрални и държавни отличия. Тази година в деня на театъра трябваше да ѝ бъде присъден „Икар“ за цялостно творчество. Лолова не успя да го дочака. Но приживе получи най-голямата награда – сърцата на публиката!

Източници:
<https://dariknews.bg>
<https://chetilishte.com>

ДА СИ СПОМНИМ

Анастасия Балабанова ме учеше, че никога не трябва да плача на сцената с истински сълзи. Публиката трябва да се просълзява от моето изпълнение, не аз. А ако аз плача с истински сълзи, най-много да ми потече и носа. (Смее се.)

Ако много отдалече видя някой намръщен, си викам: „А, не. Не съм добре с очите“.

Казват, че българският народ бил намръщен – за мен той е усмихнат. Аз виждам как вървят насреща, в далечината ми се струват някак мрачни, но колкото повече ги приближавам, толкова повече виждам, че са усмихнати.

Приемам, че всички хора ми мислят доброто. Така никога не се стеснявам от тях.

Като ми каже някой, че не ме обича, аз не му вярвам.

Свикнала съм да давам. А когато даваш – не остаряваш.



Помня, че от 3-годишна искам да стана актриса. И станах, благодарение на много стечения на обстоятелствата, на обичта и грижата на много хора, на тяхното можене, имане, на силата да се раздават. Чувала съм някои да казват: „К'вото съм направила, сама съм си го направила!“. На тези хора им викам: „Блазе ти“. Аз каквото съм

направила, всичко е благодарение на хора, готови да помогнат на някой, у когото намират, че има нещо – нещо, което може да даде плод. Много рано останах без баща. Майка ми също си отиде млада, но толкова много хора са се грижели бащински и майчински за мене, че съм щастлив човек.

Не съм звезда, аз съм слънце.

ПРИЯТЕЛИ И КОЛЕГИ ЗА ТАТЯНА ЛОЛОВА:

Калин Сърменов

Усмивката ѝ бе магична. Ще разкажа една история от миналото ни. Бяхме в чужбина и тръгнахме да купуваме подаръци. Влязохме в един магазин за чанти. Тя остави нейната на един стол и започна да разглежда. В един момент виждам как една жена взе чантата на Татяна и отиде към касата. Обяснихме ѝ, че всъщност чантата не се продава. Беше доста смешен момент. Тя имаше изключително отношение към детайла, носеше женската сила

Юлия Пискулийска

Татяна не може да бъде описана. Бяхме неразделни 25 години. Тя обсебваше всеки, който се докосне до нея. Много истории имаме, много сме пътували. Много уважаваше труда на хората. Умееше да прави спектакъл навсякъде, не само на сцената. Тя беше наистина човек на духа.

Имаше много богата култура. Не обичаше да огорчава хората. Гледаше да бъде добра с всички. Умееше да ти каже с най-топли думи нещо за някого

Анна Монова

„Запозна ни театърът. Моля ви, ако не сте прочели нейните книги, направете го. И се усмихнете“, призова директорът на Театър 199 „Валентин Стойчев“ Анна Монова. Преди години приех предизвикателството да работя с такава звезда. Татяна бе не само усмихнат човек, тя бе изключителен професионалист.

Съни Сънински

В нея имаше нещо много интересно. Радвам се, че направих спектакъл само за нея“, сподели режисьорът Съни Сънински. В памет на голямата българска актриса ще бъде кръстен стол на нейно име в Сатиричния театър.



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)



Литературно събитие - повод за гордост и признание

БГ БЕН

Излезе от печат „Енциклопедичен справочник на българската литература, създавана в европейската, американската и австралийската диаспора в периода 19. – 21. век“, изд. „Либра Скорп“, Бургас, 2021 г. В

предговора към него съставителят Георги Н. Николов споделя: „Той с право може да се нарече и „кратък“, защото със 187-те имена на творци, включени в него, в никакъв случай не изчерпва списъка на нашите автори, пръснати във времето и пространството от началото

на миналия век и досега. Колко са те на брой, никой не може засега да каже със сигурност – подобни прочувания не са правени, а у нас липсва единна институция, която да се занимава с подобен казус. Пищещият тези редове в годините бе и си остава радетел за създа-

ването на единен Център за изучаване на българската книга по света, но отговорът на всички институции бе, че няма пари за подобни начинания. А българската литература, създавана от наши сънародници по всички населени континенти, е без съмнение национална памет в развитие, която трябва да се познава и цени. Самите книги пък, издадени на български или друг език, достойно могат да допълват съвременната българска литература. Част от тези писатели се връщат за кратко в родината, правят представления на новоизлязлото им ново произведение и... се

връщат обратно към своите нови домове в странство. А ние ги забравяме в пороя от хаотично книгоиздаване и безконтролна преводна литература, докато ни посетят отново за следващия подобен случай...

Част от включените в Енциклопедичния справочник имена са донякъде познати, а други не говорят нищо на читателите у нас. Не за всички има достатъчно сведения, а за някои, с които не сме могли да се свържем, са използвани данни от различни източници или пък интернет. Пак някои от тях не са издали своя книга, но са включени в Справочника

поради количеството, а още повече – заради качеството на създадените досега от тях стихотворения, разкази, есета, пътеписи с надеждата, че скоро ще бъдат събрани в отделно издание. В процеса на работа съдействие получих от Лигата на българските писатели в САЩ и по света – Чикаго; в съдържанието са включени: текст на Аксилия Иванова – председател на Асоциация „Българите в Аржентина“ – Буенос Айрес, за Мара Тодорофф, и на Светла Кьосева – Унгрия, за Светослав Стойчев, а преводът на текста за Омар Ценофф от испански език е дело на Марина Василева.

И детските книги празнуват

БГ БЕН

Международният ден на детската книга се отбелязва от 1967 г. Празникът съвпада с рождения ден на датския писател Ханс Кристиан Андерсен, който е създал едни от най-великолепните приказки на всички времена.

Роден през 1805 г. в малкото градче Одензе, Ханс живее в скромно семейство на обущар и перачка. Заедно с баща си майстори малки фигурки от дърво, рисува, чете и декламира. От малък е надарен с богато въображение и артистични заложби, има развита фантазия и винаги е замечтан. Светът около него оживява – купичката, лъжичката, вилицата, уличният фенер... и разказва собствена история. „Няма по-хубави приказки от тия, които създава самият живот“, казва Андерсен, с което показва колко правдиви и истински са неговите истории. В приказките: „Новите дрехи на царя“, „Оловният войник“, „Малката русалка“, „Малката кибритопродавачка“, „Принцесата върху граховото зърно“ и т.н., писателят разкрива с изключително майсторство човешките слабости и добродетели на неговите герои.

През 1958 г. ЮНЕСКО учредява Международен Златен медал на името на Андер-



2 април е Международният ден на детската книга.

сен, наричан още Малка Нобелова награда.

Един път на две години тази награда получават най-добрият детски писател и художник на детски книги. През годините са награждавани Астрид Линдгрен, Селма Лагерльоф, Туве Янсон, Луис Карол, Валери Петров. Ангел Каралийчев е първият български писател, вписан в Почетния списък на Международния съвет за детската книга „Ханс Кристиан Андерсен“.

Източник: <https://www.vesti.bg>

Дора Габе попадна сред европейските жени пионерки в своята област

БГ БЕН

Еурореана е платформа, която следи развитието на културното наследство на Европа и неговата дигитална трансформация. През март акцентът падна върху жените и техния социален и културен принос към човешката история. За целта специалната онлайн изложба *Pioneers* („Пионерки“) се фокусира върху живота и постиженията на осем забележителни новаторки в изкуствата, науките и обществото.

Първата емблематична жена, чиято биография е представена от Еурореана, е Мария Кюри. Това не е изненада, защото носителката на Нобелова награда е сред най-големите вдъхновения за жените, работещи в науката и технологиите.

Това, което ни изненада много приятно, е присъствието на жена от България сред първите осем, а именно поетесата, писателка и преводачка Дора Габе.

Коя е Дора Габе?

Дора Габе е сред най-обичаните поетеси у нас. Почитана е както в родината си, така и в цяла Европа. Известна не само със сво-

ите стихове и разкази, а и с преводите, които са спомогнали за популяризирането на чуждестранни автори в България и на български в чужбина. Помнят я като писателка, макар да е била и активистка, бореца се за мир и права на децата.

Като дъщеря от сравнително богато семейство Дора получава официално образование и участва в редица културни събития. На 12-годишна възраст започва да публикува свои стихове. Първото се нарича „Пролет“ и се появява в списание „Младина“ през 1900 г.

Запознава се с Боян Пенев, преподавател по българска и славянска литература в Софийския университет. По това време тя вече започва да се прочува като талантива поетеса с първата си поетична книга „Теменуги“, публикувана през 1908 г.

Боян Пенев принадлежи към новия интелектуален елит и двамата споделят много общи интереси и специално – страстта си към българска литература и поезия.

В периода между двете световни войни Дора Габе става известна като лите-

ратурен критик и поддържа връзка както с български, така и с редица европейски автори.

През 50-те години на XX в. Дора Габе продължава да насърчава международните отношения чрез изкуствата, особено връзките между Полша и България. Тя е съветник по културните въпроси в българското посолство във Варшава от 1947 до 1950 г.

Писателката е назначена за почетен дипломат на Съвета за мир и получава Златен кръст за работата си около българо-полските отношения. Освен това тя е Почетен гражданин на Толбухин, днес Добрич.

Дора Габе умира на 16 ноември 1983 г. на 95-годишна възраст в София, където домът ѝ е бил отворен за срещи на художници, писатели и поети. Националната литературна награда „Дора Габе“ е присъдена за първи път по повод 115 години от рождението ѝ на Елка Няголова(2003). На всеки пет години конкурсът отличава български литературни постижения – в духа на целия живот и постиженията на незабравимата Дора Габе.

Източник: <https://momichetata.com>

НА ЕЗИКОВ ПОСТ

Епидемичен и епидемиологичен не е едно и също

БГ БЕН

Времето с новия коронавирус породи и езиков въпрос: епидемичен или епидемиологичен е обстановката в страната и в света? Очевидно е, че двете думи са свързани с медицинския термин епидемия (широко разпространение на заразна болест). Но прилагателните имена епидемичен и епидемиологичен имат различни значения.

Прилагателното име *епидемичен* означава „който предизвиква епидемия“ (епидемични заболявания, епидемичен хепатит) и

„който е свързан с епидемия“ (епидемичен риск, епидемична ситуация).

Прилагателното име *епидемиологичен* е образувано от съществителното име епидемиология (дял от медицината, който изучава епидемиите). От това съществително е образувана и думата епидемиолог – лекар, специалист по епидемиология. Значението на прилагателното *епидемиологичен* е „който се отнася до епидемиология“ (епидемиологичен анализ, епидемиологични изследвания).

Затова отговорът на въпроса е: правилно е слово-

съчетанието епидемична обстановка. Правилно е него да употребяваме, когато говорим за разпространението на коронавируса.

Кое словосъчетание трябва да употребим, може да се провери, като заменим прилагателното име с описателен израз: епидемична обстановка – обстановка, която е свързана с епидемия; епидемични заболявания – заболявания, които предизвикват епидемии; епидемиологични изследвания – изследвания, които се правят от науката епидемиология.

Източник: <https://ibl.bas.bg>

КЪДЕТО И ДА СЕ НАМИРАМЕ, ВСЕ ЩЕ СЕ СЪБИРАМЕ

Любовта - една неизчерпаема тема в народното ни творчество



БГ БЕН

Има една тема, която е универсална за всички епохи, която засяга огромна част от народното ни творчество - това безспорно е любовта. Тя е преминала през всички народи, вдъхновила е безкрайно много творци. Тази неизчерпаема тема не е пропуснала да остави светлата си диря в българското фолклорно творчество. Песните са уникални и съдържат огромно лирично богатство - ето част от нейните елементи и мотиви:

Създател

Макар авторите на повечето песни да са неизвестни, всички факти водят до убеждението, че създателят на народните песни е по-често момата. Доказателство за това е фактът, че песента е била свързвана с труда на народа, а в по-голямата част от ръчния домашен труд, както и в жътвата, главно място взимала жената.

Момината хубост

В народното творчество хубостта на момата е неизбежен естетически елемент. Но какво може да се определи като „хубаво“? В българското творчество хубостта има няколко основни черти:

Здравето

За българския народ външният вид отстъпва пред здравето и силата. Именно те са най-голямата хубост. А ръка за ръка със здравето върви пъргавината

- хубава е телесно подвижната мома. В тази пъргавина обаче трябва да има и изящество - момата я краси ситното ходене. Нека обаче отбележим, че бледавостта на момата е лош признак, който народът си обяснява като тайна змейова любов.

Веждите

Те са важна принадлежност на красотата. Обикновено са описани с поетичните метафори: „черни пиявици“ или „вити планини“. Също така характерно за тях е да са тънки и извити.

Очите



Преди всичко те са „черни черешки“. Друг път са като „како црно грозде“, „два бистри кладенци“ или „стамболски финджани“. Но, разбира се, не само цветът е важен. Отново внимание е обърнато и на пъргавината, тъй като високо са оценени моми, чиито очи „се стрелят като риба в дълбине“.

Снагата

Сравнена с „тънка топола“, „тръстика край

море“, „фидан в градина“ за народа идеалната момина снага е „тънка, гъвкава и висока“.

Облеклото и маниерите

Накитите на момата са малко, а тоалетите и принадлежностите й - прости. Рядко тя има сребърни, златни или мънистени накити, но онова, което е задължително за момината красота, е китката живи цветя в косата.

Младост

Под ръка с хубостта, спо-

и нравствените закони на обществото. Пример за това можем да видим в една народна песен, когато царският ферман вижда красивата девойка Вида, нарушила царската заповед момите да не носят „зелени фустани, червени ръкави“. Вместо да й се скара или накаже обаче, поради красотата й, той й казва:

Ходи, носи, Видо, тебе ти приляга!

Мотивът за неразделната любов

Този леко трагичен мотив илюстрира по-голямата сила на любовта от силата на смъртта. По различни начини се намесват тук външни пречки като злобата и завистта, ала те, вместо да угасят чувствата на влюбените, ги изострят. И щом не могат да се обичат приживе, влюбените сърца се обичат след смъртта. Ето например песента за Никола и Петкана, в която майката на Петкана я сгодява за Стоян, макар тя иска за Никола:

Мене сношка углавиха, от тебе ма разделиха, яс кя от севда да умра. Раките да ми отвържеиш, кърпата тебе да дадат, и га кърпа поглеваиш, на мене да се разтържаваш.

Никола изкопава два гроба и от мъка умрял и той. Двамата ги погребали в общ гроб, а на него изникнали два трендафила.

И га ветърът дуйнеше, тръндафила са сгуикаха, той драка ги разделяше, както ги майка им раздели.

Така въпреки злобата любовта тържествува, и то по интересен начин: превръща се в нещо общополезно,

като дърво, чиито плодове хората ядат. В песните обаче има случаи, когато злите роднини, нежелаещи любовта между двамата влюбени, да отсекаят дървото. Тогава любовта за пореден път показва превъзходството си пред злобата и младите се превръщат в птици, най-често гълъби, които заедно отлитат надалеч.

Белези на любовта

Любовта често е сравнена с неизлечима болест. Човек отпада, не може да заспи, потопен в мисли за любимия или любимата. В народното творчество това също е така. Любовта е асоциирана с дадени симптоми и белези.

Вехненето

В народното творчество влюбените често се разболяват и започват да „вехнат“ и нищо не може да ги оправи освен споделената любов на либето.

Замаята

Има няколко вида замая. Около единия вид песните са остроумни, хумористични, понякога дори саркастични. Другият вид, описан като „сладък унес“, е нещо естествено, ала считано за необикновено и често обяснявано с магия.

Безсънието

Често влюбения сън не го хваща, каквото и да му дадат - било то вино и ракия или вечеря. Единственият начин да заспи е на ръката или в скута на своето либе. Например в една песен е описано как една мома зъзне от студ. Ляга при баща си, ала там е „како при снега“. При майка й - „како при змия“, а при сестра си „како при кунка“. Едва щом либето й

я вика да дойде при него да спи, тя се стопля и заспива. Лошо обаче е, когато и при либето е студено.

Ето как е описано това чувство в друга народна песен:

Иди, черко, при първо си либе!

Идо, идо и тамо е зима, оттам, мале, ветърът си дува.

Раздялата

За огромно съжаление неизбежна част от любовта е и раздялата. В народното творчество тя също не е пренебрегната. Мъката от разбитото сърце е най-силна през пролетта, когато жаждата за обич е най-силна. Скръбта от раздялата е добре илюстрирана в една песен:

Девойче, моме ле, девойче, девойче, жива ле, раздело, ка щем се ние разделим? На сърце ми си легналу кату две могили ле на поле кату две звезди ле на небо.

Очакването

Друг повод за мъка е очакването на любимия, който е някъде далеч и се бави. Ето една илюстрация как мома тъгува по своето либе:

Да ти беше мило за мене, не би чакал есен месец да гредит, не би чекал месечина да огреит!

Има, разбира се, още много, което може да се каже за любовта в нашето народно творчество. Едно е безспорно - във фолклора любовта е представена като нещо тайнствено и магично. Нека бъде такава и в истинския свят!

Източници:

<https://bg.wikipedia.org>

Д-р Мирена Василева ПСИХОТЕРАПЕВТ

Индивидуални консултации

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

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

Тел. 07999334778

Email: mirenaavasileva@gmail.com

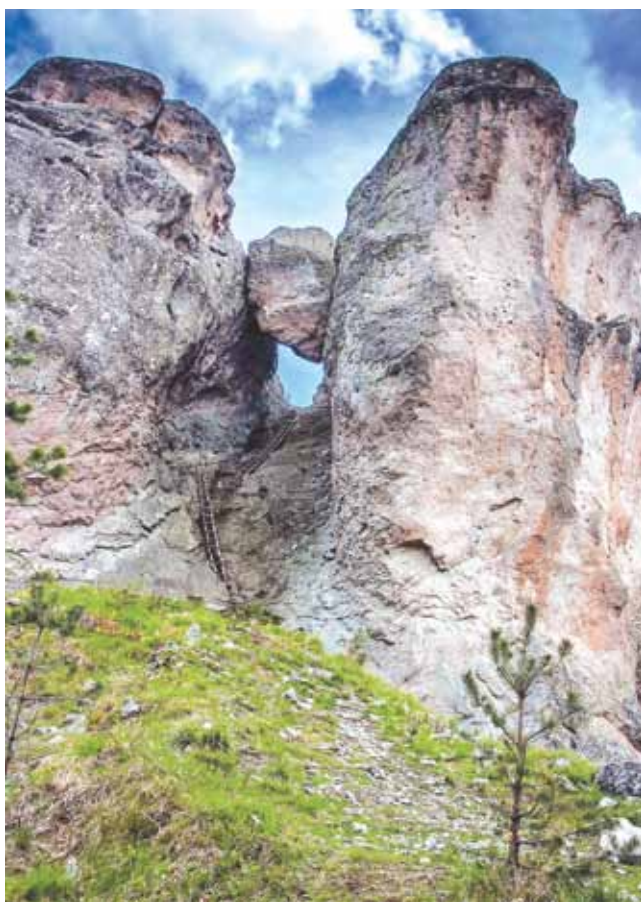
Мегалитите - плод на човешка ръка или странно чудо на природата

БГ БЕН

Всички сме чували за най-древните находки у нас – мегалитите, но всъщност колко знаем? Повечето от нас биха отговорили, че те са изградени от камъни или са вградени в каменни стени, със сигурност скрити дълбоко в природата. Макар все още да не е ясно дали тези уникални мегалитни паметници са изградени от човешка ръка, или са странна проява на природата, те със сигурност ни изпълват с удивление и възхита. Голяма част от мегалитните паметници са в процес на изследване от етнологи, археолози, историци, геолози.

Ето някои от мегалитните, скално изсечени, светилища у нас:

„Караджов камък“



„Караджов камък“ представлява огромен скален къс, заклещен между две канари. Намира се на територията на древно тракийско светилище. Изходът (отворът) на мегалита е висок 20 м, с ширина около 3 метра. Представлява вход към три свята, които са трите върха: „Караджов Камък“, „Белинташ“ и „Кръстова гора“. Древните жители са вярвали, че върховете принадлежат на хората, боговете и мъртвите. „Караджов камък“ е светилище, посветено на култа към мъртвите.

Територията на едноименното скално плато е обявена за защитена местност. По време на археологическо проучване, ръководено от д-р Иван Христов през 2003 г., е установено, че Караджов камък е изпълнявал функцията на светилище през ранната желязна епоха и късната античност.

„Слънчева врата“

Скалният мегалит край Старосел е древното място на траките, което са използвали като вход към отвъдното. Мегалитната порта се състои от два огромни и обли каменни къса, които са опрени един в друг и образуват проход – „Слънчеви двери“. Начинът, по който е изградено, не е случаен - огнените багри на залеза минават точно през процепа, получаващ се между скалните късове.

Според легендите „Слънчевите двери“ са проход, през



който слънцето залязва и преминават душите на мъртвите, отивайки в отвъдното.

Според друга легенда, името на мястото се дължи на любовта между девойка и момък от близкото село. Момичето било толкова влюбено, че не спазило установения по това време ред, и се отдало на любимия си, преди да стане негова законна съпруга. По тази причина семейството ѝ я отхвърлило и проклело. За да се спаси, момичето избягало извън селото, където я застигнала клетвата на близките ѝ. Тя се вкаменила, с лице към небето, вследствие на което се образувала и скалата с тази форма, а мястото започнало да се нарича „Момини камъне“.

Българският Стоунхендж край Старо Железаре



Докато работи по проучването и разкриването на тракийския култов храм край с. Старосел, на 10 км югоизточно от град Хисаря, археологът Георги Китов открива причудлива находка. В ползрението му попада странна конфигурация от 24 каменни стълба, подредени в окръжност. Определя я като тракийска обсерватория, макар науката да не е съвсем наясно какво е било предназначението на т. нар. кромлех - съоръжение от побити в кръг каменни блокове. Такива в Европа има открити до момента още три - „Карнак“ в Бретан, Франция, едно мегалитно съоръжение в Белгия и прочутият Стоунхендж във Великобритания. За разлика от англичаните обаче, които включват своята находка в списъка на Световното културно наследство и я рекламират като изключителна туристическа дестинация, кромлехът край Старо Железаре тъне в разруха.

Гърленски храм – кладенец

Храмът- кладенец е открит в местността Пусто гърло под връх Кула през 1972 г. от археологически екип, ръководен от проф. д-р Димитрина Митова-Джонова. Предполага се, че храмът датира от XII в. пр. Хр. Съоръжението е изградено в уютна малка котловина, осяяна с много извори, през праисторически времена. Южната част от храма е вкопана в земята. Седем метра дълъг коридор, с тринадесет каменни стъпала, отвежда в кръгла зала, в чийто център над извора е изграден кладенец с дълбочина 5 метра.

Особен интерес представлява строителната техника, застъпена при изграждането на храма. Храм-кладенецът е археологически проучен. Открити са фрагмент от каменна брадва, дърво и кости на жертвени животни, определящи същността на храма. Съоръжението е датирано от късната бронзова епоха.

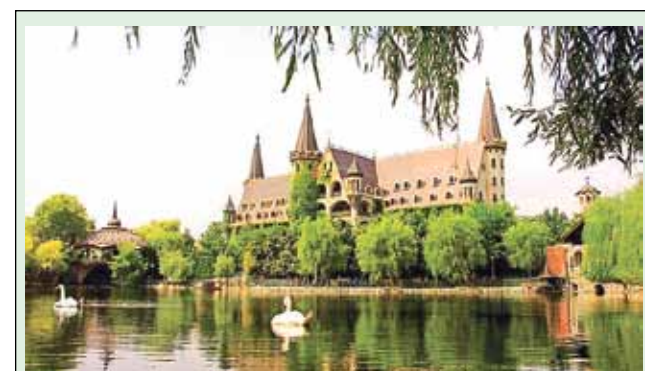
Мегалитен култов комплекс



Древното мегалитно светилище е едно от най-големите в България и е със статут на Паметник на културата от национално значение. Светилището е разположено върху скалист връх, известен под името „Асара“. По билото на върха личат следи от мощна крепостна стена, а по скалите са издълбани над 50 ниши. При прохода към височината е оформен скален басейн с трапецовидна форма и заоблени ъгли, който вероятно е служил за жертвеник. В най-високата част, на три от зъберите, са изсечени култови съоръжения. В непосредствена близост, в подножието на скалата, е врязан голям, неправилен четириъгълник, в центъра на който има полусферична вдлъбнатина. Възможно е той да символизира вратата (прехода) към отвъдното.

Това са само част от многото находки, намерени в България, от многото мистични и заредени с енергия, скрити дълбоко в горите спомени от древното ни минало.

Източници: <https://dariknews.bg>, <https://www.bulgarkamagazine.com>



Замъкът „Влюбен във вятъра“ грейна и в класация на The Guardian. Британското издание нареди замъка край село Равадиново в класацията на 10-те световни забележителности, предлагащи виртуални турове във време на пандемия. Така българската забележителност се озова редом до безспорни архитектурни шедеvroви като Версай в Париж, Къщата на Ан от Кливс в Източен Съсекс, Casa Batlló – творението на Антонио Гауди в Барселона, джамията-медресе на султан Барк в Кайро. Посочените в класацията обекти са от различни епохи и архитектурни стилове, но всички те предлагат виртуални разходки на всеки, който има достъп до интернет и желание да се потопи в една магическа реалност.

За разлика от останалите обекти в класацията замъкът „Влюбен във вятъра“ е построен наскоро и интересът към него е огромен! При това често отнася международни награди и оглавява престижни световни класации.

Източник: <https://bnr.bg>



Д-р Атанас Михайлов*:

Използвайте природните лекарства!

БГ БЕН

Всички знаем, че природните лекарства, нужни за нашето оцеляване, са: слънце, въздух, вода, храна и движение.

Слънце

Съвременният човек май не си дава сметка, че фразата „слънцето е извор на живота“ се отнася не само за растенията. Само 15 минути директна слънчева светлина върху кожата са достатъчни организмът да синтезира необходимото количество витамин D3, предпазващ бебетата от рахит, а възрастните от остеопороза. По-рано се смяташе, че слънцето директно убива патогенните микроорганизми. Днес се знае, че слънцето засилва имунната система и тя успява да се справи с болестотворните микроорганизми.

Въздух

Голяма част от хората са се отучили да дишат правилно. Основната причина е заседналият начин на живот. Когато човек седи превит напред, белият дроб остава притиснат и не може да се разгърне. Той вдишва и из-

дишва десет пъти по-малко въздух, отколкото е реалният капацитет на дроба. В резултат на това с напредване на възрастта заболяванията зачестяват. Когато напълним максимално белия дроб с въздух, интензивното му разгъване подобрява циркулацията на кръвта, а с това и кислородът се усвоява по-добре. Там, където циркулацията на кръвта е добра, опасността от инфекции намалява. Щом се получи застой, почват и патологични отклонения – бронхити, пневмонии и други. Това е една от причините за заболяванията на белите дробове да са водещи.

Вода

Човекът е произлязъл от водата. Тялото ни съдържа значителни количества вода. В мозъка тя достига 86%. Водата е изключително необходима за поддържане на нормалните жизнени процеси. Изпълнява охлаждаща и прочистваща функция, разтворител е на хранителните вещества. И въпреки че е от изключително значение за живота, у нас все още няма ясна позиция за дозите, температура-



та, вида на водата, начина на пиене. Статистиките са изчислили, че към средна възраст повечето хора пият не повече от 700 мл вода. А нормалното количество е 2 л дневно, в горещо време и при горещ микроклимат дозите се увеличават. Най-честото оправдание, което чувам, е за липса на жажда. Но за съжаление този естествен регулиращ механизъм е закърнял. Най-добре е да се пие трапезна минерална вода. Когато тялото не се прочиства, в бъбреците започват да се отлагат песъчинки, които се уголемяват, докато се стигне до отливъчни камъни. Нужна е профилактика, която се постига с пиенето на достатъчно вода.

Движение

Птиците летят, рибите плуват, животните бягат. Всичко живо в природата

се движи. Човекът също е създаден да се движи – по начина, по който го е правил и преди 2 милиона години. Но не го прави. Най-често той не се движи и това го разболява. Българинът отделя по-малко от абсолютно необходимите 4 часа седмично за спорт. Той прекарва 2/3 трети от деня

на стола пред чина, бюрото, компютъра или телевизора. Един от големите грехове на съвременната медицина е, че оставя движението на заден план. А то може да замести лекарствата и ако редовно ходим пеша и отделяме 10–15 мин. дневно за качествена гимнастика с раздвижване на гръбнака,

можем да си спестим редица сериозни заболявания. Според различни статистики разходите за здравеопазване могат да се намалят с 30 до 50%, ако започнем да се движим.

(*Д-р Атанас Михайлов е известен хомеопат, специалист по вътрешни болести и природолечител.)

5 лесни стъпки за ПОЗИТИВНО начало на деня

БГ БЕН

Повечето от нас изскачат от леглата си в момента, в който се събудят сутрин и веднага се впускат в ежедневните задачи. Стартирайки по този начин деня си, ние несъзнателно стресираме и ума, и тялото си.

Ето 5 много лесни за изпълнение техники, които ще ви заредят с много позитивна енергия.

Направете 5 дълбоки вдишвания и издишвания

Дишането е това, което ни поддържа живи. Ако спрем да дишаме, животът приключва. Освен това в дишането е скрита и много по-голяма сила, която ни позволява да овладеем вътрешните си сили. Неслучайно медитацията е един от най-ефективните начини за освобождаване от стреса. Твърде често ние използваме основно повърхностното си дишане, което поддържа живота ни, но няма силата да го направим по-добър и осъзнат. Затова опитайте да направите няколко дълбоки вдишвания и издишвания. Трябва да почувствате как стресът и напрежението изчезват. Ако искате да подобрите дишането си, е добре да си вземете етерично масло от евкалипт и да го държите в близост до леглото. По този начин ще започнете деня си освежени.

Поискайте си прошка за грешките, които сте допуснали предишния ден

Едва ли има човек, който смята себе си за безгрешен. Всички правим грешки – действия или реакции, за които по-късно съжаляваме, защото знаем, че

е било по-добре да не ги правим. Прошката помага да се справим с всичко това. Благодарение на нея ние се освобождаваме от причините за нашето страдание. Признанието за допуснатите грешки не може да промени миналото, но може да създаде едно ново и по-добро настояще.

Изразявайте благодарност

Всеки нов ден трябва да сме благодарни за това, че сме живи. Трябва да сме благодарни и за всичките си земни преживявания, дори и на пръв поглед някои от тях да ни изглеждат като негативни за нас. Винаги съществува нещо, за което да сме благодарни, просто трябва да погледнем около нас и вътре в нас.

Ако все пак изпитвате трудност да намерите нещо, за което да сте благодарни, се върнете към основните неща. Кажете си: „Благодарен съм на глътката въздух, която ми дава живот“. Кажете го и го почувствайте. Няма значение как изразявате благодарност, стига намеренията ви да са съзнателни.

Усмивайте се дори без причина

Усмивката е едно от най-добрите неща, които можем да направим рано сутринта. Няма как да се чувстваме ядосани, когато се усмиваме. Създайте си навик всеки ден, поглеждайки се сутрин пред огледалото, да се усмивхате в рамките на няколко минути. Това упражнение ще ви зарежда с много положителна енергия за начало на новия ден.

Когато се усмиваме, ние отключваме хормоните на щастието – серотонин и ендорфин. Те заливат мозъка и бързо премахват

меланхолията. Усмивките доказано намаляват стреса и кръвното налягане. Освен това повишават имунитета, което е още една причина да се усмивхате, след като се събудите. Затова не се колебайте, дори и без причина се усмивайте и ще почувствате облекчение.

Подредете мислите си и определете целите си за деня

Погледнете на мислите си сякаш те са магически заклинания, които се проектират в реалния свят, благодарение на съзнанието ви. Мислите оформят реалността, която ние лично преживяваме. Ако си мислим целенасочено за нещо, свързано със съзнанието или някаква житейска ситуация, ние го караме да се случи.

Ако искаме да бъдем щастливи, вършим неща, които са ни носили щастие преди или неща, които чувстваме, че ще ни направят щастливи. Ако искаме да се измъкнем от физическа или емоционално вредна среда, правим планове как да се преместим някъде другаде. Повечето от нас стават за работа по едно и също време. Това обикновено води до мисли, свързани със самото ставане, обличане и подготовка за тръгване. Преди да направим всичко това, трябва да си кажем на глас или да запишем на лист какво възнамеряваме да свършим през деня и какви цели си поставяме. Това може да бъде нещо конкретно като „трябва да свърша това и това, да отида там и там“ или нещо по-общо, като „да се опитам да не казвам болезнени неща на хората, с които се срещам през деня“.

Източник:

<https://www.gnezdoto.net>

Със спирулина можем да преодолеем пролетната умора

БГ БЕН

Пролетта е в разгара си. Но понякога телата ни отказват да се пренастроят на по-високата и най-вече твърде променлива температура, на по-дългия ден, разходките на открито. Досещате се на какво се дължи всичко това, нали? На добре познатата ни пролетна умора. Има много начини да си възвърнем пролетния дух с типичната му жизненост, енергичност и желание за живот. Този път няма да говорим как да се справим с пролетната умора с няколко прости правила, а ще си припомним за едно растение, което носи странното име спирулина.

7 забележителни факта

✓ Спирулината не изисква каквато и да било физическа или химическа преработка, за да стане годна за консумация, защото тя е абсолютно натурален



продукт.

✓ Тя е един от най-богатите естествени източници на антиоксиданти.

✓ Съдържа 25 пъти повече витамин А от суровите моркови и 50 пъти повече нетоксично и лесно усвояемо желязо от суровия спанак. Това я прави изключително ценна за кръвта.

✓ Три пъти по-богата е на витамин Е от суровия пшеничен зародиш и пак толкова

ва „напред“ в съдържанието на протеини в сравнение с червеното месо.

✓ В състава на спирулината влизат над 100 хранителни съставки - около 60% висококачествен белтък, който съдържа всички незаменими аминокиселини.

✓ Много подходяща е за тези, които искат да редуцират теглото си и да изваят свършена фигура - препоръчва се на спортисти, а и ще ви помогне да се приведете в така бленуваната пролетна форма - знаем, че зимните килца в този период започват да ни тревожат.

✓ Подходяща е за вегетарианци, защото съдържа двойно по-големи количества протеини от соята. Тя е идеална точно сега да пречистите тялото си от зимните токсини (избягвайки месните продукти за определен период), без да спирате да се снабдявате с необходимите ви протеини.

Източник:

<https://www.hera.bg>

Как да „видим“ числата от ТОТОТО

БГ БЕН

Числата, които ни се появяват, докато спим, не са случайни. Те могат да разкажат за бъдещи събития или да ни напомнят за миналото, което продължава да влияе върху нашия живот. Ако успеете да ги разчетете, ще получите ценна информация.

В някои случаи цифрите означават начало или завършване на поредна фаза в живота ни. Например числата от съня могат да ви дадат ключ към сезона, месеца и даже датата на дългоочаквано събитие, да предскажат резултатите от предстоящ изпит. Такива числа могат да се появяват във вид на номера, кодове, дати или дори лотарийни номера, които подсказват печеливши комбинации. Има хора, които печелят от тотото или лотарията, след като играят с числа, които са „видели“ насън. Ако по време на сън броите пари, това може да означава подобряване на финансовото ви състояние. Ако броите хора, значи, че се чувствате засипан от задължения и изнемогвате от умора. Четенето или записването на числа говори за необходимост от контрол



над разходите. Внимавайте, защото, ако сгрешите при четенето и броенето, успехът може да ви обърне гръб. Мнозина вярват в пророческата сила на сънищата. В труден житейски момент те отправят молитва към съдбата да им предскаже печелившите числа насън.

Възможно ли е наистина това да стане „по поръчка“?

Според специалисти, занимаващи се с автосугестия, това е напълно възможно.

Например в курсовете на метода за усъвършенстване на интуицията се препоръчва следният тренинг. Вечер, преди да заспите, когато сте отпуснати и почти унесени, отправете мислено своя въпрос и се помолете на подсъзнанието си да ви даде отговора. След това започнете да броите от 99 до 1. Повторете въпроса си и пак започнете броенето, като не мислите за нищо друго. Не бива да има усилие

и припряност в стремежа ви да сънувате най-желаното. Само така то може да ви се появи.

Според учените, в съня няма нищо мистично – той позволява на организма да си почине и възстанови. Най-популярна е хипотезата, че сънят помага на мозъка. Ако човек не спи достатъчно, това се отразява на способностите му да прави логически заключения, на паметта му, на



Музикалната легенда и основател на британската група „Бийтълс“ Сър Пол Маккартни ще издаде на 2 септември втората част на илюстрираната си детска книжка, озаглавена „Grandude's Green Submarine“ („Зелената подводница на дядо Готин“), съобщил издателството „Пенгуин рандъм хаус“, цитирано от БТА.

В анотация към книгата се казва, че сега главният герой, заедно с внуците

си, ще се отправи на пътешествие с магическа подводница. Персонажите по време на своите странствания ще се запознаят с подводния свят, ще плават по река в джунглата и ще издирват баба-приключенка, която обича да записва музика. Първата част на книгата на Маккартни „Хей, дядо Готин!“ излезе в продажба през септември 2019 година.

Източник: <https://impressio.dir.bg>

ЛЮБОПИТНО, ИНТЕРЕСНО...

Всеизвестно е, че на много обществени места не се допускат кучета поради хигиенни съображения. Резултатите от ново европейско проучване обаче показват, че кучешките лапи са по-чисти от подметките на човешките обувки. В рамките на проучването авторите му са взели проби от лапите на десетки служебни кучета и от подметките на техните стопани. Пробите са изследвани внимателно за бактерии, причиняващи диария и други заболявания.

Резултатите са показали, че въпросните микроорганизми не се срещат по кучешките лапи, което не може да се каже за човешките обувки. От тази гледна точка е по-хигиенично хората да събуват обувките

си, когато влизат в помещението. Учените отбелязват, че изследването им обмисля аргумента за хигиената, заради който кучетата не се допускат на обществени места, където се събират много хора.

Океанска експедиция очерта на границите на Зеландия, потъналият континент, от който са останали Нова Зеландия и Нова Каледония. Специалисти от университета на Куинсланд в Австралия събраха нови данни за северозападния край на Зеландия, който е в Коралово море край Куинсланд. Те са картографирали 37 000 кв.км за 28 дни. Зеландия се е откъснала от суперконтинента Гондвана в периода преди 79 - 83 милиона години. Сега, като се изключат Нова Зеландия

и Нова Каледония, останките от него са на океанското дъно. Това не е единствената континентална кора, откъснала се от по-голям континент, но е най-голямата - 4,9 милиона кв.км. Следващият континентален фрагмент е шест пъти по-малък - Мадагаскар. Зеландия получи статут на континент през 2017 г. Оттогава учените работят по картографирането й - трудна задача, защото 94 процента от нея са под вода. Районът между Австралийската плоча и Зеландската плоча е много сложен. Вероятно има няколко микроконтинента, потопени там, отделили се от основните континентални маси, предполагат учените.

Хората с наднормено тегло са по-уязвими от

болести, свързани със замърсяването, тъй като приемат повече въздух, пише Telegraph. Средностатистическият възрастен, който има индекс на телесната маса между 18.5 и 25 - вдишва около 16.4 кубични метра въздух всеки ден.

При средно затлъстелите хора - такива с индекс на телесната маса между 35 и 40 - количеството въздух, който те поглъщат за 24 часа, е 24.6 кубични метра. Поради това те са особено уязвими от болести, които се предават по въздушен път. Освен това така те поглъщат различни опасни вредни химически съставки, които се срещат в замърсения въздух. Данните са от проучване на Департамента по общественото здраве към Университета на Монреал.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

цифрите имат скрит смисъл. Скритото значение на числата в сънищата често съвпада със значението им в нумерологията.

0 – символизира загуба или начало на нов житейски цикъл.

1 – предрича съзидание или сила на интелекта.

2 – символ на женското начало, раждане.

3 – магическо число, което сочи триединство на духа, душата и тялото.

4 – подсказва, че ви предстои упорит труд за постигане на желаните резултати.

5 – авантюра, пътешествие, промени от различен характер.

6 – символ на любовта, брака и децата.

7 – свещено число, което вещае съдбовно изпитание.

8 – символ на безкрайността, предвестник на пари.

9 – предвещава край на един период, цикъл, работа.

10 – успех, слава, сила, победа.

Източник: <https://www.spisanie8.bg>

умението му да общува и на възможностите за социални контакти, както и да създава оригинални идеи. Доказано е, че докато съзнанието ни е изключено, умът преглежда

и подрежда събраната през деня информация. По време на сън мозъкът се презарежда с енергия и изчиства химическите вещества, от които няма нужда.

ПОРЦИЯ СМЯХ

На полет до Лондон блондинка с билет за втора класа се преместила в бизнес класа. Седнала удобно, протегнала краката си и се наслаждавала на полета.

Стюардесата се приближила до нея и учтиво я помолила да се върне на мястото си, но тя отговорила: „Аз съм блондинка, красива съм, летя до Лондон и ще остана тук“.

Стюардесата влязла в пилотската кабина и обяснила на втория пилот. Той също помолил блондинката учтиво да се върне на мястото си, а тя отговорила: „Аз съм блондинка, красива съм, ще летя до Лондон и ще остана тук“.

Вторият пилот се върнал и обяснил всичко на капитана, който казал: „Аз съм женен за блондинка и ще се оправя с нея“. Той се приближил и прошепнал нещо в ухото й. Блондинката, пълна с изненада, веднага казала: „Не може да бъде! Е, тогава се връщам на мястото си“.

Пилотът и стюардесата попитали с изумление как е успял, а той отговорил: „Казах й, че бизнес класата не лети до Лондон“.

~~~~~

Един мъж се изгубил в гората и започнал да вика с все сила „Помощ, помощ!“.

Излязла баба Меца от бърлогата си и го попитала с леко раздразнен тон:

- Защо викаш така, бе?

- Ами изгубих се и викам за помощ – отвърнал човекът.

- Добре, аз те чух. Сега, като знаеш това, по-добре ли се чувстваш?

~~~~~

Семейство гледа телевизия. На вратата се звъни. Съпругата отваря и вижда непознат мъж:

- Извинете, госпожо, ще направите ли дарение за новостроящия се басейн в центъра на града?

Жената се обръща към съпруга си:

- Скъпи, би ли налял на човека две кофи вода...

~~~~~

- Каква е разликата между лудия и невротика?

- Ами лудият знае, че 2+2 е равно на 5, а невротикът знае, че 2+2 е равно на 4, но това му се струва непоносимо.

~~~~~

Шефът води нов работник на работното му място и се обръща към останалите работници:

- Водя ви нов колега. Моля, покажете му какво правите, когато мислите, че ви гледам отнякъде.

~~~~~

Чехия обяви, че спира опитите да произведе ваксина. Каквото и да опитвали, все ставало на рецепта за бира!

~~~~~

Младеж отива при бащата на любимото момиче.

- Господине, бих искал да се ожена за вашата дъщеря.

- А говорихте ли с жена ми?

- Да, но ако не възразявате, все пак предпочитам вашата дъщеря.

Източник: <https://www.obekti.bg>



На Арената днес:

StOp, sToP! Новата Света Троица на Глем Рок-а!

Когато трима души се разбират добре, това е късмет. Когато три духа се сливат в едно, това е благославия! Но когато те са и от една порода, тогава се пригответе да посрещнете Новата Света Троица на Глем Рок-а! StOp, sToP! е приключение, започнало с Jacob A.M. - вокалист, басист и основател на бандата. Атрактивен испанец с уникално присъствие на сцената. Vega - талантлив китарист и чаровник с лъскава

черна грива, един истински рок матадор, пристрастен към гневния рев на китарите и Rock 'N' Roll. Danny STIX - ритъмът на бандата и българското присъствие в нея, който се отличава с атрактивната си прическа, страхотна усмивка и мощни палки. Ако глем и хард са вашият рок, тогава StopStop! е вашият душевен стартер! Представяме ви интервюто на Rock Arena с барабаниста Danny STIX.



Danny STIX

Редактор: Toni Rock

Здравей, Дани, преди няколко години групата се мести от Испания в Англия, какви са основните плюсове от това за вас като музиканти и откъде идва името StOp, sToP!?

- Здравей, Тони, поздравя и на читателите на БГ БЕН. Да, преди време с групата решихме да се преместим и вече от 8 години живеем в Бирмингам. Както знаеш, ситуацията с музикалните ивенти и концертите в Англия е много различна от тези в Испания и България. На хората тук сякаш рок музиката им е в кръвта. Освен това като територия Великобритания е по-малка от Испания и поради тази

причина самата организация на турнетата за нас е някак по-лесна. В Испания нямаше тази възможност да свирим толкова много и навсякъде както тук, дори чисто финансово в музикалната индустрия нещата са доста различни. А относно името на бандата - заслугата е изцяло на Jacob. Идеята се ражда в период, когато преди доста години той е бил уличен музикант в Америка. Тогава е свирил все на места, където полицията не е позволявала да има силна музика и най-използваните думи, които често чувал наоколо, били: "Heu, you! STOP, STOP!". Така всъщност Jacob решава, че именно тази универсална дума, която се използва по цял свят, може да бъде едно

интересно и иронично име за банда, чието значение е точно обратното за нас! Защото ROCK N ROLL-а няма спиране!

"The Last Call" видео: <https://www.youtube.com/watch?v=WswcBK1jccM>

Българин в испанска рок банда не е често явление, как попадна в групата и къде срещна Vega и Jacob?

- Благодаря. В групата попаднах благодарение на куп съвпадения. С предишната ми банда имахме късмет да бъдем подгряващи на StOpsToP! за два концерта и тогава се запознах с момчетата. Това е една от топ групите на испанската рок сцена и лично аз като техен голям фен прекарах

няколко години, слушайки музиката им. Мечтал съм да бъда част от групата им и това се сбъдна през декември 2012 г., когато вече бях на 18. Просто една сутрин, докато бях в училище, мой добър приятел ми изпрати съобщение, което гласеше, че StOp, sToP! си търсят нов барабанист и изискваха от всички музиканти да изпратят имейл със запис, снимки и информация. Нямах търпение да им изпратя материала и не исках да чакам до следобед, когато приключат учебните занятия, затова с извинение за "тоалетна пауза" към учителката ми успях да изляза от класната стая. Започнах настойчиво да звъня на Jacob, докато не го събудих и директно му казах: "Не търсете повече, аз съм следващият барабанист на StOp, sToP!".

По-късно се видяхме и само след две пробни репетиции ми съобщиха добрата новина, че аз съм новият барабанист на бандата! Беше едно страхотно изживяване за мен!

Напускате Барселона с един микробус, закупен с всичките ви спестявания, само с оборудването на групата в него, какво беше началото за вас на Острова?

- Когато преди години пристигнахме в Англия,



Stop Stop
Снимки: Личен архив

ние не познавахме никого. Всичко, което имахме, бяха музикалните ни инструменти и един микробус. Започнахме от нулата, трудихме се здраво, вярвайки в себе си и това, което правим. Англичаните определено ни харесаха и много ни помогнаха. Вратите за нас се отвориха и така започнаха постоянните ни участия. Фен базата ни във Великобритания растеше с всеки изминал ден. Но, преди да се случи всичко това, трябваше да спомена, че след самото ни пристигане за кратко свирехме из улиците на атрактивния Камдън Таун в Лондон, като по този начин си изкарвахме

средства за прехрана. Музиката се превърна в начин на живот и приоритет номер едно за нас. Никога не ни е притеснявало дали публиката е от 5 или 5000 души, защото на всеки концерт се раздаваме като за последно и с огромно уважение към феновете! Магическа за нас винаги е била думата "ДА", приемахме оферти и свирехме на различни събития в зали, на фестивали, в пбове и така успяхме да наложим името на бандата, което доведе до по-добри оферти за големите сцени и чисто финансово ни се отрази също добре. Последните няколко години бяха доста натоварени с ангажименти за нас, правили сме средно между 150 до 200 концерта годишно, което не е никак зле за група като нашата, която допреди няколко години никой не познаваше във Великобритания. Това ни позволи след известно време да намалим участията и да се концентрираме върху по-добрата промоция на всичко, което правим. StOp, sToP! е група, която знае откъде е тръгнала и докъде



Jacob A.M.

Продължава на стр. 26

Продължение от стр. 25

иска да стигне и, според нас, това се постига с много труд, бидейки верни на нашия вкус и усет!

Бил си само на 6, когато семейството ти заминава за Испания, какви са твоите спомени от България и онзи период на ранното ти детство?

- Точно така, от шестгодишен живея в Испания със семейството си, но имам доста и все хубави спомени от България, както и от селото на баба ми. Там времето сякаш беше спряло - от снежните зими до горещите лета, където ежедневието ми преминаваше в безгрижие, игри и дивеее. Старая се да съхранявам българското в мен, спазвам традициите ни и при възможност си пазарувам предимно от български магазини. Харесва ми и извън родината и мисля, че всеки е свободен да живее там, където душата му се чувства в мир. Много обичам и българската народна музика, което идва от факта, че баща ми е бил професионален танцьор във фолклорен ансамбъл. Колкото и странно да звучи за барабанист на рок банда, като част от моята практика обожавам на репетиции да свиря класически български парчета. Фолклорното ни богатство е уникално и това определено ми помага да чувам звука на барабаните по един специфичен начин, което вероятно би могло да допринесе след време да развия примерно и свой собствен стил.

Как започна с барабаните и защо точно рок, сходна ли е историята при Jacob и Vega?

- И тук може да се каже, че „виновникът“ за това отново е баща ми. Той ви-



Концерт

наги е бил голям рок фен, ритъмът е част от него. Като дете вкъщи съм намирал касетки на Dio, Deep Purple, Rainbow, Whitesnake и много други големи имена. В Испания баща ми започна като барабанист в една група и това беше определящо за интереса ми към ударните инструменти. Той имаше барабани и зала за репетиции, като в началото опита да ми „преподава“, но бързо осъзна, че не съм добър ученик, и се отказа. Така започнах суроци при приятел, но само за няколко месеца, след което реших да продължа сам, опитвайки се да свиря като моите герои. При Jacob историята е подобна, баща му е професионален певец и музиката винаги е била част от живота му. Роден е в сърцевината на хипари рокаджии и в много ранна детска възраст е запленил от рока завинаги. Докато в случая на Vega той преоткрива рок музиката заради влиянието на неговите приятели в училище и в началото започва да свиря на барабани, но малко по-късно се захваща сериозно с китарата, което се оказва и негово призвание.

Свирили сте в България



Vega

на 'Spirit of Burgas', от какво бяха впечатлени Jacob и Vega там, истината ли е, че организаторите на финала са поискали да си заплатите участието?

- Да, това се случи преди няколко години. На първо място Jacob и Vega бяха най-силно впечатлени от пейзажите, от природното ни богатство, както и от българското типично „спортно“ каране на коли. А иначе фестивалът беше прекрасен, хората също. Те ни се радваха, а ние се раздадохме на сцената, беше страхотно. Но забавната част се оказаха самите организатори на финала, които поискаха от нас да си заплатим участието. Това беше пълен абсурд! Ние предпочетохме просто да си тръгнем през страничните врати, недоумявайки нахалството им. Свършихме си добре работата на сцената, а те искаха да си платим за това! Все едно да отидете на работа, да се справите добре със служебните задължения и после да заплатите на шефа си за това?! А не трябва ли да бъде обратното? Никъде другаде не ни се е случвало нещо подобно. Принципно, ние правим благотворителни концерти, свирим без заплащане и това става с предварителната ни уговорка с организаторите на дадено събитие. Но когато предварителните условия са други, тогава това е нелоялност. За жалост и в музикалната индустрия могат да се срещнат непочтени хора, но това ни учи да бъдем по-внимателни и предпазливи в бъдеще. Надяваме се занапред да имаме добър повод да свирим отново на българска сцена и вярваме, че всичко ще бъде наред.

Какво е твоето определение за Glam Rock днес

като символика и послание на класическата представа на този стил от края на 70-те и 80-те години?

- Според мен, еволюцията е положителна. Има много добри групи в днешно време, които осъвременяват стила и допринасят за развитието му. И това е напълно нормален и необходим процес. Мисля, че колкото и да обичам класическите групи в StOp, sToP! има различни и нови нюанси. Лично аз не виждам какъв е смисълът да се копира, след като това вече е било измислено и е допринесло за големия успех на тези групи. Иновацията винаги е била и ще бъде богатството на което и да е изкуство - точно за това се борим след толкова години на сцената. Силно се надявам музикалните фестивали и рок феновете да дават повече шанс на добрите нови групи, защото само така Рокът ще живее завинаги! Еволюцията е натурален и необходим процес както в музиката, така и във всичко останало.

Да поговорим за новия ви албум 'loW cosT liFe', както и за видеото на пар-



Групата

чето 'Big Vaccine', което пуснахте преди две седмици, каква е символиката?

- Както при всички наши албуми досега, основата на песните и текстът са предимно на Jacob, след това аз и Vega се включваме с допълнителни идеи и така всички заедно работим по проекта до финализиране на крайния продукт. Този албум ни отне по-малко време от всички предишни. Процесът започна през март 2020 година, но поради Covid-19 се наложи да отменим всички предстоящи концерти. Именно поради това имаме достатъчно време да се съсредоточим напълно в новия материал. За обложка на албума искаме нещо семпло и ефектно и затова се спряхме на идеята, която сами може да видите, когато албумът излезе в началото на май месец. Според нас, светът се нуждае най-вече от повече любов - най-мощната сила, която е способна да промени всичко. Една голяма и сочна Любовна ваксина! :) А тематиката на видеото 'Big Vaccine' е най-вече сексуална, но както обикновено, поднесена с огромна доза хумор. Във всички наши предишни видеоклипове е така, смяната на костюмите и характеризирането на различните герои, според нас, добавя голямо количество хумор. Като музиканти смятаме, че това е важно качество във всеки вид изкуство и не би трябвало да се губи, особено в рок музиката.

'Big Vaccine' видео: <https://www.youtube.com/watch?v=fu70taxyZqc>

С какво този албум се различава от предишните ви издания и ще продължите ли да издавате като независима банда?

- Този албум е наистина

доста по-различен от предишните ни издания. За първи път всичко е 100% на живо - както вокалите на Jacob, така и нашите бек-вокали с Vega. Смятаме, че "live" есенцията е много по-силна, което е важно за нас и за феновете ни. Установихме колко по-лесно ни беше по този начин да запишем албума и каква неповторима енергия се усещаше от това. Бяхме резервирали студио за цял месец, но всичко беше готово за около 20 дни, което си е личен рекорд за банда. Веднага след "Barceloningham" през 2016 взехме решение сами да си издаваме албумите. Metalapolis Records просто не бяха за нас. Това си е абсолютно икономическо самоубийство да плащаме за нашите дискове и собствената ни продукция на трета страна (лейбъл), без да има видими промени в популяризирането на групата, благодарение на тяхното сътрудничество след това. Засега планираме да продължим да се самопродуцираме и така ще разполагаме с нашата музика на 100%!

Пандемията попречи ли на работата по албума, какво още могат да очакват феновете в най-скоро време?

- За нас работата по албума не беше трудна. Тримата живеем заедно и така е доста по-лесно креативната искра да се запали в който и да е момент. Пандемията ни позволи да разполагаме с повече време, за да работим по новите песни, без да мислим варианти да съчетаваме работата с турнета и концерти. Креативните процеси невинаги са това, което бихме искали или планираме. Феновете могат да очакват изданието на албума ни "loW cosT liFe", който ще излезе на 1-ви май 2021! Както и завръщането на лайв концертите ни през лятото. Ако желаете, разгледайте сайта ни тук: www.stopstoptheband.com.

Благодаря, Дани, твоето послание към читателите на БГ БЕН и към рок феновете?

- И аз благодаря, Тони! Сърдечни поздравии на българите в Англия, ще се радваме да срещнем нови приятели сред вас на някой от нашите концерти скоро! Нека усилим звука на макс и да прочистим съзнанието и душите си с Rock'n'Roll!

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@sgrade.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

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 oraxo 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

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

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

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

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 вашите 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
Ofsted Outstanding Provider

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.



МЯСТО С ДИНИ И ПЪПЕШИ СЪОРЪЖЕНИЕ ЗА ОТТИЧАНЕ НА ДЪЖДОВНИ ВОДИ	ЮЖНО- АМЕРИКАНСКИ БОЗАЙНИК ОПЕРА /1784/ ОТ ДОМЕНИКО ЧИМАРОЗА	ПОДУТИНА ПО ТЯЛОТО НА ЧОВЕК НАЗВАНИЕ НА „БРЪСНАТА ГЛАВА“ /РАЗГ./	ОРГАН НА ЗРЕНИЕТО ПРИ ЧОВЕК И ЖИВОТНИ	ЗАНАЯТЧИЯ, КОЙТО ТОЧИ СЕЧИВА	ОФИЦИАЛЕН ЕЗИК НА ИЗРАЕЛ АНГЛИЙСКА МЯРКА ЗА ВМЕСТИМОСТ	ПЪРВАТА ЖЕНА /БИБЛ./ БЕЛГИЙСКИ ПИЛОТ ОТ Ф1 /1967-1979/	ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ, 60 МИНУТИ	ИЗЧИТАНЕ НА ЗЕМЕН ТЕРЕН ПОД НАКЛОН /СТРОИТ./	ГЛАСЕН ЗВУК ОТ ЧОВЕШКАТА РЕЧ /ЕЗИК./ ФРЕНСКИ РЕЖИСЬОР „МЕЧКАТА“
СЪПРУГ НА ЛЕЛЯ, ЧИЧО ДЯЛ ОТ МЕХАНИКАТА /ФИЗ./			ПОРОДА КУЧЕТА /РАЗГ./ ДОНЕСЕН ОТДАЛЕЧЕ ПОДАРЪК /РАЗГ./	МАТЕРИЯ ЗА ОБВИВАНЕ НА НЕЩО				РАЗМЕКНАТА ИЛИ РАЗМИТА ЗЕМНА ПРЪСТ РОМАН /1900/ ОТ МАРСЕЛ ПРЕВО	
			ОПЕРА /1871/ ОТ ДЖУЗЕПЕ ВЕРДИ	ЧАСТ ОТ ОКОТО ОКОЛО ЗЕНИЦАТА ПРИЧИНА ЕДИНИЦА НА ШВЕЦИЯ		ПОДПЛАТА НА НЯКАКВА ДРЕХА /РАЗГ./	ЗАЛЕДЕНА РОСА ПРЕЗ СТУ- ДЕНИ НОЩИ ПОВЕСТ ОТ ГЕОРГИ КАРА- СЛАВОВ	ДРЕВНОГРЪЦКИ БОГ НА ЛЮБОВТА ИМУННО ЗАБОЛЯВАНЕ ОТ ВИРУСА HIV	
ВЪЗГЛАС В КРАЯ НА МОЛИТВА ГЕРОИНА НА ЛЕВ ТОЛСТОЙ В ЕДН. РОМАН		ШВЕЙЦАРСКО НАЦИОНАЛНО ЯСТИЕ ВИД НАСЕ- КОМОНАДНО ЖИВОТНО				СМЕТКА, РАВНОСМЕТКА /НАР./ ПОВЕСТ /1980/ ОТ ЙОРДАН РАДИЧКОВ			МАРКА ИТАЛИАНСКИ ВОЕННИ САМОЛЕТИ
	НАЙ-ВИСШ КОМАНДЕН ЧИН ВЪВ ВМС US ФИЛМ С НАОМИ УОТС И Б. ХОСКИНС				ПОСЛЕДВАЩИ ОРЪДЕЙНИ ИЗСТРЕЛИ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „RENAULT“			БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	
ВЪРХНА ЧАСТ НА ЖИТНО РАСТЕНИЕ ГОЛЯМА РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ	УЧАСТНИК В КОРИДА ПРЕД ПУБЛИКА ГОЛЯМА РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ	СБИРШИНА, ТЪЛПА, ПАПЛАЧ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „SEAT“		РАЗТВОРИТЕЛ НА СМОЛИ, ЛАКОВЕ И ДР. ЧАСТИЦА В АТОМНО ЯДРО /ФИЗ./	СОРТ КАРТОФИ, ОТЛЕЖДАНИ И У НАС КАЗАШКИ ВОДАЧ В СТАРА РУСИЯ			ВИД ДАМСКИ БАНСКИ КОСТЮМ ОТ ДВЕ ЧАСТИ	СТЕПЕН НА РАЗВИТИЕ; НИВО, УРОВЕН
МОДЕЛ НА „KIA“ /2000- 2006/ УДАРНИ МУЗИКАЛНИ ИНСТРУМЕНТИ			ЛИЦЕ С ФАРМА- ЦЕВТИЧНА ПОДГОТОВКА ГРАД В ЗАПАДНА БЪЛГАРИЯ	МОДЕЛ ДЖИП НА „TOYOTA“ ПРИЯТЕН ШЕПОТ НА ЛИСТА			ЖЕЛЕЗОПЪТНА СПИРКА ЗА ВЛАКОВЕ УЧАСТНИК В ИНТЕРНЕТ ФОРУМ		
КВАСЕН ФЕРМЕНТ ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			СОЛ НА ХРО- МИСТАТА КИСЕ- ЛИНА /ХИМ./ ВИД ТЪВРДА СПЛАВ ЗА РЕЗЦИ /МЕТ./			ВИД ЗАХАР ЗА СЛАДКАРСКИ ИЗДЕЛИЯ НЕЩО БЕЗВКУС- НО ШАРЕ- НО /РАЗГ./	НАША МУЗИКАЛНА ТЕЛЕВИЗИЯ		
		БАНКНОТА ОТ СТО ЛЕВА /РАЗГОВОРНО/ ВИД ГЛИНА, ПОДОБНА НА КАОЛИН			СЛУЧКА, КОЯТО ПРЕДИЗВИКВА МНОГО СМЯХ /РАЗГ./	РАЗВАЛИНИ, ОСТАНКИ ДРЕБНА РЕЧНА РИБА			
РЯЗКА ПРОМЯНА ОБРАТ /ПРЕНОСНО/	НАЙ-ПРЕБНИТЕ ЕКЗОТИЧНИ ПТИЦИ В СВЕТА	ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА Sb ГРАД В СЕВЕ- РОИЗТОЧ- НА БЪЛГАРИЯ			ПЛАЦЕНТЕН БОЗАЙНИК В ЮИ АЗИЯ, ЛЕТЯЩ ЛЕМУР			ВИД КИТАЙСКИ ПЛАТНОХОДКИ С МЕСТА ЗА ЖИВЕЕНЕ	
		АНТИЧНО ИМЕ НА СТАРА ПЛАНИНА			ЦЕНТРАЛЕН ПЛОЩАД В ДРЕВ. РИМ СТРОИТЕЛНА СМЕС ЗА ЗИДАНЕ			СТИХ ОТ ХРИСТО СМИРНЕНСКИ	
ИСПАНСКО СЕДМИЧНО СПИСАНИЕ ОТ 1944 ГОД. НАСАМ		ОБЕДИНЕНА ОТ ОБЩИ ЦЕЛИ ГРУПИРОВКА		СИНТЕТИЧЕН МАТЕРИАЛ ЗА МЕБЕЛИ, ПОДОВИ НАСТИЛКИ И ДР.	КРЪСТОСКА ОТ РАЗЛИЧНИ ПОРОДИ РОМАН ОТ ВЕНЕСЛАВ НАЧЕВ			ВИД МУЗИ- КАЛНО ПРОИЗ- ВЕДЕНИЕ	ПОМЕЩЕНИЕ ЗА ХРАНЕНЕ; ТРАПЕЗАРИЯ
US ПЕВИЦА И АКТРИСА - „В КЛОПКА“		ЯПОНСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА ЕКОЛОГИЧНО ЧИСТ ПРОДУКТ /РАЗГ./		ПРЕСТИЖЕН КВАРТАЛ НА СОФИЯ ПРЕПИНАТЕЛЕН ЗНАК /./			ВИД ЧЕРНА ПОЙНА ПТИЦА; ЧЕРЕН ДРОЗД КЛОН ОТ ЧОВЕШКОТО ПОЗНАНИЕ		
ЕДИНИЦА ЗА ИНФОРМАЦИЯ			РАНЕН СТАДИЙ В РАЗВИТИЕ НА ОРГАНИЗЪМ				ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ХРАСТОВИДНО ТРОПИЧЕСКО РАСТЕНИЕ		
ВИД ТЕЖЪК МИНЕРАЛ		ТЕЖКА, МЪЧИТЕЛНА САМОТА /НАР./ ГРИЖЕЩ СЕ ЗА НЕЩО ЧОВЕК /ЮРИД./		ДРЕБНА МОРСКА РИБА		СПЛАВ В САМО- ЛЕТОСТРОЕНЕ- ТО МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „RENAULT“	ОБЕЗЩЕТЕНИЕ НА КУПУВАЧ ЗА ЛИПСИ ЛЕКОВИТО ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ		
МАРКА ФРЕНСКИ ЛЕКИ КОЛИ СТОЛИЦАТА НА РЕПУБЛИКА ПЕРУ		ГЛУХ ШУМ, БУБОТЕНЕ		ВЪЗПАЛЕНИЕ НА НОСНАТА ЛИГАВИЦА		КОНСЕРВИРА- НО МЕСО ОТ СВИНСКИ БУТ ПРОУЧВАЩО ПЕЩЕРИ ЛИЦЕ			ДЕН, В КОЙТО НЯКОИ ЧЕСТВА ИМЕТО СИ
	ЛЕЧЕБНА ИНДИЙСКА СИСТЕМА ОТ ПОЗИ И ДВИЖЕНИЯ	НЕИЗПОЛЗ- ВАНА ЧАСТ ОТ НЕЩО	ПРИВЪРЖЕНИК НА СТРОГ МОРАЛ ГЕРМАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		ВРЕМЕННО РАЗРЕШЕНИЕ, ПОЛУМЯРКА ПРИ ИГРА НА ТАБЛА 5 И 5				
		ИСТОРИЧЕСКА ОБЛАСТ В СЪРБИЯ И РУМЪНИЯ			МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „MAZDA“ РОМАН /1988/ ОТ ЕРИК СИЙГЪЛ		РОМАН ОТ ЙОКО ОТА		ОПЕРА /1860/ ОТ ГАЕТАНО ДОНИЦЕТИ
НЕЩО МНОГО СРАМНО, РЕЗИЛ /НАР./				ВИД МАШИНА ЗА ЛЮПЕНЕ НА ОРИЗ ЦИТРУСОВ ПЛОД				ОГНЕН МЕТЕОР	
ЛАТВИЙСКИ ШАХМАТИСТ /1936-1992/ БИВШ СШ КЛЕТКА ЗА ПТИЦИ		ЕГИПЕТСКО БОЖЕСТВО НА ЗАНАЯТИТЕ ПРОЗВИЩЕ НА ФУТБОЛИСТА ХР. БОНЕВ		УСТРОЙСТВО ЗА ПОВДИГАНЕ НА ТОВАРИ СТРАТЕ- ГИЧЕСКА ВИСО- ЧИНА /ВОЕН./			НАЦИОНАЛНА ЕЛЕКТРОННА МАСМЕДИЯ ПЕСЕН /2002/ НА ДУЕТ „АВЕНО“		
		ДЪРВЕНА ДРЪЖКА НА МОТИКА	ГЕРМАНСКО СПОРТНО СПИСАНИЕ НАШЕ КНИГОИЗ- ДАТЕЛСТВО		ЦИПОКРИЛО ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО		ГОЛЯМ НАШ ЗАВОД КРАЙ ДЕВНЯ ЕСТОНСКИ КОМПОЗИТОР „ВИКИНГИ“		
ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ НА ОРГАНИЗМА ЕДНА ОТ ЗОДИИТЕ В ХОРОСКОПА			УПРАЖНЕНИЕ НА УЧЕНИК ЗА ВЪКЪЩИ			КОМПЮТЪРНА ПРОГРАМА НА ЕЗИКА JAVA			
		ЛИЦЕ, КОЕТО УМЕЕ ДОБРЕ ДА ВЪРШИ НЕЩО			ПИСТА ОТ ФОРМУЛА 1 В АБУ ДАБИ				
ВИД МЕСНО ЯСТИЕ			ТЕСТЕНА ЗАКУСКА			ВЪНШНОСТ, ИЗГЛЕД НА НЕЩО			*** ПОМОЩНИК *** РАКЛЕТ, НАКРИТ, КОАТИ, САСКИЯ, ФОНДАН, ЗОТИК, СТЕЛИТ, ДЕСМАН, ЛАУТАЛ, ШКАРПА, КАГУАН, МАНКО

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

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

БГ БЕН

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

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

Издателите на БГ БЕН си запазват 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 Вътрешна страница £ 92.80 4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 139.20	Последна страница £ 92.80 Вътрешна страница £ 46.40 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 Влодова-Момчева
zdravkavm@gmail.com
Ивелин Митев
office@donas.co.uk

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

