

БГ БЕН

Издание на PA Events Ltd.

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

30 април, брой 9 (449) от 2021 г., година XVIII

www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

Цена £ 1.00

Темите на броя:

Заемите в публичния сектор
достигнаха най-високото
ниво от 1947 година насам

на стр. 4

Ще има ли скоро лекарство
за Covid-19?

на стр. 6

Увеличават се случаите на
психични разстройства
след коронавирусна
инфекция

на стр. 8-9

Българският парламент -
„ново, свято и страшно
място...“

на стр. 18

Пролетното слънце е
приятно, макар и доста
измамно

на стр. 23

Разхлабването на мерките „събужда“ икономиката на Англия



bigstockphoto.com

на стр. 2

Compare MORTGAGES
Желателно и изгодност за всички видове на ипотека и
финансиране.

на стр. 2

Истинският вкус на Българската кухня
Вкусен, полезен и изгоден вариант за всички
Можете да поръчате за всички
www.unikatakeaway.co.uk

на стр. 10

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
07888676471
07462676565 office@vel.co.uk

на стр. 6

ДОВЕРТЕ СЕ НА ОПИТА
SCS TRAINING ЦЕНТЪР В ЛОНДОН НА АНГЛИЙСКИ
* ENGL & NATURAL & VIRTUAL BUSINESS SCENARIOS * NATURAL BUSINESS
* ENGL & NATURAL & VIRTUAL BUSINESS SCENARIOS * NATURAL BUSINESS
* ENGL & NATURAL & VIRTUAL BUSINESS SCENARIOS * NATURAL BUSINESS

на стр. 3

ПРЕПРАВИТЕЛНИ СЛУЖБИ В ЛОНДОН
ПЪРВО И СИГУРНО РЕШЕНИЕ
07469948118 www.facebook.com/bestbus

на стр. 3

Empresa Mail Ltd
Транспортни услуги
Англия Българи Румъния Гърция
Доставка до всяко населено място
Почти Бавно Товарни Машини
07477808860 07477818116
· ВЪЗМОЖНО ВЪЗЕМАНЕ ОТ АДРЕС
· ОБИДНО И ОТКАЗОВА НА ТОВАРИ
· ЗА ОПЛАНИ ТЪРГОВИ

на стр. 32

Aida
СУПЕРМАРКЕТ

на стр. 17

DOCTORS 4 YOU
ПЪРВАТА БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН
· Специализирана клиника
· Амбулаторни консултации
· Консультации за всички

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 лична заема, Bounce Back Loan и
· и други възможности за изплащане

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

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

020 8555 5143
079 1614 3282
077 8698 8558

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Конфиденциалност
Професионализъм

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals

Адвокатска кантора

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

Osbornes Law

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

RANKED IN
Chambers UK 2020
Chambers & Co

LEGAL
500
UK
2020



Разхлабването на мерките „събужда“ икономиката на Англия

Продажбите на дребно се увеличиха, показват статистическите данни

БГ БЕН

Страхът от Covid-19 продължава да витае във Великобритания. Спадът на броя на заразените и смъртните случаи обаче дава известен оптимизъм, тъй като се регистрират най-ниските нива на инфекцията от много време насам. Този показател вече се отчита и от международните икономисти, някои от които вече прогнозираят, че икономиката на Обединеното кралство ще изпревари по растеж САЩ.

В същото време Националната статистика отчита, че разхлабването на противоепидемичните мерки вече се отразява върху икономическите показатели в Англия.

Месечните обеми на продажбите на дребно вече са над нивата преди пандемията, което се обяснява с отпадане на ограниченията върху потребителските разходи. Количеството закупени стоки се е увеличило през март с 5,4% в сравнение с февруари 2021 г.

Магазините за храни и напитки са най-много за растежа през март, като търговските обекти за дрехи бяха сред основните двигатели в този процес. Обемите на продажбите на автомобилни и горива също отбелязаха значителен месечен ръст

от 11,1% през март 2021 г. Това се обяснява с отпадане на част от рестрикциите за пътуване.

Най-силни са продажбите на дребно в Югоизточна Англия, като в седмицата до 17 април те са били 85% от нивото през еквивалентната седмица на 2019 г.

12% от хората са се възползвали от възможността да излязат за развлечения в седмицата от 12 април, когато бяха облекчени противоепидемичните мерки. 74% от възрастните в този период обаче са напускали дома си единствено за да закупят храни и лекарства.

Въздействието на ковид кризата върху бизнеса

Данните показват, че през референтния период, който обхваща времето от 22 март до 4 април, делът на работната сила на всички предприятия от Обединеното кралство (с изключение на тези, които окончателно са прекратили търговията) за работа, е намалял леко - от 19% през предишната вълна на 17% сега. 74% от бизнесите са търгували повече от последните две седмици. 4% от фирмите са започнали да търгуват през последните четиринайсет дни, което е увеличение с 2%.

9% от бизнесите са спре-

bigstockphoto.com



ли търговията, но възнамеряват да рестартират своята дейност през следващите две седмици, което е с почти 5% повече. Този ръст съвпада с възобновяването на търговията на дребно и отварянето на хотелиерския сектор от 12 април. Други десет процента от фирмите обаче нямат намерение да възстановят своята дейност в следващите две седмици. 4% от бизнеса са прекратили окончателно работа.

Националната статисти-

ка сочи, че има лек ръст на хората, които пътуват до работа. От 12 до 18 април делът им е бил 55%. Служителите, които са работили от вкъщи, представляват 27%, като тук нивото остава стабилно. 17% от хората нито са пътували, нито са работили от вкъщи, като и този дял остава непроменен.

Как ковид кризата се отрази върху публичните финанси на Великобритания - четете на страници 4 и 5.

Изгледете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

**Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив**

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

Compare MORTGAGES

ЖИЛИЩНИ И ИНВЕСТИЦИОННИ КРЕДИТИ ЗА ПОКУПКА И РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk

Tel. 020 3887 3188

Mob. 079 6040 4750

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



DEBT ADVICE AND SOLUTIONS

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

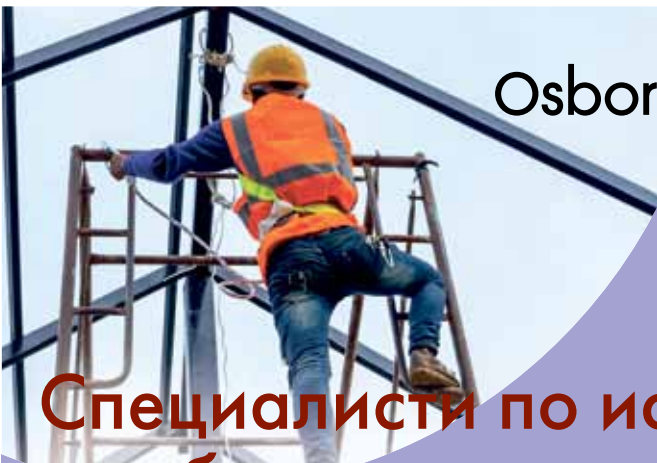


**DAYANA TRAINING 2021 LTD**
ДОВЕРЕТЕ СЕ НА ОПИТА
CSCS ТРЕНИНГ ЦЕНТЪР В ЛОНДОН НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

- * LEVEL 2 HEATING & VENTILATING (DUCTWORK)
- * LEVEL 3 HEATING & VENTILATING (DUCTWORK)
- * PERIODIC TESTING & INSPECTION
- * FIRST AID AT WORK (LEVEL 3)
- * EMERGENCY FIRST AID AT WORK
- * CITB ТРЕНИНГ И ТЕСТ
- * NVQ LEVEL 1,
- * NVQ LEVEL 2
- * NVQ LEVEL 3
- * NVQ LEVEL 4
- * NVQ LEVEL 6
- * NVQ LEVEL 7
- * WORKING AT HEIGHT
- * ABRASIVE WHEELS
- * MANUAL HANDLING
- * TRAFFIC MARSHALL
- * FIRE MARSHALL
- * CSCS КАРТА - (ОСНОВНА, БЕЗ КОЯТО НЕ МОЖЕТЕ ДА РАБОТИТЕ НА ГОЛЕМИ ОБЕКТИ)
- * NPORS КАРТА ЗА
 - FADROMA /ФАДРОМА/
 - DUMPER /ДАМПА, А В. БГ ДЪМПЕР /
 - FORK LIFT /МОТОКАР/
 - TELEHANDLER /ТЕЛЕСКОПИЧЕН ТОВАРАЧ, КОЙТО В СТРОИТЕЛСТВОТО СЪЩО СЕ НАРИЧА ФОРК ЛИФТ/
 - EXCAVATOR 360 /БАТЕР/
- * IPAF КАРТИ - CHERRY PICKER /ПОВДИГАЧ ЗА РАБОТА НА ВИСОКО/
- * NVQ1 2 3 6 ЗА НАПРЕДНАЛИ В ЗАВИСИМОСТ ОТ ДЛЪЖНОСТТА.

**CSCS**
CONSTRUCTION SKILLS
CERTIFICATION SCHEME
APPROVED
CITB
Cskills Awards
Approved Centre

ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ И ЗАПИСВАНИЯ:
Тел: 07552442855 - Илиян Димитров Unit 77 Millmead Business centre
Iliyandimitrovscs@gmx.com Millmead road, Tottenham hale
Iliyandimitrovtraining@yahoo.com London N17 9QU

**Osbornes | Law^o**

Специалисти по иски 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



Заемите в публичния сектор регистрират най-високото си ниво от 1947 година насам

Първите предварителни оценки за последната финансова година са обезпокоителни

БГ БЕН

Великобритания регистрира най-големите заеми от 1947 насам в публичния сектор. Данните са от първите предварителни оценки на финансите на Обединеното кралство за последната финансова година, която приключи през март 2021 г.

Заемите на публичния сектор в Обединеното кралство се оценяват на 303,1 милиарда британски лири, което е с 246,1 милиарда британски лири повече, отколкото през март 2020 година и почти двойно повече от стойността, която беше достигната през последната финансова криза през 2010 г. Това значително увеличение до голяма степен отразява въздействието на пандемията от коронавирус върху публичните финанси, като само схемите за подпомагане на засегнатите добавят 78,2 милиарда британски лири към заемите през финансовата година, която приключи през март 2021 година.

Публичните разходи са били 941,7 милиарда, а приходите едва 523,6 милиарда британски лири

Заемите компенсират недостига между разходите на правителството и други организации от публичния сектор и техните доходи от данъци. Приходите от данъци на централното правителство са били 523,6 милиарда британски лири, което е с 34,2 милиарда лири малко от тези през март 2020 г. Значително намаление има на приходите от налозите върху производството, като ДДС и митата. През същия период централните държавни органи са изхарчили 941,7 милиарда британски лири за ежедневни дейности (текущи разходи) през финансовата година до март 2021 г. Това е с 203,2 милиарда лири повече, отколкото през финансовата година, която приключи през март 2020 година.

Този ръст включва разходите от 78,2 милиарда бри-

тански лири за схемите за подпомагане на засегнатите от коронавируса, за задържане на работа (CJRS) и за подпомагане на доходите за самонаетите лица (SEISS).

Допълнителното финансиране, изисквано от правителствените схеми за подпомагане на засегнатите от коронакризата, съчетано с намалени парични постъпления и спад на brutния вътрешен продукт (БВП), са помогнали за прокарането

на нетния дълг на публичния сектор, който в момента възлиза на 97,7% от brutния вътрешен продукт (БВП) - невиджано ниво от началото на 60-те години.

Общо правителството на Обединеното кралство и делегираните администрации са обявили поне 50 схеми за подкрепа на лица и предприятия по време на пандемията. В бюджета за 2021 г. финансовият министър Руши Сунак обяви няколко нови схеми в допълнение към разширяването на някои от тях. Те включват безвъзмездни средства за рестартиране за

bigstockphoto.com



бизнеса, схема за ипотечно гарантиране и за заем за възстановяване.

Важно е да се отбележи,

че това не са окончателни цифри; те ще бъдат преразгледани през следващите месеци.

Пазарът на имоти също е повлиян от коронакризата

БГ БЕН

Коронакризата се отрази и върху пазара на имоти във Великобритания. Общият извод, който може да се направи на базата на индекса за цените на жилищата за февруари, е, че средните цени са останали непроменени от началото на тази година.

Отчита се обаче годишно покачване на цените с 8,6%, което означава, че цената средно на имот във Вели-

Цените на имотите са замразени от началото на годината

кобритания е в размер на £ 250,341.

В Англия данните от февруари показват, че средно цените на жилищата са се повишили с 0,2% от януари, а годишното покачване от 8,7% отвежда средната стойност на имота до 268 291 британски лири.

Най-голямо месечно уве-

личение се констатира в северозападната част на Англия - с 1,3%. Там е регистрирано и най-голямото годишно покачване на цените - с цели 11,9%.

В другата част на страната - североизточната, има обратна тенденция. Там е отчетен най-ниският месечен ръст на цените, със спад

от -1,6%.

Лондон регистрира най-ниския годишен ръст на цените на жилищата - с едва 4,6%. Средната цена на имота е 496 269 британски лири. Там средно цените на жилищата са паднали с 1,4% от януари 2021 г.

В Уелс средно цените на жилищата са паднали с 0,7% от януари 2021 г. Годишното покачване на цените от 8,4% отвежда средната стойност на имота до 179 861 британски лири.

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



... изберете правилната посока



OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Социалният живот на Острова се възстановява бавно, но сигурно

БГ БЕН

Пандемията от коронавирус неминуемо се отразява на социалния живот. След повече от година живот в условия на силни ограничения в Англия вече се наблюдава раздвижване на социалния живот. Британците обаче остават сравнително предпазливи в контактите си.

Данните на Националната статистика показват, че над половината (54%) от възрастните са се срещнали с хора извън домакинството си. От тях 3% са провели своите контакти на закрито, 43% са се срещали само на открито и 8%, които са контактували с външни хора на закрито и на открито.

Нивата на лично благосъстояние също се запазват стабилни. В седмицата на облекчаването на мерките (от 12 до 18 април) удовлетвореността от живота е 6,9%, а през февруари миналата година (преди първия

локдаун) този коефициент е бил 7,6%.

7,1% от анкетирания са споделили, че се чувстват щастливи, при 6,9% от предходната седмица, и 7,2% преди първия локдаун миналата година. Леко увеличение обаче се отчита на хората, които изпитват безпокойство – с 0,1% от предходната седмица, което вероятно се дължи на все още редица неизвестни за бъдещето.

Висок процент от хората в Англия спазват стриктно основните противоепидемични мерки

Спазването на повечето мерки за спиране на разпространението на коронавируса остава високо. 87% от възрастните съобщават, че мият ръцете си при завръщане вкъщи, а 97% използват лицево покритие.



Позитивните настроения към ваксината срещу COVID-19 останаха високи. 93% от възрастните съобщават, че са получили

ваксина или е вероятно да се ваксинират, ако им бъде предложено. Малко над 8 от 10 (83%) души на възраст от 16 до 29 години съобщават

за положителни настроения към ваксината, в сравнение с 88% през предходната седмица. Вероятно това се дължи на леко увеличение

на дела на хората, които казват, че е малко вероятно да си поставят ваксина (8% тази седмица, в сравнение с 4% миналата седмица).

DOCTORS 4 YOU

ПЪРВАТА БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН

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

- ▶ Педиатрия
- ▶ Неонатология
- ▶ Кардиолог и ЕКГ
- ▶ Ехография на сърце

- ▶ Лекар вътрешни болести
- ▶ Сертификати за работа
- ▶ Сертификати за шофьори D4
- ▶ Гинеколог - Видеоозон 3D и 4D
- ▶ Консултации за новородени

- ▶ Специалист кожни болести
- ▶ Алергични тестове
- ▶ Козметична дерматология
- ▶ Масажи
- ▶ Физиотерапевтични процедури
- ▶ Лечение на опорно двигателния апарат
- ▶ Лаборатория - над 300 вида изследвания
- ▶ Ядрено Магнитен Резонанс
- ▶ Рентгенови снимки, абдоминал скан

- ▶ Уши нос гърло
- ▶ Амбулаторна диагностика и лечение
- ▶ Прегледи със специализирана апаратура
- ▶ Психологични консултации
- ▶ Семейни и брачни консултации
- ▶ Страхове 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



Ще има ли скоро лекарство за Covid-19?

Учени от Великобритания търсят иновативни препарати за борба с инфекцията

БГ БЕН

Британското правителство стартира COVID-19 Antivirals Taskforce, а целта е да въведе иновативни домашни лечения тази есен. Работната група за антивирусни препарати ще идентифицира лечения за пациенти в Обединеното кралство, които са изложени на инфекцията, за да спре разпространението на заразата и да ускори времето за възстановяване.

Учените, които участват в нея, ще идентифицират и внедрят иновативни лечения на COVID-19 с нови антивирусни лекарства. Очакванията са, че това ще се случи още тази есен. Те ще могат да се прилагат в домашни условия след положителен тест или излагане на риск от Covid-19.

Целта е тази година да има поне две лекарства срещу коронавируса

Надеждите са свързани

с откриването на поне две ефективни лечения, които да са под формата на таблетки или капсули, които хората да могат да приемат и вкъщи. Това ще бъде друг жизненоважен инструмент за борба със следващи епидемични вълни на коронавируса и ще доведе до ограничаване на въздействието на новите варианти особено през сезона на грипа през есента.

„Успехът на нашата програма за ваксинация показва какво може да постигне Обединеното кралство, когато съберем най-добрите си умове. Новата ни антивирусна работна група ще се стреми да разработи иновативни лечения, които можете да предприемете у дома, за да спрете COVID-19 при неговите първи симптоми“, подчерта британският премиер Борис Джонсън.

Здравният министър Мат Ханкок каза, че Обединеното кралство е световен лидер в откриването и въвеждането на ефективни лечения за COVID-19, след

като идентифицира дексаметазона, който е спасил над един милион човешки живота в цял свят.

„Ангажиран съм да затвърдя позицията на Обединеното кралство като суперсила на науката за живота и тази нова работна група ще ни помогне да победим COVID-19 и да изградим бъдещето по-добре. Антивирусните средства могат да се използват самостоятелно или в комбинация един с друг, за да се повиши ефективността и да се намали рискът от по-нататъшни мутации“, каза Ханкок.

От началото на пандемията Обединеното кралство се доказва като световен лидер в идентифицирането и въвеждането на ефективни лечения за COVID-19 - включително първото в света лечение с дексаметазон, което оттогава спаси 22 000 живота във Великобритания досега и милиони по целия свят.

„Скоростта, с която ваксините и терапевтичните



bigstockphoto.com

средства като дексаметазон са били идентифицирани и използвани срещу COVID-19, е от решаващо значение за пандемичния отговор. Антивирусните средства под формата на таблетки са друг ключов инструмент за реакция. Те биха могли да помогнат за защитата на тези, които не са защитени или не отговарят на условията за ваксини. Те биха могли да бъдат още един защитен слой пред новите варианти на безпокойство“, подчерта сър Патрик Валанс, главен научен съветник на правителството.

Над 95% от хората на

възраст над 50 години вече са обхванати с ваксина

Данните обяви здравният министър Мат Ханкок, който увери, че до края на месец юли ще бъде предложена ваксина на всички възрастни. До този момент над 45 милиона ваксини са поставени във Великобритания. Мат Ханкок каза, че това показва колко далеч е стигнала страната в борбата с коронавируса и изпълнението на ваксинационната програма. Над 63% от възрастните вече са ваксинирани и над 22% вече са с поставени две дози от ваксините срещу

Covid-19.

Масовото ваксиниране в страната върви по план, като сега се обхващат хората от възрастовата група от 45 до 49 години. Над 60% от тях вече са с поставени първи дози.

Великобритания отчита драстичен спад в смъртните случаи на заразени с коронавируса, като през последните дни те са не повече от 20. Драстично намаление има и на новоинфектираните с вируса. Дневно те са около 2700.

Тревожен обаче е фактът, че в страната има регистрирани 55 случая на индийския вариант на коронавируса.

МИТНИЧЕСКИ ДОКУМЕНТИ

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



07888676471

07462676565

office@ivel.co.uk





Osbornes | Law^o

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

Ние специализираме в случаи на:



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

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



★ 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



Увреждания, получени при работа с химикали, и възможностите за предявяване на иск за компенсация

Химикалите се използват в много сектори на труда и понякога дори не си даваме сметка за тяхното присъствие, докато не пострадаме от тях. Почистващата индустрия е например работна среда, ползваща химикали, в която работят голяма част от българите, живеещи във Великобритания. Опасни за здравето вещества се ползват и по време на селскостопанската работа и в различните сфери на строителството, където българското присъствие е значимо.

**Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors**

Видове увреждания при работа с химикали

Уврежданията, които химическите субстанции причиняват, се класифицират в две категории: тези, които са причинени от вещества на киселинна, и тези, които са причинени от вещества на алкохолна основа.

Особено опасни са изгарянията, причинени от видовете киселини. Формите на увреждания от химикали биват най-различни, като например – вдишване на изпарения, контакт с течове и разливи, както и дълготрайно излагане на въздействието на привидно безвредни химикали, които се намират в много продукти, включително и ежедневната работа с бои, което важи в особена степен за хората, занимаващи се с боядисване и декорация на сгради.

Ефекти от уврежданията при работа с химикали върху здравето

Резултатите от уврежданията при работа с химикали могат да се изразят в прогресивно влошаваща се обща кондиция, алергични реакции, свръхчувствителност и постоянни здравни проблеми. Вдишването на пушеци и изпарения могат да причинят загуба на съзнанието, световъртеж и дълбоки изгаряния на дихателните пътища, както

и обгаряния на кожата. По правило най-засегнати са най-чувствителните органи – очи, нос, гърло, език, дробове и отделителна система. Общо срещани са видовете възпалителни процеси, които в по-дългосрочен план могат да нанесат непоправими щети на ставните и мускулните връзки. Засегнатите зони реагират болезнено по най-различен начин, като например – болка на нервните възли и рецептори, пронизващи остри контракции, сърбежи и мускулни изтръпвания. При първите подобни сигнали лицето трябва незабавно да потърси специализирана медицинска помощ.

Оценка на риска при работа с химикали

Изключително важно е работещият при подобни условия да може предвидително да разпознава появяващите се ранни симптоми и да е запознат с правото си да изисква спазването на нормите за безопасност на труда. Отделете малко време да разучите естеството на пестицидите, които се прилагат, ако работите във ферма. Ако работите в строителството, попитайте и сами се уверете за газовите емисии, които продуктът отделя. Вижте кои са токсините в боите и разтворите в бояджийството и декорацията. Правилната преценка на рисковия фактор трябва да започне от вас.

Някои общи симптоми, които могат да ви подскажат, че сте изложени на действието на здраве-

увреждащи химикали, е появата на конюнктивит на очите и силно смъдене, кожни обриви, проблеми с уринирането, дразнения и дискомфорт в гениталната област. Най-често срещани са дихателните симптоми, парене в носогълтката, блокиране на носа, постоянна болезненост при преглъщане, възпалено гърло и пресипнал глас. Хората, работещи в откритите зони на летищата, са постоянно изложени на скритото действие на отработените газове от самолетните двигатели и могат да развият дълготрайни дихателни увреждания.

Задължения на работодателя да ви предпази от излагане на вредни вещества

В мнозинството от случаите излагането на опасни вещества и газове по време на работа става при независящи от лицето обстоятелства, въпреки че действащите законови разпоредби задължават работодателя да обезопаси работната среда и да подсили подходящата за ситуацията защитна екипировка.

Общ проблем, който възниква при подаването на искове за компенсация за увреждания, които получават работниците със статут на self-employed, е наличието на законова клауза, която ги задължава сами да си осигуряват защитно облекло (шлем, антигазова маска, защитни очила и ръкавици), собствени машини и инструменти в качеството им на самонаети.

В повечето случаи, когато сте самонаети, може да се докаже, че реалното правоотношение е като това между работник и работодател, при което работодателят е длъжен да ви предпази от рисковете от излагане на вредни вещества.

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



Увеличават се случаите на психични разстройства след прекаран ковид

Процесът е обратим, пациентите се възстановяват напълно след адекватно лечение

Източник: www.alexandrovka.com



Проф. д-р Вихра Миланова завършва медицина през 1979 г. и започва работа като ординатор в Психиатричния диспансер в гр. Плевен. През 1982 г. става асистент в Катедра по психиатрия на ВМИ, София. От 2004 г. е ръководител на Катедра по психиатрия в Медицински университет - София и началник на Клиниката по психиатрия. Специализирала е "Обща медицина" във Великобритания през 1986 г., "Извънболнична психиатрия" в Катедра по психиатрия в Атина, Гърция, "Невропсихиатрична генетика" в Тринити Колидж, Дъблин. Изследователската ѝ дейност е в областта на невропсихиатричната генетика и профилактика на афективни разстройства, клинична психиатрия.

Член е на Национален консултант по психиатрия на Министерството на здравеопазването в България, Академичния съвет на МУ, на Факултетния съвет на МФ към МУ-София.

Автор и съавтор е на над 150 статии и учебни ръководства, между които и на учебник по психиатрия за студенти и специализанти.

Професор Миланова, как пандемията от Covid-19 повлия на психиката на хората. Вече една година живеем в нова реалност и очевидно това ще продължи още дълго време...

- Да, цяла година вече наблюдаваме много и най-разнообразни психични разстройства. Те се разпределят в няколко групи. Едната е на хората, които се страхуват да не се заразят, повечето от тях не са прекарвали Covid-19. А другата група е на хора, които са прекарвали ковид и след инфекцията имат продължителни различни психични симптоми.

При хората, които не са прекарвали инфекцията, как протичат тези психични отклонения?

- Срещаме се с такива пациенти, които се обръщат за помощ към нас. Това са хора, които или са имали в миналото епизоди на повишена тревожност, депресии и сега, по време на тази пандемия, под въздействието на различни фактори като продължителната изолация, страх

от заболяването, дори и икономически причини, също изпадат в състояние на тревожност, безперспективност. Имат опасения, че ще бъдат заразени или че вече са заразени, правят разнообразни изследвания. Или обратното - подценяват риска от зараза, за съжаление. И нерядко се сблъскват директно с тази инфекция. Така че симптомите са разнообразни, но главно са такива, които са в регистъра на тревожните разстройства.

Може ли те да отключат по-сериозни психични проблеми?

- Да, би могло да има и такива случаи. Особено когато продължително време хората са били изолирани, четат литература или информация, която се отнася предимно за ковид. Някои по цял ден прекарват в търсене на информация, което е абсолютно нездравословно.

В този ред на мисли инфекцията от коронавирус увеличава ли риска от други психични заболявания, включително и шизофрения?

- Дотук няма данни за увеличаване, но това е само една година откакто живеем в тези условия. Може обаче да се каже, че хората с шизофрения и тежки психически заболявания са едни от рисковите групи от заразяване и нелеко протичане. Защото тези хора често имат съпътстващи заболявания, те не спазват достатъчно всички указания за предпазване от коронавирус. Така че те са една рискова група.

Ковид инфекцията предизвиква психични разстройства

Какви психични отклонения наблюдавате при вече преболедували ковид инфекцията? Задавам Ви този въпрос, тъй като вече има редица изследвания в света, които показват, че коронавирусът сериозно засяга нервната система.

- Да, появили се такива изследвания. Те започнаха още от началото на пандемията. Първо китайски психиатри съобщаваха за такива, след това започнаха и други изследователи да информират за тях.

Сега се появи едно голямо изследване. В престижното списание „Лансет“ са публикувани резултатите. Изследвани са над 230 000 души и се оказва, че психични и неврологични усложнения са установени при 34% от преболедувалите ковид за период от шест месеца след заболяването. Предишните изследвания бяха за три месеца, а сега за шест месеца. Не знам след една година какво ще бъде.

Как си обяснявате това?

- От една страна, самата обстановка, в която всички ние сме поставени. А от друга страна, директната вреда, която вероятно нанася Covid-19 върху централната нервна система. Мога да дам за пример нашата клиника, където попаднаха няколко души с психични разстройства. За първи път се проявяват след прекаран ковид.

В какво се изразяват те?

- Единият мъж имаше

психоза. Това е разстройство на възприятно представената дейност – имаше халюцинации, видения, галусове, възприемане особено на света, тоест една картина, която ние наричаме психоза. И тези симптоми се бяха появили буквално след като е изписан от болница, където е бил лекуван за ковид.

Имахме и една жена, която беше прекарала ковид в края на бременността си и раждането е станало по време на заболяването. По-късно тя изпада в много сериозна депресия. И се наложи да се лекува в болница. Тези два случая ви ги давам само за пример. Но те са много повече. Има случаи, в които вероятно самата инфекция има директно въздействие, освен, разбира се, и другите фактори, които споменах.

Обратими ли са тези психични разстройства след прекаран ковид?

- Точно тези психични разстройства са обратими. Много бързо се повлияват, бързо се възвръща нормалното състояние и не остават следи. Бързо се възстановиха тези пациенти.

Повишена тревожност, депресия и разстройство на съня са симптомите, които изискват консултация със специалист

Какво е важно да знаят хората и кои са тревожните симптоми, при които те трябва да потърсят специализирана лекарска помощ? При нас имаме много сигнали от хора, излекувани от коронавирус, но които остават тревожни, губят съня си...

- В това изследване, което споменах, публикувано в „Лансет“, на първо място е тревожността, следва депресия и малко по-нататък е разстройството на съня. Действително и ние, клиничните психиатри, се сблъскваме най-често с тези оплаквания. Хората стават неспокойни, трудно се концентрират, трудно успяват да се ангажират, отказват да работят и да живеят както преди. Тоест нарушава се



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



тяхното функциониране. Често пъти стават потиснати, животът им изглежда по-безсмислен. Всичко това, ако се съчетае с безсъние, е едно сериозно нарушение на психичната дейност, което води често до нарушаване на нормалното функциониране на организма. Когато човек усети всички тези симптоми или някои от тях, които му пречат да живее както преди, е добре да потърси помощ.

Ако това не бъде напraveno, какви са рисковете? До какво може да доведе negliжирането на тези симптоми?

- Може състоянието да се задълбочи, да доведе до продължителен период без адаптация. Не е необходимо да се променя и нарушава качеството на живот само за това.

Очаквате ли бум на психичните заболявания в скоро време, предвид всички тези неща, за които говорим?

- Виждате от колко много страни сигнализират, че има нарастване на психичните разстройства. Мисля, че това е една тенденция. До къде и в каква степен ще се развие ситуацията, аз не мога да предскажа, но на този етап има нарастване на случаите. И макар да са от групата на нетежките психически разстройства,

те също така пречат на изпълнение на ежедневните дейности и задължения. Хората не се чувстват комфортно, не могат да живеят както преди.

Как пандемията ще се отрази на социалните контакти, според Вас, включително и стремежа на всяко човешко същество от близост?

- Както се казва – новото нормално. Хората се дистанцират, спазват мерки. Започват да оценяват най-близкия си кръг, повече време прекарват с тях, това е неминуемо. Просто животът ни се промени, по-малко пътуваме.

Човек трябва да приема тази ситуация и да се адаптира

Това по-скоро оздравителен ефект ли ще има върху човешките отношения, или негативен?

- Вижте, човек трябва да приема това, което се случва около нас. И да умее да се адаптира, да търси баланс. Защото ние не можем да го променим на този етап. Разбира се, гледаме по-оптимистично и знаем, че и това ще премине така, както и много други епидемии, за които ние само четем. Така както испанският грип е бил, така както и други епидемии по света са въз-



действали върху социалния живот. Аз съм уверена, че това ще премине след време с помощта на най-новите технологии на медицинската наука каквито са ваксините. Макар че има и много други съобщения за тяхното въздействие, на този етап по-добро няма.

В голяма степен ежедневните ни контакти се замениха с виртуална реалност. Какви ще са последиците за отношенията между хората?

- Да, промениха се и нашите контакти за всички

поколения, но най-вече за децата. Това е една изключително голяма промяна. Виждате в каква среда те учат, по какъв начин трябва да се справят и те, и семействата им. Кое също е едно голямо предизвикателство.

Децата са най-потърпевши от новата реалност

В тази крехка възраст ограничаване на контактите им до какво води?

- Виждате колко много насилие има. И домашно, и извън вкъщи. Другото е злоупотреба с алкохол, също и наркотици има. Злоупотреба с електронните устройства, което е много пагубно за децата.

Да, и не само в свободното си време те са пред електронните устройства, но и в режима на обучението си те на практика непрекъснато са пред тях.

- Абсолютно. Имат много по-малко движение, много по-малко излизат. Не говоря само за социалните контакти, говоря изобщо за двигателната страна на въпроса. На тях им се налага да стоят и да живеят вкъщи.

Дългосрочни последици ще има ли за тях? Някои

учители вече споделят, че при възобновяване на присъственото обучение в час се наблюдава отчуждаване между децата, липсва тяхната спонтанност в контактите им.

- Мисля, че ще има такива последици. Колко ще бъдат устойчиви те, това не мога да го прогнозирам. Виждате, че в ход вече самите ние се обучаваме, научаваме много неща. Самата болест се променя и лекарите, които се занимават с лечението й, започнаха по-успешно да се справят. Надявам се, че ще има и това благоприятно обратно развитие именно на тези социални контакти. Особено за децата, което е много важно. Важно е и за техните родители, защото поведението на родителите също се отразява върху развитието на децата.

А този отпечатък на страх, който така или иначе съществува, включително и сред хората със стабилна психика, може ли да бъде преодолян след края на пандемията, или той ще си остане завинаги?

- Според мен ще се преодолее голяма част от него. Оптимист съм. Особено когато хората виждат ползата от всичко, което се прави. Те много по-бързо ще се

справят, когато тази беда се отдалечи от нас. Ние така сме устроени.

А какво ще посъветвате хората, които се борят с коронавируса и техните близки, как след това да се върнат към един нормален ритъм на живот?

- Съветвам ги да търсят баланса в себе си. Да намират това, което е важно и съществено за тях. И, разбира се, да се спазват мерките. Всичко, което е необходимо, да се прави за тяхното здраве. В същото време да не ставаме само роби на това, от което се страхуваме. И да имаме по-оптимистичен поглед и надежда, че всичко ще премине.

Мога да ви кажа, че лекарите, които са на първа линия, и всички медицински работници са най-потърпевши. Много от тях не само преболедуваха, някои загубиха живота си.

А знаете ли колко от тях работят денонощно, лишават се от много други нужди, като например среща с близки хора, почивка. Аз съм свидетел на тези техни жертви. И мога да ви кажа, че това са наистина хора, които заслужават много да се уважават и да се адмирират техните усилия.

Смятате ли, че скоро ще преодолеем тази здравна криза?

- Аз съм от хората, които вярват в науката, и знам, че ще се справим. На този етап обаче трябва да спазваме всички правила, независимо кой какво отношение има към ваксините. Все пак това е един от начините, чрез които можем да се предпазим масово от болестта. Защото, ако ние не сме съпричастни, няма солидарност, действително много трудно ще се справим. Много примери има по света. И те показаха, че в държави, в които се спазваха ограниченията и има много ваксинирани, има много по-малко заболявания, много по-малко хоспитализирани и много по-малко починали.



Covid-19 засяга и психиката на хората

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

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



Стартира ново глобално партньорство за борба с бъдещите пандемии

БГ БЕН

Пандемията от коронавирус свари целия свят неподготвен за новата реалност, която беше породена от нея. Изключително големият брой на заразените, смъртните случаи и хората в тежко състояние постави пред сериозни предизвикателства и изпитания здравните системи на всички държави без изключение.

За да се предотвратят подобни кризи, правителството на Великобритания стартира ново международно партньорство за готовност за пандемия, което може да спаси десетки хиляди човешки животи при бъдещи нови заболявания.

Целта е да се съкрати времето за разработване на ваксини за нови заболявания

Чрез него ще се подкрепи целта на британския премиер Борис Джонсън, която предвижда да се съкрати времето за разработване на ваксини при възникване на нови болести от 300 на 100 дни.

Партньорството ще се председателства от главния научен съветник на Обединеното кралство сър Патрик Валанс, който ще докладва на лидерите на срещата на върха на Г-7 през юни.

Същевременно ново финансиране от 16 милиона британски лири, което се отпуска за Коалицията за

иновации за готовност за епидемия, също ще подпомогне глобалното предлагане и развитието на ваксините. Инвестицията ще подпомогне критичните изследвания и разработки за бързо реагиране на заплахата от нови щамове, подпомагайки разработването на нови специфични ваксини. Това ще подпомогне усилията за осигуряване на милиони дози ваксина за спешна употреба за 100 дни от идентифициране на съответния вариант на безпокойство.

Публично-частното партньорство ще обедини ин-

дустрията, международните организации и водещи експерти. Те ще предоставят препоръки за постигане на амбициозни цели за по-бързо разработване на ваксини, терапевтични средства и диагностика чрез по-голямо сътрудничество в областта на научноизследователската и развойната дейност, производството, клиничните изпитвания и споделянето на данни.

„Пандемията на Covid разтърси света, но ни обедини в решимостта ни да гарантираме, че никоя болест няма да има такова въздействие за в бъдеще.

Обединеното кралство е решено да работи с нашите партньори, за да се изгради по-добре защитата от коронавируса и да се засили глобалната готовност за бъдещи пандемии. Тази нова експертна група ще насочи усилията ни през следващите години за защита на хората от нови болести и за спасяване на животи“, подчерта здравният министър на Великобритания Мат Ханкок.

Главният научен съветник сър Патрик Валанс коментира, че COVID-19 доказа, че е възможно да се разработят и внедрят

висококачествени ваксини много по-бързо, отколкото сме си представяли досега.

„Събрахме Партньорството за готовност за пандемия, за да видим дали това може да се ускори още повече и да се приложи при разработването на лекарства и диагностични тестове“, обясни още сър Валанс.

Партньорството ще докладва на лидерите на срещата на върха на Г-7 през юни, чийто домакин е Англия. На нея ще бъде представена пътна карта, очертаваща стъпките, които организацията може да предприеме, за да защити хората от бъдещи пандемии.



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

Uber
Eats

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 усеждането за домашен бит и уют.



Великобритания готви ново законодателство за защита от кибератаки

Заради пандемията въвеждат нови правила, които ще предпазват потребителите на електронни устройства

БГ БЕН

Нови закони за киберсигурност ще влязат в действие във Великобритания, а целта е да се защитят интелигентните устройства на фона на пандемичен скок в продажбите на тези продукти. Проучване на Ipsos MORI показва, че всеки пети е увеличил употребата им по време на пандемията от коронавирус. В същото време девет на всеки 10 потребители (87%) смятат, че интелигентните устройства трябва да се предлагат с функции за поверителност и сигурност като стандарт, докато само един на всеки пет души (20%) преди това е проверил дали новото смарт устройство има парола по подразбиране, която може да го направи уязвимо от хакерски атаки.

Интегрираният преглед на отбраната и сигурността си поставя за цел да затвърди позицията на Обединеното кралство като отговорна и демократична кибер сила. Очаква се на по-късен етап да се публикува нова Национална кибер стратегия. Тя ще посочи как Великобритания възнамерява да изгради по-устойчива дигитална нация, а също и да се осъзнаят ползите, които кибер пространството може да донесе.

Предвижда се да бъдат забранени лесните за отгатване пароли почти на всички устройства. Правилата ще улеснят хората да докладват за софтуерни грешки, които могат да бъдат използвани от хакери.

Само едно уязвимо устройство може да изложи потребителската мрежа на риск

Най-новите данни, поръчани от британското правителство, показват, че почти половината (49%) от жителите на Великобритания са закупили поне едно интелигентно устройство от началото на пандемията от коронавирус. Тези ежедневни продукти - като интелигентни часовници, телевизори и камери, предлагат огромна гама от предимства, но много от тях остават уязвими на кибер атаки.

Само едно уязвимо устройство може да изложи мрежата на потребителя в риск. През 2017 г. хакерите успяха да откраднат данни от казино в Северна Америка чрез свързан с интернет аквариум, като така теса се възползвали от лошите функции на сигурността.

За да се противопостави на тази заплаха, правителството на Великобритания планира нов закон, който да гарантира, че практически всички интелигентни устройства отговарят на нови изисквания. На първо място клиентите трябва да бъдат информирани на мястото на продажбата за продължителността на времето, през което смарт устройството ще получава актуализации за софтуера за сигурност. Ще бъде забранено на производителите да използват универсални

пароли по подразбиране, като например „парола“ или „администратор“, които често са предварително зададени във фабричните настройки на устройството и са лесни за отгатване. От производителите ще се изисква да предоставят публична точка за контакт, за да улеснят всеки да докладва за уязвимост на използваното от него устройство.

Една трета от хората използват телефоните си 4 години, но някои производители предлагат актуализация на защитата за не повече от 2 години

Смартфоните са най-новият продукт, който е включен в обхвата на планираното законодателство Secure By Design след призив за мнения относно кибер сигурността на интелигентните устройства, на които правителството отговаря. Той идва след проучване от потребителска група, което установи, че една трета от хората запазват последния си телефон в продължение на четири години, докато някои марки предлагат актуализации на защитата само за малко повече от две години.

Правителството продължава да призовава хората да следват указанията на NCSC и да променят фабричните пароли, както и редовно да актуализират приложения и софтуер, за да защитят своите устройства от кибер престъпници.

Нашите телефони и интелигентни устройства могат да бъдат златна мина за хакери, които искат да откраднат данни, но все още голяма част от тях работят с по-стар софтуер с дупки в техните системи за сигурност.

„Променяме закона, за да гарантираме, че купувачите знаят колко дълго продуктите се поддържат с жизненоважни актуализации на сигурността, които затрудняват проникването в устройствата, като забраняват лесно разпознаваеми



те пароли по подразбиране. Реформите, подкрепени от технически асоциации по целия свят, ще торпилират усилията на онлайн престъпниците и ще засилят нашата мисия да изградим по-голяма безопасност в условия на пандемия. Актуализациите за сигурността са ключов инструмент за защита на хората от кибер престъпници, опитващи се да хакнат устройствата“, каза министърът на цифровата инфраструктура Мат Уорман.

Междувременно от проучвания на University College London на 270 интелигентни продукта стана ясно, че нито един от тях не показва информация, определяща продължителността на времето, през което устройството ще получава актуализации на защитата. Като принуждава технологичните фирми да информират кога устройствата вече няма да се поддържат, законът ще помогне да се предотвратят ситуации, в които потребителите стават неволни мишени на кибер заплахи.

В същото време всеки пети световен производител има механизъм, който позволява на изследователите по сигурността да докладват за уязвимости.

Новият подход, който ще бъде утвърден чрез нормативния документ, се подкрепя от важни технически асоциации по целия свят, включително и от IoXT, чиито членове включват някои от най-големите технологични компании в света.

„Приветстваме правителството на Обединеното кралство за това, че е

предприело тази критична стъпка да поиска повече от производителите на устройства и да защити по-добре потребителите и бизнеса, които ги използват. Изискването на уникални пароли, работа с програма за разкриване на уязвимости и информиране на потребителите относно продължителността на времето, в което ще се поддържат продуктите, е минимумът, който всеки производител трябва да предостави. Всички те са включени в програмата за съответствие на IoXT и са добре приети от производителите по целия свят. Новият закон се основава на водещата в света работа, която правителството вече е направило за повишаване на сигурността на интелигентните устройства, включително публикуване на кодекс за практика за производителите на устройства, за да повишат сигурността на своите продукти през 2018 г.“, каза Брайън Рий, технически директор на IoXT.

Десет приоритета за поддържане на безопасността и сигурността в онлайн мрежата

Миналия месец министър Оливър Даудън изложи десетте технологични приоритета, които включват поддържане на онлайн мрежата на Обединеното кралство в безопасност и сигурност. Правителството също изигра жизненоважна роля при разработването на първия основен международен стандарт за кибер си-

гурност на потребителските устройства, за да помогне на производителите да защитят потребителите по целия свят и да предотвратят възможността те да станат жертви на кибер атаки.

Този стандарт е подкрепен от Cybersecurity Tech Accord (CTA), индустриална асоциация, чиито членове включват Arm, Microsoft и Dell. Той също така е популяризиран в Австралия, Сингапур, Финландия и Индия - демонстрирайки глобалното влияние на Великобритания като кибер сила.

Наскоро стартираха три нови схеми за доброволно осигуряване, за да дадат на купувачите увереност, че интелигентните продукти са защитени от кибер атаки. За целта правителството отпусна субсидия от £ 400 000.

Техническият директор на Националния център за кибер сигурност д-р Ян Леви подчерта, че потребителите все повече разчитат на свързани продукти на работното място и у дома.

„Пандемията от Covid-19 само ускори тази тенденция и докато производителите на тези устройства подобряват постепенно практиките за сигурност, те все още не са достатъчно добри. За да защитим потребителите и да изградим доверие в целия сектор, е жизненоважно производителите да поемат отговорност и да обвържат вниманието на тези предложения сега“, подчерта още доктор Ян Леви.

За да се защитите от кибер атаки обаче, е добре да не negliжирате този въпрос и сериозно да търсите информация при закупуване на нови устройства.



Международният фестивал „Над дъгата“ вдъхнови десетки млади музиканти в условия на пандемия

Росица Китанова-Трифенова е учител по музика. Родена е в Ловеч, където завършва музикалното училище „П. Пипков“ с пиано и пеене, а след това и Академията за музикално, танцово и изобразително изкуство в Пловдив.

Росица Китанова-Трифенова живее от 11 години в Лондон със семейството си.

Любовта ѝ към децата първо я отвежда до българското училище „Боян Мага“, за което е работила 8 години, а школата за пиано я създава паралелно преди шест години. В нея обучава 35 деца на възраст между 6 и 16 години по пиано и пеене.

Когато говори за талантливите ученици, очите ѝ блесят. И преди интервюто уточнява: „Децата ме знаят само като Роси“. Вълнението от работата с децата е очевидно, още повече, че малките таланти съвсем наскоро се представиха на Музикално-пролетния фестивал за деца и юноши „Над дъгата“ и еуфорията е голяма.



Макар и виртуален, той даде поле за изява на 90 деца и юноши от Великобритания, България, Италия и Германия

Фестивалът има ли конкурсен характер и колко участници бяха отличени в него?

- Фестивалът няма конкурсен характер, но през следващото му издание планираме да връчим специални награди на младите музиканти. Целта ни е и всеки един от тях да се почувства специален, щастлив и удовлетворен от преживяното.

ли и върху подготовката на вашите възпитаници?

- Да, за съжаление децата бяха най-засегнати от пандемията. От моите наблюдения някои от тях загубиха себе си и спряха да свирят, което е тъжно. Истината е, че за всички това беше много шокиращо. Започнах да мисля какво би ги мотивирало отново в тези нови за всички условия и в същото време да се чувстват съпричастни към създамата се обстановка.

През април и май 2020 дойде идеята за онлайн концерт „Healtheworld“. Всеки, който участваше в проекта, трябваше да запише видео в домашни условия с послание към всички болни хора по света от Covid-19 и пиеса на пиано. Някои от тях посветиха изпълнението си на всички медицински работници от първа линия. Проектът завърши с видео на песента на Майкъл Джексън „Healtheworld“ („Излекувай света“), в която пееха 8 от моите ученици на 3 гласа.

Как се справяте с предизвикателствата на онлайн обучението, което през последната година, заради обстоятелствата, стана част от учебния процес?

- Научихме се да бъдем гъвкави и да продължим да се развиваме, макар и в условия на пандемия. Смело



Рая Христова на последния концерт на живо на школата. Музиката дава увереност на децата и те усещат красотата на това да правиш някой друг щастлив.

мога да кажа, че се опитвахме да извлечем само най-положителното от цялата ситуация.

Музиката е магия, която преобразява хората

Като дългогодишен специалист можете ли да споделите как музиката повлиява върху развитието на децата?

- Аз уча моите музиканти, че музиката е магия, която ни преобразява. Първо, тя ги учи на дисциплина - да се трудят, ако искат да постигнат резултати. Учи ги да бъдат свободни. Музиката им дава увереност... и най-важното - красотата да знаеш, че правиш някой друг щастлив с твоето изпълнение.

Музиката може ли да помогне на децата да се справят в критични моменти, като например, националните локдауни? Много педагози смятат, че липсата на контакт с

възрастници силно повлиява на психиката...

- Музиката може да помогне на децата и всички ние го усетихме по време на трите онлайн проекта по време на пандемия, които заедно създадохме: онлайн концерт „Healtheworld“, онлайн Коледен концерт „Holynight“ и сега, както вече споменах - виртуалния Пролетен фестивал „Over the Rainbow“. Повечето от тези изпълнения можете да намерите на нашата страница във фейсбук Rosipianoschool. Видях отново блясък в очите на тези деца. Всяко едно от тях се вълнуваше от изпълнението си, макар и на запис. Знаете ли, след фестивала забелязах, че повечето ми ученици увеличиха домашните си упражнения на пиано, което за мен е хубав знак, че сме успели да ги мотивираме. Да, музиката помага, лекува, докосва...

Вашите възпитаници имат ли и други участия в международни музикални прояви и как се справят те при тази огромна конкуренция?

- Да, през юни 2018 и 2019 някои от тях участваха във пиано конкурс тук, в Лондон (London Youth International Piano Competition), в който спечелихме един златен и няколко сребърни и бронзови медала. Беше вълшебно преживяване за всички.

През август 2019 и 2020 (макар и онлайн) някои от моите музиканти взеха участие и в Международната лятна академия по изкуствата - гр. Разлог, организиран от Фондация „Огънят на Орфей“. Това беше една много добра обмяна на опит.

БГ БЕН

Как се роди идеята за Музикално-пролетния фестивал за деца и юноши „Над дъгата“, и то в момент, когато светът се бори с пандемията от Covid-19?

- Идеята се роди спонтанно в една януарска неделна вечер след поредното затваряне. Искях да направя нещо по-малко от всичко, което съм организираща досега. Искях да покана и деца, които свирят и на други инструменти, не само на пиано. И фестивалът да бъде цветен и красив като пролетта. Искях да бъде празник на музиката.

Предложих идеята на всички мои колеги от няколко страни и така създадохме проекта.

С фестивала „Над дъгата“ искаме в

трудните моменти да мотивираме младите музиканти

Каква е целта на този фестивал и колко деца се включиха в него? И на каква възраст са те?

- Целта на фестивала беше да запазим мотивацията на младите музиканти в тези трудни времена и да създадем много пролетно настроение на всички.

В събитието се включиха 90 деца и юноши на възраст между 6 г. и 20 г. от Великобритания, България, Италия и Германия. В продължение на повече от 20 дни всички ние се наслаждавахме на техните вълшебни вокални и инструментални изпълнения на пиано, цигулка, класическа китара, флейта, обой, саксофон и акордеон и с нетърпение ще чакаме да ги видим отново и през 2022 година.

Научихме се да бъдем гъвкави и да се развиваме в условия на пандемия

Има ли интерес от страна на децата да се занимават с музика? И увеличават ли се те?

- Да, щастлива съм, че тези прекрасни и талантливи деца са ме избрали за тяхна учителка. Интересът при децата е много променлив, но винаги се старая да им го създам. Всяка година правим Коледен и Годишен концерт през юни, в който всеки показва своя напредък и най-вече любов към музиката, което е най-важното за учениците в моята школа.

Музикантите и учениците, които се занимават с музика, са сред най-засегнатите от пандемията от коронавирус. Това повлия

ПРИСЪСТВЕНО И ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ



БЪЛГАРСКО УЧИЛИЩЕ „МОЯТА АЗБУКА“ УРОЦИ С УСМИВКА

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

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

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

CHISWICK
WHITTON
BEXLEY
MITCHAM



Роси с нейната дъщеря Ирена Трифенова, която също свири на пиано.

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



По повод международния ден на книгата, който беше отбелязан на 23 април, и в навечерието на 24 май, вестник БГ БЕН публикува едни от забележителните стихове на двама изтъкнати писатели - Димитър Христов и Боян Ангелов.

Словото е живо! И днес! Въпреки всичко!



ДИМИТЪР ХРИСТОВ (Димитър Христов Черняев) е български поет, драматург и преводач.

Поезията днес

Роден е на 17 май 1957 г. в Благоевград. Израства в София и завършва специалностите българска филология и реторика в Софийския университет "Св. Климент Охридски". Работил е в Съюза на българските писатели като референт по въпросите на поезията, председател на Творческия фонд, главен редактор на в. "Български писател". Бил е завеждащ отдел "Литература" във в. "Пулс", главен редактор на в. "Литературен магазин" и издателство "Седан", управител на "Софкнига" ЕООД, председател на Съюза на книгоразпространителите в България и на Кабинета на младите писатели, председател на читалище "Николай Хайтов" - гр. София, автор и водещ на седмичното телевизионно предаване „Време за поезия“, главен експерт в Министерството на културата, директор на Българския културен институт

в Скопие, Република Северна Македония. Директор е в Съюза на българските писатели.

Негови стихове са публикувани на английски, китайски, арабски, италиански, немски, арменски, гръцки, турски и на други езици. Има преведени книги с поезия и драматургия в превод на руски, украински, френски, полски, сръбски, немски, албански.

Изпълнява свои авторски песни с китара, част от които са събрани в албума „Сърдечен ритъм“. Превежда от руски, украински, сръбски, полски и други славянски езици.

Пиесата му "Мерилин Монро - триумф и агония" е поставена в София, Ямбол, Плевен, Благоевград; в Националния театър на Македония - Скопие, и в Киев, Украйна.

Член е на Съюза на българските писатели и на Съюза на българските журналисти.

ТОПОЛА

Тя стърчи между сивите блокове и нехае за тяхната скука, като в някаква яма дълбока острието ѝ търси пролука. Тя протяга ръце към небето и с нозете прониква в земята, и се люшка сред битието анонимна и непризната. Но когато надвисне зловещо похлупакът над хорските покриви, тя го вдига на своите плещи със снага омълнена и мокра. И когато угаснат очите на самотните телевизори, тя напее на всеки ням зрител словеса най-копнежни до призори.

Как щастливи са птиците в нея - колко песни, любов и възторзи, а балконите празни линейат, угнетени от градската проза. Тя зове, но дали ще я зърнат иззад пращни стъкла и завеси със очи разширени и мътни, зрящи само към интереса. И така... ще излезне тополата със озона, със песните, с птиците, неразбрана, зелена и гола - непогалена, тъжна девица.

СЪН

Заспи поне за малко, отдъхни си в напрегнатото, тягостно очакване. Сънувай ме при теб как идвам хрисим, преградите и времето пресякъл. Люлей се като нива с едро зърно, прошепвай ми насън, не се събуждай... Събудиш ли се, аз ще съм се върнал и да сънуваш няма да е нужно.

СНЕГЪТ в нощта вали, застила пътя ни и в бялата прозрачна тишина ръцете ни една във друга тръпнат, прехласнати, без помен от вина. Снегът засипва стари черни знаци. Грижовно скрива нашите следи. С предчувствие за цъфнали акции ще заличи живяното преди. Снегът е кум на тайната ни сватба и цяла нощ раздипля бял воал, на ласките ни огнени се радва - и стапя се, преди да е венчал!

ГЛОРИЯ

Не мислех, че съдбата има минало, а миналото - своя траектория. Тя можеше да се нарича Глория, ако не беше със сърце изстинало. Това, че се намираще не в моргата, не в гнилото леговище на сомове и не в смрадта на публичните домове, донякъде оневинява строгата илюзия... От нея се отдръпваха зяпачи, санитарии и полиция. За лудата са нужни белезници, проклинаха неумолими влхви... Не е потребен въздух за душата ѝ, която още бродеше из тялото. От всички светлини остана бялото усещане за допира с разпятие... Непреводимо бе за сетивата ми докосването на скръбта и вярата. Преди да погребете полудялата, разсейте програмираните атоми! Те вече завладяват като пясъци протяжността на нейната галактика. Смъртта - най-унизителната практика, притиска ни на тласъци, на тласъци...

ЛЮБОВЕН ШЕПОТ

Властта не ми принадлежи по право а любовта е страст за притежание. Когато разговарям с Гордостта моля я за малко да почака

в градината на моята самотност и късам плодове които имат невнятен вкус напомнящ нощен залез. С резеца на въздишките си беля вгорчената кора и от плода поднасям на госпожицата Гордост но тя за мене вече не си спомня говори с друг усмивката ѝ ясна която в този миг отъждествява високата мечта да те докосна

БОРСАЛИНО

Пиан от свобода и с шапка борсалино той угаси града, приспа полето минно (сънуващо стени бетонни с амбразури), умората плени в небесните лазури и устремът за път го облада изцяло - като жена без плът, като любов без тяло. Разжалван от честта доброто да изброди, потъна в съвестта на древните народи. Говореше без глас на мъртвите езика.

Бе по-щастлив от нас, в тъпата разнолика незримото видя, надеждата изрови, обви ни в свобода и окова с любови...

ВЕНЕЦ

Милоликият ангел наднича от една православна искрица - отдалеч на момиче прилича, а отблизо прилича на птица. Вероятно все още там е - вдън момчешките ми представи, сам понесъл хоругвено знаме, път за вярата да проправи. Над олтара с иконостаса и с отблясъка от кандило той към облака се понася, и летейки ме гледа мило... Той е крехък и необятен, висините безбрежни стига, свободата понесъл, която ще вплете в православната книга.

БАЩА

Тя помина се рано... Бе на 29.

Като облак стопи се зад отсрещния хребет. Все такъв си остана той - свит, своенравен. Уж преви го съдбата, но вървеше изправен. И усмихнат вървеше. Не погледна към друга. В празник билки береше. В делник бдеше пред струга. Дъщеря си изучи... Тя в Канада замина и се чувстваше вече като своя родина. Всяка вечер по скайпа разговаряха кратко. Тя с усмивка мълвеше често думата татко. Той с усмивка мълвеше често думата дъще, После дълго мълчеше сам сред празната къща... От баща си научи да не вярва в химери, но се рееше нощем из небесните сфери. Там жена му седеше на престол като фея. Той се мъчеше силом да застане до нея, ала облак се спусна многолик, ненадеен и я скри... Само чу: „Дъщеря ни къде е?“ Чак тогава започна да риде в съня си. И ги търсеше двете... И все още ги търси...



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



Слави Трифонов върна мандата, върви се към предсрочни парламентарни избори през юли

БГ БЕН

Страстната седмица в България събра редица политически страсти. В тези иначе дни за смирение, любов и вяра, в страната бурните емоции на политическата сцена стигнаха до код „червен“. На практика говори само за едно – предсрочните парламентарни избори през юли изглеждат почти неизбежни.

До тук се стигна, след като двете политически сили, събрали най-много гласове на последния парламентарен вот, върнаха мандата за съставяне на кабинет.

Първи това направиха от ГЕРБ, но по принуда, а не по желание, тъй като се видя, че подкрепа от другите формации в 45-ото Народно събрание няма да получи.

Мандатът беше върнат и от партията на Слави Трифонов „Има такъв народ“, която е втора политическа сила в страната и първа сред българите в чужбина на последния вот. Кандидатът за премиер – шахматистката Антоанета Стефанова получи проучвателния мандат от президента Румен Радев, но го върна на секундата, както предварително бяха уверили от партията на Трифонов.

Този ход за мнозина беше изненадващ, тъй като именно „Има такъв народ“ беше формацията, около която

Изпълнението на трети мандат изглежда почти невероятно

можеше да формира подкрепа в парламента. От партията обаче обявиха, че нямат необходимия брой депутати или партньори, за да се състави стабилен кабинет.

„Предлаганата подкрепа е от политически субекти, които са вредни, алчни и доказано компрометирани. И това тяхното не е подкрепа, а зависимост“, се казва в официалната позиция на партията.

От там изтъкват, че законът, Конституцията и демокрацията дава възможност да се направи по-добър избор.

След връщането на мандата председателят на парламентарната група на ИТН Тошко Йорданов обясни, че е близко до здравия разум, че този парламент най-вероятно няма да изкара повече от един месец

„Което означава, че в този месец трябва да се направи най-необходимото, а това е да има долу-горе нормален изборен закон за следващия парламент, за предсрочни избори“, посочи Йорданов.

На Велики четвъртък стана ясно, че президентът Румен Радев ще връчи на 5 май трети проучвателен мандат на БСП, но столетницата

едва ли ще успее да събере необходимата подкрепа за съставяне на кабинет. Ако и при този опит не се стигне до сформирание на правителство, Радев ще трябва да назначи служебен кабинет.

България е изправена не само пред извънредни парламентарни избори, но и пред политическа криза

От „Демократична България“ заявиха, че с изчерпването на двата мандата страната вече е в политическа криза.

„Ние ясно заявихме, че трябва да се излъчи кабинет и бяхме готови да подкрепим политическата заявка на Има такъв народ. Въпросът не е да искаме мандат все едно искаме вафла. Нека видим заявките на политическите сили на консултацията при президента“, се казва в позицията на партията.

Едно е ясно – вотът на българите постави в шах не само системните партии, но и тези, които за първи път прекрачиха прага на парламента. Вижда се и в работата на Народното събрание, което вероятно няма да има дълъг живот.

Българите зад граница са категорични, че отново биха се редили на дълги опашки при предсрочен вот

Може би единственото хубаво нещо, е категоричната позиция на българите в чужбина да участват в обществения живот на родината си, независимо от хилядите километри разлика.

След съобщението, че „Има такъв народ“ връща мандата, голяма част от сънародниците ни в Англия заявиха, че са готови за предсрочни парламентарни избори.

„Ще гласуваме! Колкото пъти трябва!“ – така звучи най-често отговорът на въпроса дали отново биха дали своя глас при извънредни избори, дори и ако пак се наложи да стоят часове по опашки.

Млада жена, която работи и живее в Англия категорично заявява „Да, ще се редя на опашка за гласуване. Да, отново ще чакам. И да, защото знам каква искам да бъде Родината ми“.

Тези думи обаче навеждат и на още един извод, който не е лицеприятен за живеещите в България, а именно



Антоанета Стефанова върна проучвателния мандат за съставяне на правителство, който президента Румен Радев връчи на ИТН

– страхът никога не е добър съветник. Явно българите, които са в собствената си родина, донякъде са свикнали със статуквото. Други, заради лични мотиви, удобство или облаги, са склонни да наведат глави и да загърбят светлото бъдеще. Това обаче не важи за живеещите извън граница. Защото носталгията е непреодолимо усещане. И защото отвън обективната реалност очевидно изглежда по-ясна.

Няма да има ограничения на изборните секции в страните, които са извън ЕС

Народното събрание на България гласува на второчетене промените в Изборния кодекс. С тях отпада ограничението за образуване на до 35 секции за гласуване в страните извън ЕС. Това на практика означава, че българите във Великобритания ще имат нормален брой секции, които ще се определят според подаде-

ните заявления в чужбина.

До промяната се стигна, след като беше подложена на гласуване два пъти. За нея гласуваха 117 депутати от „Има такъв народ“, „Демократична България“, „Изправи се! Мутри вън!“ и ДПС.

Народните представители приеха още и секции в чужбина вече да се образуват при подадени 40 заявления, а не както досега – 60.

Автоматично ще бъдат създавани секции на местата, където за изборите през последните пет години е имало образувана поне една такава с гласували над 100 души.

Пътят към предсрочен вот е открит, процедурата обаче трябва да се извърви. А какво ще се случи след нови избори? И дали визията на двете България – тази тук и тази зад граница, ще съвпадат? Може би е крайно време – в името на децата ни, тяхното бъдеще и правото им да живеят в една истински демократична и преуспяваща страна.

Летен сезон 2021: В България ще се влиза по три начина



Очакват близ 9 милиона туристи, независимо от пандемията

БГ БЕН

Независимо от пандемията от коронавирус, България стартира по-рано летния туристически сезон – от 1 май. Министърът на туризма в оставка Мариана Николова заяви, че до октомври се очаква в страната да пристигнат близо 9 милиона туристи.

В България ще се влиза със сертификат за ваксинация срещу COVID-19, отрицателен резултат от

PCR-тест или антигенен тест, или документ за преболедуване на коронавирус през последните 6 месеца. Това каза министърът на здравеопазването в оставка проф. Костадин Ангелов. По думите му всички ангажименти към туризма, са изпълнени.

„Надявам се, хората, които идват у нас, да се чувстват добре и в безопасност“, добави Ангелов.

За влизане в България ще се признават резултатите

само от антигенните тестове на 16 производители, тъй като тези тестове са доказали своята достоверност.

Междувременно правителството удължи епидемиологичната обстановка до 31 май, независимо, че почти всички противоепидемични мерки в България бяха отменени.

Вицепремиерът Мариана Николова обяви, че са приети единните правила за туристическия сезон. Същевременно стартира и

рекламна кампания, фокусирана към приоритетните пазари, така че страната да има максимално успешен сезон.

Румен Драганов, председател на Института по анализи и оценки в туризма, изрази очакване за значителен ръст на чуждестранните туристи в България. „Миналата година сме имали около 4 млн., вече планираме над 9 млн. чужденци да влязат в страната, което ще има огромен икономически ефект за България“, изтъкна Драганов. По думите му се очаква и ръст на пътуващите българи през лятото.

9 май – Денят на Европа

Познаваме ли континента, в който живеем?

БГ БЕН

На 9 май отбелязваме Деня на Европа. Празник, посветен на мира и обединението на Стария континент. Неслучайно празникът е предшестван от Деня на победата над хитлеристка Германия, честван в Западна Европа на 8 май. В Русия и страните от бившия Източен лагер Денят на победата е 9 май.

Европа е континент с хилядолетна история, изпълнена с редица войни, победи, загуби, царувания, с история, по-дълга от обикновения човешки живот. Затова днес ще направим едно интересно „европейско пътешествие“. Пътешествие из едни от най-странните, абсурдни, но и крайно любопитни факти от Стария континент.

В Уелс се намира европейският град с най-дълго име



Най-дългото име на град в Европа е съставено от цели 58 букви и е на уелски език. На влизане в града има табела, която приветства идващите, но тя се оказва малка за трихилядния град Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwlllantysiliogogoch. Да, това е пълното име на града. А си мислехме, че скоропоговорките са трудни, нали?

Къде са градовете с най-кратки имена?

Размерът понякога наистина има значение. И докато в Уелс с неуспех се опитват да съберат името на града си под градската табела, Дания, Швеция и Норвегия пестят мастило. В тези държави се намират градове само с една буква като град Å и град Ö.

В Италия от фонтан блика вино

В Калдари ди Ортона – град в Централна Италия,

е инсталиран фонтан, от който денонощно тече вино вместо вода. Фонтанът е предназначен да утоли жаждата на всички онези, които са поели по поклонническия маршрут на Камино ди Сан Томазо.

В Дания съществува списък с бебешки имена

Строгий датски закон за личните имена цели да предотврати на децата да бъдат давани странни имена само поради желанието на родителите им. Те трябва да изберат име за рожбата си от списък, съдържащ 7000 имена за момчета и момичета. Ако желаното име не фигурира в списъка, трябва да се поиска специално разрешение от местната църква, а името се разглежда от правителството. Някои от забранените имена са: Анус, Плутто, Monkey и Ashleiy.

Норвегия има пингвин за полковник

Кралският пингвин Нилс Олаф е талисманът на Норвежката кралска гвардия и през 2008 г. е удостоен с наследствено рицарско звание. На поста сега е Нилс Олаф III, който го заема от 2016 г. и е наследник на Нилс Олаф II. Птицата живее в зоопарка в Единбург. Първото му име е на лейтенант Нилс,



а второто му е дадено в чест на крал Олаф V.

Германия държи рекорда с ресторанти на McDonald's

McDonald's е една от най-известните и разпространени марки за бързо хранене както в Европа, така и по света. В Германия обаче изглежда наистина държат на бързата храна, тъй като там работят цели 1480 ресторанта от веригата. Това ги поставя на първо място по брой заведения в Европа и на четвърто в световната класация.

В Берлин има повече джонерджийници от

Иstanbul

Макар джонер кебапът да произхожда от Османската империя, той е изключително популярен в Германия. Като почитатели на бързите храни германците обичат джонерите. В Берлин има над 4000 джонерджийници, а в цялата страна ресторантите са около 40 000.

10 европейски държави все още са монархии

Да, първата страна, която изкача в съзнанието ни, щом чуем монархия в Европа, е Великобритания. Кралица Елизабет II и нейното семейство са

добре познати фигури сред цялото общество, но те не са единственото кралско семейство на континента. Десет европейски държави са монархии, включително Андора, Белгия, Люксембург, Монако и Испания.

Във Венеция храненето на гълъби е забранено

Големият брой гълъби във Венеция доведе до закон, който забранява храненето им. Местните власти искат да накарат птиците да си тръгнат, защото смятат, че те развалят фасадите и паметниците на старинния град, но хилядите туристи продължават да им се радват. Ако решите да споделите храната си с гълъбите, трябва да знаете, че глобата за нарушители на закона е 50 евро.

Пишкането в океана е незаконно в Португалия

Нещо нелегално, което бихте били извършили, ако някога посетите Португалия, е да пишкате в океана. Държавата има закон срещу това. Макар да има съмнения как точно може да се установи нарушаването на този закон.

Източници: www.10te.bg,
<http://epicenter.bg>

6 джаджи, които ни напомнят за духа на 20 век

БГ БЕН

С навлизането на дигитализацията в живота ни рязко забравихме за нещата от миналото, които ни носеха силни усещания, огромно удоволствие, незабравими емоции и безброй усмивки. Бяхме богати и щастливи с преживявания, благодарение на тези предмети от миналото, които вече не служат на никого и са заместени от „умните джаджи“ на 21 век.

Грамофонна плоча

Българите сме доста сантиментални личности и не обичаме да изхвърляме старите си вещи колкото прашни и неизползваеми да ни се струват. Колкото и странно да ни изглежда, има хора, които пазят грамофона на родителите си заедно с плочите. И навярно



изпитват тръпката, когато слагат грамофонната игла на точното място така, че да започне да звучи любимата им песен.

Game Boy

Game Boy беше истински феномен през 90-те години на миналия век. Конзолата е произведена от Nintendo в Япония през 1989 г. Game Boy представлява своеоб-

разна революция в света на забавленията и става забавление както за деца, така и за възрастни, което години наред оглавява списъците с желани подаръци за Коледа. Една от игрите, които Nintendo пусна с Game Boy, беше Tetris, класическа игра!

Днес японската компания се готви да пусне нова конзола на пазара, Switch, пре-

носива конзола, която също може да бъде свързана към телевизор. Дали обаче тя ще постигне същия успех? Предстои да видим...

Уокмен и касети

Може би не всеки знае, че Walkman е името на оригиналния аудио касетофон, произведен от Sony през 1979 година. Това устройство става толкова популярно, че по-късно името му започва да се използва за назоваване на всички портативни аудиоплейъри. Портативният аудиокасетофон промени музикалната култура – през 80-те години на миналия век да си собственик на уокмен беше също толкова престижно и модерно, както е притежаването на iPhone днес.

Walkman и касетите бяха заменени от CD и преносимите CD плейъри, които

пък бяха заменени с MP3 плейъри, а те – от смартфоните.

Дискети

От излизането си през 1967 година дискетите не спират да се развиват и стават все по-малки по размер: дискета (8”), мини дискета (5.25”) и микро дискета (3.5”). Sony, един от най-големите производители на дискети, спря производството им през март 2011 г.

Дискетите бяха заменени от CD-та и от USB флашките, които все още са в употреба. Но смартфоните и услугите в облака вече предлагат безопасно съхранение на всичките ни данни и информация.

Тамагочи

Идеята за джобен домашен любимец звучи перфектно, но на практика

този сив екран и недобре направените графики ще ни принудят да изхвърлим тази джаджа на втория ден. Или час...

Kodak и Fujifilm филм

Преди да се появят цифровите фотоапарати, снимките първо се записваха върху филм и след това се проявяваха. Днес те не се използват толкова, колкото през 80-те и 90-те години на 20 век, но трябва да се признае, че все още има много любители фотографии, които имат страст към процеса на проявяване на снимки. Днес смартфоните са оборудвани с мощни сензори, имат вградени филтри и настройки, които дават възможност на всеки да прави вдъхновяващи и незабравими снимки.

Източници:
<https://www.digital.bg>

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



Aida



"Хан Крум"
Специална винена ракия



7 Годишна
Бургаска мускатова ракия



"Винпром Троян"
Отлежала сливова ракия



Македонска
лозова ракия



"Домейн Менада"
Дядова Усуканица



"Поморийска"
специална ракия



"Кехлибар"
гроздова ракия



"Жанета" Български Козунаци



"Топаз Мел" брашно
за козунак



"Топаз Мел"
пшеничено брашно



"Мет Ма"
седефена боя



"Мет Ма" перлена
боя с блясък



"Мет Ма" стикери
за великденски яйца



"Мет Ма" комплект
за писани яйца



"Мет Ма" капсули
за великденски яйца



"Мет Ма" декоративно
великденско яйце



"Биосет"
ваниля на прах



Бели Яйца



"Плодекс"
шипков мармалад



"Сладки Времена"
локум



"Медовина"
великденски курабии



"Мет Ма"
великденска трева



"Месокомбинат Свищов"
агнешки дроб комплект



"Виво" жива мая



"Dr. Oetker." Бакпулвер



"Биосет"
амонячна сода



"Бони"
свинска мас



Български пресен чесън



Пресни репички



Пресни марули

Aida

Aida
Supermarket



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



Българският парламент - „НОВО, СВЯТО И СТРАШНО МЯСТО...”

БГ БЕН

За независимостта на България днес се говори много, но малко се знае за строителството на сградата, където се коват законите на държавата – спазвани и уважавани, или подминавани и заобикаляни.

На Учредителното Народно събрание през 1879 г. е взето решение Великите народни събрания на Княжество България да се свикват във Велико Търново, а обикновените – в София. Но в новата българска столица няма подходяща сграда за парламент.

Правителственото решение за построяване на сегашната сграда на Народното събрание е взето на 4 февруари 1884 година, като по това време министър-председател е Петко Каравелов. Идеята била сградата да може да се използва и за обществени развлечения – концерти, театър и други културни събития.

Първият и основен проект на сградата е изработен от Константин Йованович – австрийски архитект с български корени. Баща му, родом от Враца, е бил управител на Кралския двор в Белград. Константин Йованович завършва класическа гимназия във Виена, а през 1870 г. – архитектура, като отличник на Политехниката на Цюрих.



Сградата на Народното събрание е исторически, архитектурен и художествен паметник на културата от национално значение.



Арх. Константин Йованович

През 1879 г. той е поканен от министър-председателя Петко Каравелов да изработи план за възобновяването на София и изработване проект на Княжеския дворец. Арх. К. Йованович пристига в България през 1880 г. На виенския възпитаник с български произход е възложено да проектира „красиво и здраво, но леко и евтино... без разточител-

ство и излишни украшения отвън” здание.

За няколко години той проектира сградите на Първа софийска мъжка гимназия, първата сграда на Висшето училище (сегашната сграда на Факултета по журналистика) в София и сградата на гимназията в Лом. По-късно става автор на проекта на Сръбската скупщина (1891-1892 г.) в Белград, храма „Свети Сава” (Белград), както и на възстановената родна къща на Караджорджевичите в Топола.

Основният камък на сградата на Народното събрание е положен на 4 юни 1884, а сградата тържествено е осветена на 25 ноември същата година. Когато архитектът идва да си получи уговорения хонорар от 6000 лева, премиерът Драган Цанков направо хлъцва и без свян му заявява: „Бе, чоджум, какви 6000 лева искаш? Това е голяма пара?! Да чуе народът, че съм похарчил такава пара, с камъние ще ме убие. Я вземи ти 3000 лева! То и тие пари са много, но нейсе, от мен да мине. Трудил си се...”

В словото си след освещаването на сградата митрополит Климент я нарича „ново, свято и страшно място”, където ще се решават съдбините на българския народ. В зазиданото в основите послание предците ни са завещали „...сградата да послужи за увековечаване на свободата и равнопоставеността в България в прослава на българския народ... да бъде източник на мир, любов, съгласие и народно благоденствие”.

Открай време родният ни парламент случвал на предприемчиви хора, които умеят да правят далавера от всичко. Разсилните на някогашното Народно съ-

брание, например, решили да оползотворят празната зала за курник и започнали да отглеждат вътре кокошки. Първ се натъкнал на тях чехът стенограф Антон Безеншек, който веднага изловил няколко пернати и ги разпратил по приятели с пожелание за добър апетит.

При откриването на заседанията министрите били облечени с недотам добре стъкмени фракове. Всеизвестният радетел за чист български език Иван Богоров веднага определил новите дрехи като „надгъзници”. Първите ни депутати били 153 на брой. Избраниците от провинцията заформяли обществения по ханицата – събирали по един франк и си купували хляб, кромид и ракия, остатък от 15-те наполеона (дневната им надница) спестявали. Турците в първото ни Народно събрание били 15-ина и били все мълчаливи.

Силните емоции и цветистият език се вихрят в Народното събрание не от вчера. „Мошеник”, „предател”, „луд”, „измамник”, „мракобесник” са сред най-използваните думи в тогавашната депутатска лексика. Още в първата година след Освобождението Стамболов нарича консерваторите „башибозуци”. Личните схватки често се развихряли в буквалния смисъл на думата. Още в дните на първото събрание е набит депутатът от град Елена Петко Горбанов – впрочем боят става масова практика и в следващите парламентарни години.

През 1896-1899 година е построено двуетажното разширение от северната страна по проект на арх. Йордан Миланов.

През 1925 г. е добавено и последното триетажно северно разширение по

проект на архитект Пенчо Койчев, което и днес гледа към площад „Александър Невски”. Сградата на парламента заема централно положение в композицията на площад „Народно събрание”. Стилът ѝ е неоренесанс, като на фронтона е изписан девизът „Съединението прави силата” заедно с част от националния герб на България.

През 1938 г., когато след 4-годишно прекъсване Народното събрание възстановява работата си, сградата е основно подновена. Девизът, изписан на входа, е променен – „В единението е силата”, но по-късно е върнат старият. Заседателната зала е радиофицирана, банките за народните представители са намалени до 160. За да се следят пленарните дебати и от гражданството, са поставени високоговорители

на фасадата.

По време на бомбардировките през януари-март 1944 г. зданието на Народното събрание е частично разрушено. Но на следващата година е ремонтирано и възстановено.

Реконструкции се извършват и през следващите години под ръководството на арх. Павел Николов. През 1962 г. частично е преустроена и Заседателната зала. През 1977 г. са оформени двете зали на втория етаж – „Изток” и „Запад”. Преустройствата се правят и днес, без да се нарушава въздействието на една от най-красивите сгради в столицата, която има голяма историческа и строителна стойност, обявена за паметник на културата.

Източници:

<https://vestnikstroitel.bg>
<https://bg.wikipedia.org>

ЛЮБОПИТНО, ИНТЕРЕСНО...

Началото на парламентарната демокрация в България е поставено на 14 април 1876 г. с откриването на Оборищенското събрание.

~~~~~

Председатели на първите народни събрания след Освобождението са били: митрополит Антим I Видински, Петко Каравелов, Петко Славейков, Тодор Икономов, Стефан Стамболов, Захари Стоянов, Димитър Петков.

~~~~~

Царство България има 31 народни събрания, които траят средно по година-година и половина. Най-кратко заседават депутатите във 2-то Велико народно събрание – само един час, на 1 юли 1881 г. в Свищов. За това време те гласуват искания от княз Батенберг режим на пълномощията. Формира се кабинет без министър-председател – нещо уникално не само за нашата история.

~~~~~

Новият избиращ закон силно ограничава броя на депутатите и в 3-ото обикновено народно събрание през ноември 1882 година – те са едва 47!

~~~~~

И още един нашенски прецедент – четири години (1934 - 1938) България въобще няма парламент, тъй като след преврата на 17 май 1934 година политическите партии са забранени и цар Борис III управлява еднолично.

~~~~~

Рекордър по продължителност е 17-ото народно събрание, чийто мандат продължил 61 месеца – от 20.III.1913 до 15 април 1919 година. Причината е избухналата през 1914 г. Първа световна война, а по време на война избори не се правят.

~~~~~

В периода 1946-1989 г. при едноличната власт на БКП в България има 11 парламента, между които и едно Велико народно събрание, продължило цели 3 години. То започва с 465 депутати, но впоследствие 90 представители на опозицията са лишени от имунитет, арестувани и пратени по лагери и затвори. Лидерът им Никола Петков е обесен. Това 6-о Велико народно събрание приема през декември 1947 г. нар. Димитровска конституция на България.

~~~~~

Седмото Велико народно събрание у нас се проведе от 7 юли 1990 г. до 2 октомври 1991 г.

Източник: [www.parliament.bg](http://www.parliament.bg)

## Магазин София

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

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

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

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

# Христо Проданов - първият българин, покорил Еверест

**Той не попита: „Каква е цената на този връх?“. Това беше неговата мечта. За нея заплати с живота си и сам се превърна във връх за другите, за оцелелите..."**  
*Из „Мечта отвъд долините“, Людмил Янков*

## БГ БЕН

Христо Проданов е първият български алпинист, достигнал до „Покрива на света“ – връх Еверест. Сам, без кислороден апарат. Датата е 20 април 1984 г. Маршрутът, който избира, е най-трудният възможен – по Западния гребен.

Животът на Проданов е приключение. Страст, устрем, непокорство. От самото начало до последния му час. Голямата му любов е Балканът, гордо извисяващ се над родния му град Карлово. От малък Христо се чувства истински жив само там, горе в планината, където сграбчва свободата и вдишва красота.

Много са постиженията на Христо Проданов, с които се гордее цяла България. Хронологията на най-значимите от тях е следната:

### Осемхилядници

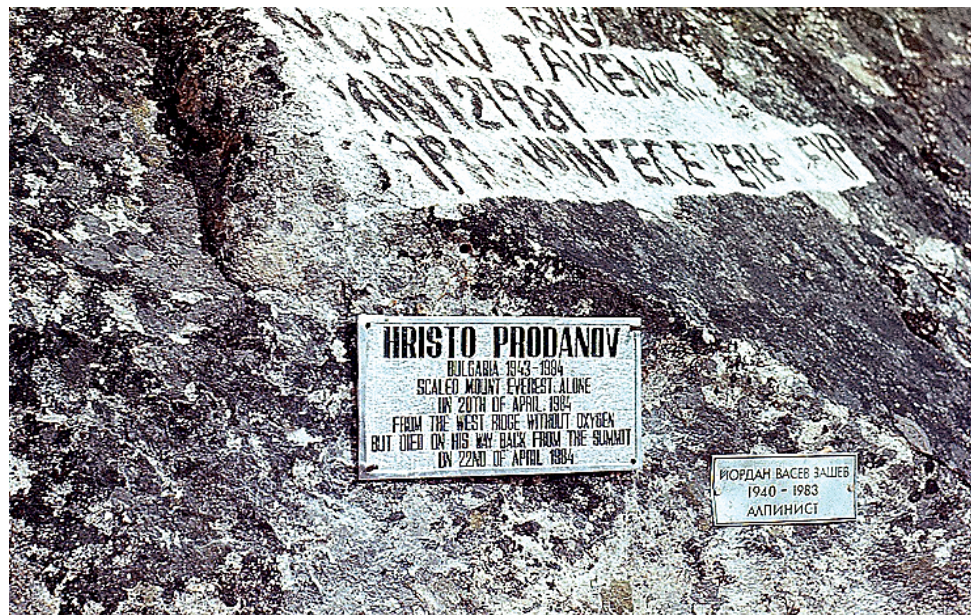
Лхотце (8516 м) – 30 април 1981 г.; соло, без кислород.  
Еверест (8848 м) – 20 април 1984 г.; соло, без кислород.

### Седемхилядници

Пик Ленин (днес Кауфман, 7134 м) – 6 август 1975 г.; 28 юли 1982 г.; 5 август 1982 г.; 13 юли 1983 г.; 2 август 1983 г.

Пик Комунизъм (днес Гармо, 7495 м) – 27 юли 1980 г.; 24 юли 1983 г.

Пик Корженевска (7105



Възпоменателната плоча, поставена под базовия лагер на Еверест.

м) – 28 юли 1979 г.; 31 юли 1979 г.; 8 август 1982 г.; 29 юли 1983 г. Ношак (7492 м) – 30 юли 1976 г.

### Алпите

Матерхорн (4471 м), Северната страна – 21-26 септември 1974 г. (първо българско изкачване).

Гранд Жорас (4208 м), Северната страна по реброто Уокър – 30 юли-1 август 1967 г. (първо българско).

### Пти Дрю (3733 м)

16-18 юли 1967 г.; 3-8 септември (първо и единствено българско)

Монблан (4807 м).

15-16 юли 1969 г. (първо българско изкачване).

### Кавказ

„Кръста на Ушба“ – 25-28 юли 1970 г. (първо българско)

Траверс на Шхелда – 24 юли-1 август 1973 г. (първо и единствено българско).

### 20 април 1984 г., 3 ч. сутринта

По радиостанцията в лагера на Христо Проданов и шерпа Ринджи се съобщава, че времето е благоприятно за атака на върха. Предвид разположението им (8000 м) и ранния час обаче двамата се забавят и тръгват 2 часа по-късно. На 8200-ия метър алпинистите се изправят пред 90-метрова скала с обратен наклон. Проданов

успява да я преодолее, но Ринджи – не. Въпреки опитите на българина да го изтегли, той не успява да я изкачи и е принуден да се върне.

Ситуацията коства още време и сили на Христо, но той продължава нагоре. Достига връхната точка на Еверест чак в 18 часа. Тъй като е забравил българския флаг в една от раниците си долу, оставя фотоапарата си и откъсва част от стоящото там съветско знаме. Това му отнема повече от половин час.

Проданов не носи спален чувал, а сигналните му ракети се оказват негодни. Въпреки това звучи спокоен и щастлив по радиостанцията. Уверява българския екип, че ще намери място за пренощуване под върха, защото връщането в тъмното е немислимо.

### 21 април 1984 г.

Проданов все още не се е завърнал в лагера, но достига до родината и целия свят с последните си думи, изречени по радиостанцията:

– Аз съм над голямата сива кула. Не съм далече. Не съм далече...

– Дръж се, Ицо, идват. Идват към тебе, дръж се...

– Стефчо, аз не съм в лагер пет, не съм в лагер пет. Аз...

– Вижда ли се от теб пети лагер... палатката?



Първото голямо катерене на младия Проданов с националния отбор.

– Не мога да видя оттука. Аз съм на жълтия пояс...

Въпреки окуражителните думи от радиостанцията на сутринта на 21 април Христо е измръзнал. Спасителната операция е тежка и продължителна и се оказва неуспешна. Людмил Янков заслужава да му се отдаде чест. Решен да направи всичко по силите си, за да спаси своя приятел, той се отказва да атакува върха и в търсенето дори измръзват четири негови пръста. Трагедията не отказва българите да продължат експедицията и на 8 май в 17,15 ч. Иван Вълчев и Методи Савов, а на 9 май в 9,11 ч. Николай Петков и Кирил Досков покоряват Еверест.

Всички опити за спасителни операции остават неуспешни. Тялото на Христо

Проданов остава завинаги на върха. Човекът, за когото светът се оказа твърде нисък, решава да остане на върха му завинаги. Днес България също продължава да пише история на Еверест. През 2014 г. Атанас Скатов стана първият веган в света, стъпил на „покрива“ му. Едно е сигурно – няма да е последният рекордьор, родил се у нас.

Днес, макар и повече от 37 години по-късно, емоциите от този разговор са все така силни. Христо Проданов е 13-ят човек, който изкачва Еверест без кислороден апарат, а подвигът му поставя България на седмо място сред страните, чиито представители са постигнали това геройство.

*Източници: bgfactorcy.net, <https://www.24chasa.bg>*

## МОЙ ПОКРИВ НА СВЕТА

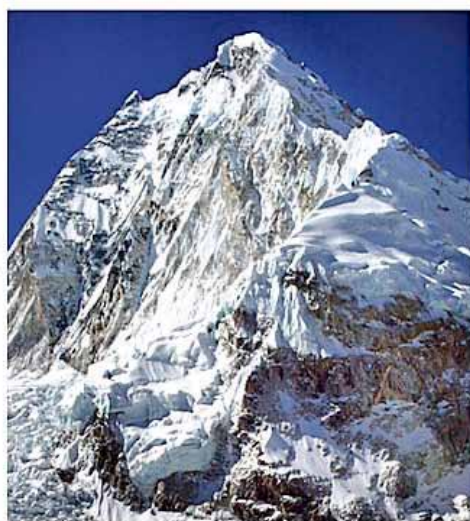
### В памет на баща ми Христо Проданов

И ако все пак някой те забрави и споменът за тебе отлети – не се сърди: животът ни остави безпаметни, без хляб и без мечти. Но ще напомням аз за тебе, татко, приела твоя лик и твоята кръв. И твоя път, неизвървян и кратък, ще доизкачвам като собствен връх. Не те упреквам, че остана горе, че в ледните пространства изгори – ти се превърна на звезда в простора и светиш днес на своята дъщеря. Ти идваш във съня ми и ме стряскаш. Дланта ти на челото ми гори. От мен открадна бащината ласка и на върха висок я подари... Макар че все те викам и те няма, макар че си ми само сън, мечта, аз се гордея днеска със баща ми, останал вечен покрив на света.

Силвия Проданова



„Където има воля, има и път“...





## НА ЕЗИКОВ ПОСТ

# За правилната форма на поздрава „Христос воскресе! Воистину воскресе!“

БГ БЕН

ВоЗкресе, воСкресе, възСкресе, възкресе, воистина, воистину? Около изписването на думата и начина на поздравяването за възкръсването има спорове, и то не от вчера. За истината ли е възкръснал Господ, или наистина?

Около Великден ще чуем и прочетем какви ли не вариации на пасхалния поздрав – „Христос възкресе“, „въЗкресе“, „въСкресе“, съответно „воистина“, „во

истино“, „воистине“ и какви ли не още.

Правилно е да се пише *възкръсна, възкръсвам*. Коренът на думата е *-кръс-* (от праслав. *\*-krъp-so-*), а не *кръст*, твърдят езиковеди.

Като че ли единствено името на Христос пишем по един и същи начин. Да помислим: има два правилни варианта за този поздрав. Единият е на съвременен български:

*„Христос възкръсна! Наистина възкръсна!“*,

а църковнославянският е:

*„Христос воскресе! Воистину воскресе!“*

Но е странно да кажем „въЗкръсване Христово“, защото някак по църковна традиция се е наложило „въОскресението“ Христово, Господне.

Христос не възкръсва „за истината“, а „наистина“. В най-дълбокия смисъл Възкресението изобразява съкрушаването на смъртта, когато душата на Христос се съединява с Божеството.

Съществуват и други, които казват: „Вярваме само в

духовното Възкресение на Иисус“. Той е възкръснал „во истине“, а не наистина.

Ето какво пише в евангелието на Лука: „Не съществуваше нищо подобно на това, което вие наричате духовно възкресение. Духът на Иисус не влезе в гроба. Там беше Неговото тяло – само то беше положено в гробницата. Неговият Дух беше жив. Той слезе в ада, за да занесе спасението и на светците от



Старата църковнославянска форма е „Воистину воскресе“.

Стария Завет“. Излезлият пък от гроба не беше дух, а цялостната личност на Иисус Христос – тяло, душа и божество. След Възкресението Си Иисус яде и пи със Своите ученици, като дори

им позволи да Го докоснат, за да се уверят, че Той не е привидение... „понеже духът – каза Той – няма плът и кости, както виждате Мене, че имам“ (Лука 24:39).

Източник: [www.pravoslavie.bg](http://www.pravoslavie.bg)

## Как да разбираме словосъчетанието „да стъпя на червения килим“

БГ БЕН

Още в Античността червеният цвят е знак на божественото. Когато Клитемнестра посреща своя съпруг Агамемнон след победата в Троянската война, тя застила пътя му с пурпурни килими. Дори той обаче, царят на Микена, не смее „безбоязнено“ да стъпи „върху тези пъстри тъкани“. Обръщайки се към съпругата си, той ѝ заявява: „Човек, не бог присъствувай в лицето ми“ (Есхил, „Агамемнон“, III епизод).

Връзката на червените тъкани с изключителното, с върховенството и аристокрацията се крие най-вероятно в трудното добиване и високата цена на пурпурната багра. Постепенно тя започва да се свързва с престиж и величие, превръща

се в цвят на императорите и царете, възприемани в миналото като божии избраници и наместници на земята.

В наши дни червеният килим се съотнася с друг вид избраници – знамените, номинирани за отличията на американската Академия за филмовите изкуства и науки, известни като наградите „Оскар“. Незабавна част от бляскавата церемония по връчването на наградите е червеният килим, по който актьори и режисьори преминават пред погледите на почитателите и обективите на журналистите. Димитър Маринов е първият представител на българската актьорска школа, стъпил на оригиналния червен килим. Само преди дни удоволствието да стъпи на червения килим имаше и

младата българска актриса Мария Бакалова.

В българския език словосъчетанието червен килим е част от фразеологизмите стъпвам на червения килим / на червения килим сѝм и постилам червен килим.

Значението на първия е „ставам прочут, известен“, срв.: „Да си на червения килим“ означава да си в десетката водещи актьори във филма; Samsung Galaxy Note 9 официално стъпи на червения килим.

Значението на втория фразеологизъм – постилам червен килим, е „давам възможност на някого или на нещо да действа, да се развива“, срв.: Забраната за пушене на закрито поставя червен килим на корупцията.

Източник: <https://webcafe.bg>

## Изчезва ли от езика ни обръщението синко?

БГ БЕН

В съвременната българска реч все по-рядко се среща обръщението *синко*, което е широко засвидетелствано в художествената литература и в народните песни. Според *Речника на българския език* тази дума се използва като свойско, нежно обръщение на по-стар човек към дете или млад човек. Нейният произход представлява интерес, тъй като в старобългарския език звательната форма на съществителното име *сѣинъ* е *сѣиноу* или *сѣине*, като и двете се срещат в едни от първите запазени старобългарски паметници.

Обръщението *синко* няма общо със стария звателен падеж на съществителното

име *син*. Това е умалително име, което изпълнява функцията на обръщение и преминава в съвременния език от народните говори. Среща се още в новобългарските дамаскини. Ето пример от книжнината на българите католици на народен език от XVIII в.:

[Рече баща му: Господ Синко ще си намери курбанет] (Ръкопис 747 от сбирката на Румънската академия на науките на Петър Ковачев Царски от 1779 г.: 12).

Според *Българския диалектен архив* думата *синко* може да бъде обръщение както към мъже, така и към жени:

*Стàни, Мìто, стàни, сѣнко, поизмѣти дворòдвете,*

*понарѣди столòвѣте.*

(Сборник за народни умотворения, XLIX, 305, с. Пишене, Брезнишко).

Примерите говорят красноречиво, че обръщението *синко* има дълга традиция на употреба и се среща още в книжовния ни език на народна основа през XVII в. Факт е обаче, че в съвременната реч тази форма е силно ограничена. Причината за това може би трябва да се потърси в промяната на начина на общуване, при който реалният контакт днес често е заменен от виртуални форми, а това заличава съкровено звучащо на езика и го лишава от изразни средства за предаване на лично отношение.

Източник: <https://ibl.bas.bg>

Писателят Николай Табаков е тазгодишният носител на Националната литературна награда за цялостно творчество „Проф. Димитър Димов“. Отличието е учредено от община Ловеч със съдействието на Съюза на българските писатели в чест на 105-годишнината от рождението на изтъкнатия писател и драматург Димитър Димов. Присъжда се веднъж на три години за цялостно творчество на български писател - белетрист или драматург, с трайно присъствие в съвременната литература. Тази година бяха номинирани осем писатели.

За носител на отличието община Ловеч определи Николай Табаков. Той е завършил българска филология в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Основател и управител е на ИК „Анубис“, удостоена през 2010 г. със сертификат „Златна книга за принос към развитието



на българската култура“ от Съвета на европейската научна и културна общност. Член е на СБП, носител е и на други престижни награди.

Националната литературна награда „Проф. Димитър Димов“ ще бъде връчена на Николай Табаков на тържествена церемония в Ловеч през юни. Първите двама носители на приза са проф. Банко П. Банков (2015) и Павлина Павлова (2018).

### СПОМЕН ЗА ПЕТЯ

На 25 април Петя Дубарова щеше да навърши 59 години, ако не беше избрала смъртта на 7 септември 1979 г. да си спомним за талантливата бургаска поетеса с някои нейни размисли:

„Нищожно нещо е човекът! Нищожно! Цял живот пъпли, бори се, създава нещо, но винаги в рамките на своето просто човешко съществуване - него той не може да надхвърли. Видж, ако всеки човек беше по едно слънце, по една планета?! Не зная защо, винаги съм била извънредно щастлива. Презирам онези, на

които им трябва конкретен повод, за да бъдат щастливи - или да се влюбят, или да постигнат нещо! Понякога щастие ми е било толкова болезнено, едва съм се преборвала с него, за да оцелея, за да не изнемогна от подлудяващата му сила...“

~~~~~

“Не искам да живея в заслепление. Всичко е така опорочено, някъде отвътре, от дълбокото на живота лъха нещо гнило. Но искам да вярвам, че има и достойни хора, хора чисти и необикновени. Ако има, то те са нещастници. Григор Ленков (зам.-главен редак-



тор на сп. „Родна реч“ - б. а.) беше такъв. Защо не оцелея? Дарвин е доказал, че във вечния ход на еволюцията на организмите оцеляват само най-силните, най-добре приспособените към конкретните условия. Той не е могъл да се приспособи, милият. Как да говоря за него, когато сълзи размиват очите ми и ме дави, дави.“

Източник: artday.bg

КЪДЕТО И ДА СЕ НАМИРАМЕ, ВСЕ ЩЕ СЕ СЪБИРАМЕ

С обич и любов да посрещнем Великден!

БГ БЕН

Това е поздравът на всички християни за Възкресение Христово. Обикновено го изричаме във формата на църковнославянски език. Напоследък обаче се забелязва използването и на новобългарската форма: „Христос възкръсна!“, „Наистина възкръсна!“

С поздрава: „Христос воскрес! Воистину воскрес!“ вярващите ще се поз-

дравяват през следващите 40 дни. Седмичата след Възкресение се нарича Светла седмица, защото Христос донесе просветление за всички. Днес ви представяме някои от най-важните неща, които според родните традиции трябва да спазваме на големия християнски празник.

Всички знаем, че първото яйце, което боядисваме, трябва да е червено. С него се рисува кръстче по челото на всички членове от се-

мейството, като се започва от най-малкото дете. След това се поставя пред иконата в дома и престожава там до следващия Великден.

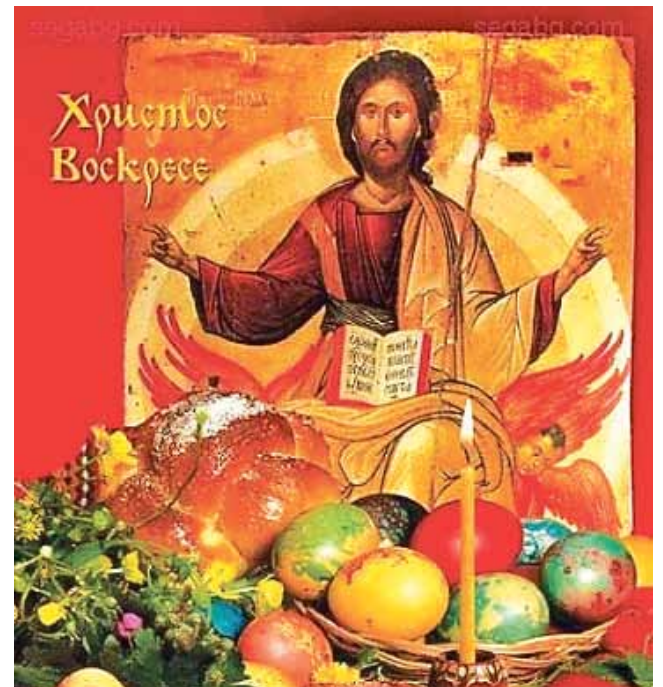
Има и поверие, според което по едно червено яйце се дава на всеки гост, който пристига у дома за Великден. Така богатството няма да ходи в други къщи.

В някои части на България се вярва, че черупките

от яйцата имат магическа сила. Използвали са се при баене против уроки, а също така за лечение на различни болести.

Предците ни считали, че жени, които дълго време не успявали да забременеят, трябва да преспят една нощ с червено яйце в пазвата. Така догодина ще се радват на своя рожба.

Повечето от нас смятат,



че Великден е три дни, но всъщност са седем – известни като Светлата седмица.

Дете, родено през Страстната седмица или на самия Великден, ще се радва на крепко здраве и голям късмет.

Според поверието, ако на Великден някой – стар приятел или дори човек, когото не обичате, ви помоли за услуга или ви поиска прошка, трябва да помогнете и да бъдете добри християни.

Ако искаме успех и късмет през цялата година, в този ден трябва да облечем нови

дрехи.

Наберете си букет от здравец на Великден, защото той ще ви носи здраве и дълголетие. Вярва се, че именно на този ден растението притежава магически сили и лекува всякакви болести.

В нощта срещу Великден не бива да се вдига врява. Старите хора вярват, че ако сте твърде гръмогласни и вдигате шум в нощта срещу Възкресение Христово, рискувате да си навлечете гнева на злите сили и да привлечете в дома си лоши енергии.

Източник: <https://dveri.bg>

Идва Гергьовден - празник на християните, земеделците и Българската армия

БГ БЕН

На 6-и май празнуваме Гергьовден – един от най-големите празници, отбелязван в чест на св. Георги Победоносец и като Ден на храбростта и Българската армия. Той бележи началото на пролетта и се свързва с пробуждането на природата, с раззеленяването на гори и ливади, с аромата на цветя, треви и билки, поради което се нарича още и „Цветен Георги“.

Гергьовден в народните поверия

В народните вярвания свети Георги е покровител на овчарите и стадата, а от III век и на войската. Като Ден на храбростта в Българската армия се чества още от нейното създаване. През 1946 г. традицията е прекъсната и се възстановява отново през 1993 г.

Според църквата свети Георги е роден в Кападокия. Едва на 20 години той получава висока военна титла като талантлив пълководец. Заради християнската вяра и убежденията си бил подложен на жестоки изтезания и обезглавен по времето на римския император Диоклециан. Така Георги се превръща в образец на идеалния войн – християнин и покровител на войската и смелостта.

Легендите и поверията представят свети Георги като славен юнак и змееборец, който спасява най-личната девойка от ламаята. Именно този му образ е застъпен широко в иконографията, където е изобразяван като възсед-

нал бял кон с дълго копие в ръка, забито в устата на страшен змей.

Народът вярва, че св. Георги и св. Димитър са братя близнаци, между които е поделена годината. От Гергьовден до Димитровден е лятната половина, а от Димитровден до Гергьовден се бележи зимната ѝ част. Така празникът предвещава настъпващото лято и началото на новата селскостопанска година – спазват се много обичаи, свързани със земеделието, скотовъдството и здравето.

Традицията повелява...

В нощта срещу Гергьовден традицията повелява да се издои овцата, която се е сдобила първа сагънце през годината. Тя се окичва с венец от къпина, глог и коприва, завързани с червен конец. На менчето, в което се дои млякото, също се привързва цветна китка, а в него се поставя монета, за да бъде висок млекодобивът през годината. В същия ден за пръв път в дома се прави сирене, но не се осолява, за да не секне млякото на овцете.

Много важно място в обредността на Гергьовден заемат зеленината, цветята и цъфналите клонки, които пренасят силата на природата върху хората и домашните животни. Затова селскостопанските постройки, къщите и градините се окичват със стръкчета коприва, бук, глог и свейки от цъфнали дръвчета.

Традиционно в нощта срещу празника хората се къпят в утринна роса за

здраве. Вярва се, че за да получат изцеление, болните трябва да се умият в „лява вода“ – място, на което реките завиват наляво.

За да е плодородна нивата, в нея се заравя първото червено яйце от отминалия Великден. Най-ранобудният от къщата набира коприва, с която плясва по ходилата всички у дома, за да не ги застига злото през годината.

По стар български обичай на Гергьовден във всеки дом се пече агне. Това обикновено е първото мъжко, родено през годината и най-често е бяло на цвят. С кръвта му се намазват бузките на децата, за да бъдат здрави и да не ги ловят уроки. Бележат се праговете на вратата и ъглите на стаите, за да не влизат магии и болести вкъщи. Останалата кръв се излива в течаща вода, за да не секва берекетът през годината. Обредните ритуали имат езически характер – това е своеобразна смърт, която цели да предизвика нов живот и изобилие.

Трапезата на Гергьовден

Освен агнешко месо на празничната трапеза задължително трябва да присъстват обреден хляб, млечни продукти, зелен лук и чесън, варено жито, баница и вино. Обредният хляб (наричан с различни имена – кошара, квасник, сая, харман, батлак) се приготвя ден по-рано. За него се забърква нов квас, за да са млечни овцете. За замесването се използва „мълчана“ или „цветна“ (с натопени в нея цветя и билки) вода, а



Старите български традиции бележат началото на лятото и новата стопанска година

месачката – млада булка или „чисто“ момиче, се облича в нови дрехи и се закичва с китка и червен конец. По време на втасването тестото се завива с женска риза, за да се раждат повече женски агънца. Обредният хляб се украсява с фигурки на агне, овчарска гега, кошара, пастир.

По време на празничния обяд също се извършват интересни обредни практики: в Източна България най-младите стоят прави край трапезата, „за да стават високи конопите“. На други места замерват младоженците с бучки сирене за плодovitост.

Около трапезата цял ден се играят гергьовденски хора, а за здраве всички се телят на кантар и се люлеят на люлки.

На този ден празнуват всички именици – Георги, Геро, Гергана, Гюрга, Гецо, Гоце, Гинка, Ганка, Генади, Ганчо, Глория, Галин, Галина, Галя.

Честито, именици,
бъдете здрави!



Мара-Лишанка е обичай, изпълняван в Югоизточна България през Томина неделя. В него участват неомъжените моми. Събрани в къща, където няма починало дете, те приготвят от три пхнати един в друг чехъла в червено и жълто (взети от млади булки или моми), една женска глава. Забраждат я и я накичват като булка. Мома, която е лазарувала и е с живи родители, взема Мара-Лишанка и заедно с други момичета излиза на определено място в селото. Тук те се ловят за ръце в два кръга. Две по две моми от всеки кръг и Мара-Лишанка водят диалог с песен, а останалите играят под такта на песента. В играта се изреждат всички моми, като предават Мара-Лишанка, докато стигне пак до първото момиче. Насъбралите се моми и ергени припаят. След това всички участници, придружени от ергени, мъже, жени и деца минават през селото, излизат извън селото и спират на реката, където момите си измиват лицата

Тази година Томина неделя се пада на 9 май.

Имен ден отбелязват Тома, Томислав, Томислава.

Честито на всички именици!



Градът на Боримечката ухае на рози, борбеност и саможертва

БГ БЕН

Клисура е малко подбалканско градче с население под 1000 души. Но там витае духът на още хиляди, защото Клисура е едно от най-героичните кътчета на България, бранило с кръвта и честта си името и свободата на родината ни. Именно там прозвучава първият звук на камбаната, дала начало на Априлското въстание на 20 април 1876 година. Макар да има стотици жертви и цялостно опожаряване на града, нищо не е съумяло да сломи гордия, смел и обичащ повече от всичко независимостта и свободата клисурски дух.

Откъде идва името Клисура?

В буквален превод от

гръцки „клисура“ означава проход. Самият град се намира между Стара планина и Средна гора – оттук минава единственият път, който свързва Стремската и Златишката долина.

Градът на Боримечката

Боримечката не е само литературен герой, а реална историческа личност. Неговото име е Иван Танков и е бил водач на черешовите топчета в града. Още като дете хваща две мечета в гората, откъдето получава и прякора си. За Априлското въстание клисурци изработват 15 черешови топчета. Днес паметникът на Боримечката се намира нависоко над града, където е имало бойна позиция по време на въстанието през 1876.

Като носител на историческо минало град Клисура е богат на забележителности, свързани именно с този период от съществуването му. Историческият музей е събрал историята и поминъка на клисурци и неслучайно е включен в списъка на „100-те национални туристически обекта на България“ под номер 77.

Историческият музей не е единственото място, съхранило бита на клисурци. В града няма много къщи музеи както в Копривщица, тъй като Клисура е била опожарена. Сред малкото оцелели къщи от бунтовното време е Павурджиевата къща, която има голямо историческо значение за създаването на революционните комитети в града.

Павурджиевата къща е типичен представител на

типа „пловдивска симетрична затворена къща“. И до днес пази истории за рози, въстания и семейство с 16 деца. Къщата има голямо историческо значение, защото там на 15 януари 1876 г. Панайот Волов и Георги Бенковски основават първия революционен комитет в Четвърти революционен окръг. Павурджиевата къща е била една от над 80-те къщи с домашни розоварни в Клисура, които са произвеждали ¼ от розовото масло у нас.

Брането на рози не било занимание за мързеливци и поспанковци. Хората ставали посред нощ, за да започнат розоברה в 4 часа сутринта, преди да се е изпарила росата. После слагали 1/3 вода и 2/3 розов цвят, напалвали огън и в специални казани правели розова вода. При повторната



Клисура е разположен на 100 км от София и Пловдив и на 35 км от града на Апостола на свободата – Карлово.

дестилация се получавало розовото масло, а по онова време един килограм от него се равнявало на два килограма чисто злато.

Друга къща, запазила бита и спомените на клисурци, е Козинаровата къща – къща с много тежко минало, пазеща спомена за една майка, която сама отнема живота на децата си, а и собствения си, за да не попадне в ръцете на турците. Козинаровата къща е домът на Никола и Цана Козинарови. На пръв поглед съвсем нормална възрожденска къща, съхранила бита на клисурци, но и нещо повече – безсмъртието на една майка и нейните деца.

На 26 април (по стар стил) в Клисура настъпват освирепелите орди на Тосун бей. Те грабят, палат, избиват... Клисурци се втурват да бягат към Копривщица, но Цана Козинарова остава да чака съпруга си Никола Козинаров, който е един от въстаниците. Тя остава сама в дома си заедно с четирите си деца – най-малкото пеленаче, още некръстено, а най-голямото на четири години.

Башибозуците подпалват църковната махала, където е къщата на Цана, и тя разбиха, че вече път за бягство няма. Тогава решава да се хвърли заедно с децата си в

кладенеца в двора, за да не бъде съсечено семейството от освирепелите орди. Бащата Никола остава жив и след въстанието се връща в дома си, където засажда край кладенеца чешмири и трендафил в памет на свидните му рожби и жена.

Освен че градът е пазител на история и спомени, тук има изключителна природа, красиви животински видове, чист въздух. Любителите на бърджи скоковете могат да си подарят неповторимо изживяване от мостовите над града или просто да си подарят невероятна и спокойна почивка в сърцето на Балкана.

Зли дол е местността над Клисура, където е била най-важната отбранителна позиция на въстаниците. Името на мястото идва от студените ветрове и рязката смяна на времето тук. Днес там са разположени копия на оръжия – чудесно място за открит урок по история.

Всяка шепа клисурска земя е история, ето защо повече хора трябва да се докоснат до това райско кътче, допринесло за свободата на родината. Клисура – земя на герои! Втора по жертви след Батак и първа по пепелища.

Източници:
<https://www.peika.bg>
<https://opoznai.bg>

Епископската базилика в Пловдив – място, в което четеш по земята

БГ БЕН

Такъв съвет може да бъде даден за посетителите на Епископската базилика на Филипопол. Два слоя мозайки разкриват и разказват истории отпреди 14 и 16 века. На централния вход ни посреща великолепен паун – той е символ на безсмъртието и се чете като

послание към влизащите, че християнството е пътят към вечния живот. Мозайките от втория слой показват над 100 медальона с изображения на различни видове птици. За ранните християни те са имали символно значение и според някои изследователи представят райската градина. Защо са изобразени толкова много

птици все още няма категоричен отговор и той ще бъде търсен в изследването, което ще продължи.

Така базиликата освен място за история дава поле за въображение на посетителите. Официалното й откриване се състои в неделя, 18 април, деня, в който ЮНЕСКО отбелязва Международния ден за

опазване на паметниците на културата.

Епископската базилика на Филипопол, един от най-забележителните обекти на българското културно наследство, ще е музей, в който се съхраняват близо 2000 квадратни метра мозайки от раннохристиянската епоха.

Източник:
<https://www.dnevnik.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...

БГ БЕН

В Историческия музей на Велинград се намира най-голямата в България колекция от великденски писани яйца. Тя показва характерната за Чепинския край традиция за изписване на яйцата с писалка и восък. Освен от района на Велинград могат да се видят писани яйца и от други райони на България, както и от Централна и Източна Европа. Всяка година в навечерието на Великден музеят организира изложби на велинградски писани яйца, демонстрации на традиционната восъчна техника, работилници и конкурс за писани яйца.

У нас украсата на великденските яйца с восък е позната по цялата етниче-

ска територия. Със свещ са нанасяни семпли рисунки, които се запазват след боядисването на яйцето и отстраняването на восъка. Една по-усъвършенствана техника за украса с писалка и восък е намерила благоприятна среда за развитие в Чепинския край Велинград и Ракитово. В Чепинско восъчната техника на негативния отпечатък “батик техниката” се е развила до многоцветна украса.

При нея изрисуваното с восък яйце се оцветява най-напред в жълто, следвало ново изписване на допълнителни орнаменти и боядисване в червено. Експериментите на майсторките днес с тази техника достигат до наслояване на три и повече цвята.

Източник: lubooslovie.bg

Пролетното слънце е приятно, макар и доста измамно

БГ БЕН

Пролетното слънчево изгаряне не е изненада за кожните лекари, макар за зажадените за неговите топли лъчи това да е просто парадоксална екзотика.

След дългите месеци със зимни дрехи всички сме нетърпеливи да се поразсълбечем и да се порадваме възможно по-дълго на топли пролетни дни. И през ум не ни минава мисълта, че нашата кожа е с намален защитен филтър на тена от предходното лято. И затова понякога се получават твърде неприятни резултати

– от истинско изгаряне до трайни пигментни петна. Това най-често се случва на децата и на хората с по-светъл тип кожа. Децата имат по-нежна кожа, а много белите хора притежават по-голяма чувствителност на клетките към слънчевата радиация. Зачерви ли се кожата, това е сигурен знак, че има поражения от ултравиолетовите лъчи.

Феноменът изгаряне през пролетните месеци е свързан най-вече с приятното време навън плюс много свободни часове на открито, отколкото се препоръчва обикновено. Много често

това явление се наблюдава и по време на ски курорт или край открит басейн. На тези места ултравиолетовите лъчи на слънцето са още по-силно изразени, отколкото в града. Теоретично при равни други условия това увеличава риска от изгаряния почти два пъти, при това не е задължително слънцето да е силно.

Дори и в облачен ден от 30 до 50% ултравиолетовите лъчи достигат до кожата и човек може да изгори.

Как да се предпазим?

Това може да стане по два начина – да не сваляме

толкова бързо зимните си дрехи или да си закупим надеждна слънцезащитна козметика. Рискът от неприятните последици може да бъде намален, ако внимателно преценим времето, през което разсълбечени сме изложени на слънчевите лъчи. Препоръката на дерматолозите е да се съобразяваме със същите правила, които прилагаме през лятото.

Първото разголване трябва да бъде в рамките на 15-20 минути. Не бива да се чака кожата да се зачерви, за да облечем дреха или да се намажем с крем. Защото



вече пораженията са факт и болката е само видимият симптом. По-тревожни са отложените във времето неблагоприятни ефекти. При постоянни и системни изгаряния особено в по-млада възраст след години

може да се стигне до тумори на кожата. Ето защо колкото и да ни радва пролетното слънце – бъдете предпазливи и внимателни към здравето си!

Източник:
www.missbloom.bg

5 стъпки за спокойствие по време на локдаун

БГ БЕН

Според много изследователи, лекари, психолози, както и немалка част от обществото, една от основните заплахи, които крие т.нар. локдаун, е именно тревожността и показването на стреса. Ето някои стратегии, които психолозите препоръчват, когато трябва да намалим негативните състояния на организма:

Да си изградим режим – спазвайте един и същи час на заспиване и събуждане, хранете се на равни интервали и обличайте дневните си дрехи всяка сутрин,

нищо че няма да излизате навън.

Да си планираме физически и умствени активности – можете например да започнете да учите нещо ново, като опитате да научите нов език. Важно е също да поддържате и физическа активност – например домакинска работа за 30 минути или тренировка с видео.

Да бъдем благодарни – в края на деня си давайте време да си благодарите за изминалия ден. Старайте се да сте конкретни и да обръщате внимание на новите неща всеки ден, например: „Благодарен/на съм, че по

обяд имаше слънце, за да мога да поседя на балкона“.

Да си даваме ясна сметка за източника на тревожност – възможните помощни средства за това включват да слушате новините всеки ден само в определен час или да ограничите престоя си в социалните мрежи, ако го правите, за да получавате новини за ситуацията.

Да си подберем достоверни източници на информация – особено важно е да внимавате на кого вярвате за новини и информация, затова избирайте най-достоверните източници за целта.

Източник: www.vesti.bg

От кои грешки при пърженето трябва да се пазим?



БГ БЕН

Безспорно пържените храни са сред любимите и на малки, и на големи, макар да знаем, че не са от най-полезните. Да направим перфектните понички или пържени картофи се изисква не само опит, но и внимателно отношение към целия температурен процес. Ето част от често допусканите грешки при пърженето, които е добре да избягваме:

Пържене при твърде ви-

сока температура – за перфектно хрупкави късчета пържено пиле се уверете, че мазнината ви е достатъчно загрята. Нормалната температура трябва да бъде около 140-160 градуса. Всичко над тези градуси ще направи храната ви изгоряла отвън и сурова отвътре.

Пържене при твърде ниска температура – и твърде ниската температура може да превърне пърженето в кошмар.

Използване на грешна мазнина – избягвайте олио

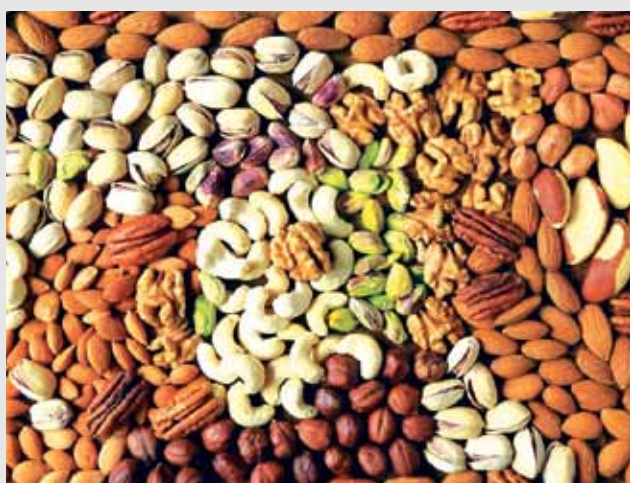
от авокадо и зехтин, защото те имат ниска точка на термична обработка.

Пържене на прекалено много неща наведнъж – всичко се нуждае от пространство, за да се движи и да се готви правилно. Може да се изкушите да хвърлите много неща наведнъж, но вместо това направете няколко малки партиди, така че всичко да се готви равномерно.

Пържене на парчета, които са твърде големи – французите са богове на идеалните размери за продукти, които се пържат. Нарязването на храната наполовина може да намали скоростта на готвене с четири пъти и да стане по-вкусно.

Използване на мазнината по няколко пъти – не използвайте повторно мазнината. Остатъчната мазнина не само прави по-силна храната, но и разваля вкуса.

Източник:
<https://gotvach.bg>



Консумацията на ядки не трябва да надвишава 50 грама дневно, съветват диетолозите. Ежедневната норма е между 30 и 50 грама ядки, а повече от 60 грама ще донесат допълнителни

калории и могат да раздразнят стомаха. Сто грама ядки се равняват на приети 600 килокалории и могат да доведат до неприятни реакции на стомашно-чревния тракт.

Специалистите по хранене препоръчват на ден да се консумират пет-шест половинки от орехова ядка и не повече от 10-12 бадема или лешници.

Ядките, въпреки наличието на мазнини в тях, са в състояние да намалят нивото на „лошия“ холестерол. Много изследвания потвърждават факта, че редовната консумация на ядки от хора на възраст 60-70 години значително намалява риска от атеросклероза и други сърдечни заболявания.

Безспорен лидер в съдържанието на Омега-3, който се счита за най-полезен за сърцето и кръвоносните съдове, е орехът.

Източник:
<https://bmr.bg>

Д-р Мирена Василева ПСИХОТЕРАПЕВТ

Индивидуални консултации

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

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

Тел. 07999334778

Email: mirenaavasileva@gmail.com

Как зодиите празнуват Великден

БГ БЕН

Обикновено посрещаме Великден у дома в тесен семеен кръг, с приятели или на почивка, на традиционна трапеза или с напазарувани празнични блюда. Ето как различните зодии обичат да почитат Великден:

Овен: Кара се със Стрелеца, защото го е чукал с яйце

по главата.

Телец: Изяжда козунака на всички, включително на Лъва.

Близнаци: Изпълнени са с празнично настроение. Облекли са се като великденски заек, планират цялото парти, крещат на Рака, защото е твърде мудар.

Рак: Боядисва яйцата – прави ги красиви и уни-



кални.

Лъв: Хвали се на всички, защото е открил всички

скрити яйца, не дава нищо на децата. Кара се с Телеца за козунаците.

Дева: Изпълнява ролята на бавачка. Пази всички деца, уверява се, че всички са наред. Искане да поседне като Скорпиона.

Скорпион: Не харесва Великден. Седи отстрани и гледа всички сърдито.

Везни: Устройва всякакви игри с децата, пада си тайно по Дева.

Стрелец: Чупи яйца в гла-

вите на всички. Леко завижда на Близнаци за костюма.

Козирог: Помага на всички. Изявява се като посредник в споровете.

Водолей: Диджейства. Пуска любимата музика на всички. Някои зодии са обидени от музикалния му/й вкус.

Риби: Помагат на Рак с боядисването на яйцата, но не са толкова прецизни или внимателни.

Източник: chernomore.bg

Наистина ли знаем всичко за дъжда?

БГ БЕН

Пролетният дъжд винаги създава усещането за уют и спокойствие. Приятно е да му се наслаждаваме с чаша вино в ръка, докато капките се стичат по хладните прозорци, а капчукът напевно ни напомня колко красив е животът. Що е това дъжд – нека разберем.

Дъждът не мирише – истината е, че дъждът няма аромат. Миризмата, с която свързваме дъжда, в действителност са изолирани актин и цианобактерии. Геосминът е един от компонентите на „мириса на дъжд“, той се отделя при първите силни капки дъжд и напомня мириса на земя.

Скоростта на дъжда – скоростта на дъждовните капки може да е различна, но максималната скорост, която развива една падаща капка, може да достигне между 30 и 35 км/час. Това се обяснява със специфичната форма на капките, които си взаимодействат с атмосферата.

Дъжд с цвят – да, така е, дъждът понякога има цвят. Този цветен дъжд се

получава, когато падащите капки съдържат достатъчно прахови частици в себе си. В Индия много често се случва да вали червен дъжд. Понякога червеното е толкова наситено, че човек може да си помисли, че вали кървав дъжд. Освен червен дъжд понякога се случва да вали жълт, зелен и дори черен дъжд.

Шумът на дъжд – звънливото топуркане, което чуваме, докато капките дъжд падат по земята, е вследствие от мехурчетата въздух, които трептят под водата.

Играта „Дартс“ – дъждът се оказва „виновникът“, заради който е измислена играта „Дартс“. По време на едно състезание с лък се изсипал такъв силен дъжд, че принудил участниците да влязат в най-близката кръчма. Там те започнали да мятат малки стрелички по мишена на стена.

Закони, свързани с дъжда – в Португалия е напълно законно да не се ходи на работа, когато вали дъжд. В дъждовна Великобритания пък приели закон още през 17 век, който заплашвал

със смъртно наказание метеоролозите, предсказващи погрешно времето и мястото на проливни дъждове.

Теглото на една капка – всъщност средното тегло на една капка дъжд е около 0.2 грама, което я прави полка от една човешка мигла. Това може да ни накара да се замислим следващия път, когато използваме фразата „силен дъжд“.

Най-дъждовното място – най-дъждовното място на планетата е планината Уайалеале в Хавай. Там вали почти непрекъснато – 350 дни от годината.

Тревата става по-зелена – при дъжд тревата изглежда по-зелена. Причината е, че във всяка една капка се съдържа разтворен азот, който е естествен тор и прави тревата да изглежда яркозелена.

Интересни съвпадения – в Куба вали дъжд само по време на следобедната сиеста, а Тайланд е страната, в която вали само през нощта. В град Уайнсберг в американския щат Охайо пък от сто години насам вали в един и същи ден от годината – 29 юли.

Източник: 10te.bg

Шоколад или аспирин - кое да изберем?

БГ БЕН

Всекидневната употреба на шоколад намалява вероятността от сърдечен пристъп, при това ефектът е почти същият като от прием на ацетилсалицилова киселина, твърдят американски учени от университета „Джон Хопкинс“ в САЩ.

Те са изследвали повече от 1200 души (които са били с наследствени заболявания на сърцето) с цел да установят точното въздействие на аспирина върху тромбоцитите.

Преди началото на изследването участниците са спазвали определени правила: спортни занимания, отказ от тютюнопушене, въздържание от напитките, съдържащи кофеин, от виното, сока от грейпфрут и шоколада. Някои от участниците не са издържали и 139 от тях са били изключени от проекта поради нарушаване на изискванията. Въпреки това те са останали под



наблюдение. Резултатите от кръвните анализи показват, че шоколадът, също както и аспиринът, въздейства в еднаква степен на тромбоцитите, които предизвикват съсирването на кръвта.

Благодарение на тези, които не се въздържаха от шоколада, ние разбрахме, че химичното вещество, съдържащо се в какаото,

действа подобно на аспирин на биохимично ниво – т.е. намалява натрупването на тромбоцити, образуващи тромби, които могат да доведат до фатален край поради настъпването на сърдечен пристъп, коментира новото откритие Дайана Бекер, сътрудник от университета.

Източник: www.zdrave.bg

ПОРЦИЯ СМЯХ

- Много напредна нашата медицина - казва една 92-годишна баба на съседката си. - Едно време, като бях на 20 години, по пет пъти се събличах пред доктора, докато разбере какво ми е. А сега, като ме види на вратата, вика: “Покажи си само езика!” И веднага ми пише рецептата.

Крадец влиза с взлом в апартамент, завързва жената и заплашва с нож мъжа. - Казвай къде са парите и ценностите!

- Ще ти кажа всичко!

Само развържи жената, моля те!

Изумен, крадецът пита: - Толкова много ли обичаш жена си?!

- Това е съседката, моята идва след малко...

- Шефе, заплатата ми не отговаря на моите умения.

- Знам, ама не мога да те оставя да умреш от глад.

Двама англичани се запознават на прием.

- Майлс, индустриалец, кокс и въглища - представя се единият.

- Джоунс, директор на затвор - хляб и вода.

Въпрос към Радио Ереван:

- Кой неща са най-неправилно разпределени между хората?

- Парите и умът. Парите на никого не стигат, а умът на всички е в излишък!

Двама митничари разговарят:

- Представи си, някои хора мечтаят за свят без граници!

- Идиоти, тия ще ни взе-

мат хляба...

Питали ли сте се някога защо едни хора учат с години и взимат мизерни пари, а други захващат нещо просто ей така и натрупват милионите? Животът е несправедлив, но дори и това си има научно обяснение. То се нарича теория на несправедливата заплата. Тя се доказва така:

Започваме с помощта на формулата, според която силата или мощността се равнява на работата, делена на времето. **Сила = Работа/**

Време

Сигурно сте чували, че знанието е сила, а времето е пари. Значи можем да заменим тези две стойности във формулата и така получаваме **Знание = Работа/Пари**

Ако търсим откъде идват парите, ще разберем, че **Пари = Работа/Знания**.

От което законно следва, че колкото по-малко знаете, толкова повече печелите. Честито!

Мъжът чете книгата “Как да станете господар в дома си!” Вдъхновен, скача, отива

в кухнята и забива пръст в гърдите на жена си:

- От този момент моята дума е закон! За довечера ще ми приготвиш разкошна вечеря, после ми приготвиш ваната, за да се отпусна. Изтривай ми гърба и ми подавай хавлията, ясно?! После искам масаж и след товааа - познай кой ще ме облече и ще ми среше косичката?

Жена му го гледа с изцъклените очи и изсъсква:

- Сътрудникът от погребалното бюро!

Източник: www.obekti.bg



На Арената днес:

Oldies-Goldies: Нейно Величество Vinyl-а!

Ако слушането на музика е страхотно изживяване, то винилът я прави просто неустоима! Днес плочите са най-вече част от нечии колекции, а редките издания струват десетки хиляди, но феновете със сигурност ще заявят, че възможността „да държат музиката в ръцете си“ си струва парите. Във времето, в които CD-та са отживелица, а цифровите файлове са недостижими по популярност, виниловата плоча се завръща с гръм и трясък и все още има своята физическа ценност. И ако музикалната индустрия иска да оцелее,

тя трябва да обърне внимание защо хората купуват плочи. Това, което е било, ще бъде отново и нямаме предвид само модата, но и грамофонните плочи. Парчетата, записани на виниловите плочи, не отстъпват по качество на днешните CD, MP3 и др. файлове и младото поколение започва да осъзнава това. Хората, които са израснали с тях, с радост отупват своите колекции от праха и им се наслаждават отново. Днес ще ви представим някои от най-скъпите музикални плочи, редки издания, които струват цяло състояние!



От ToniRock

Боб Дилън / The Freewheelin' Bob Dylan (1963)

Вторият албум на Боб Дилън бил коригиран малко преди да бъде пуснат на пазара през 1963 г. и променените песни в него могат да означават хиляди долари. Според Record Mecca 4 от песните били заменени с нови записи, но по някакъв начин в завода за плочи някой е използвал старите версии при отпечатването на неизвестен брой от албума. Досега са открити само няколко от тези копия, като се твърди, че са малко

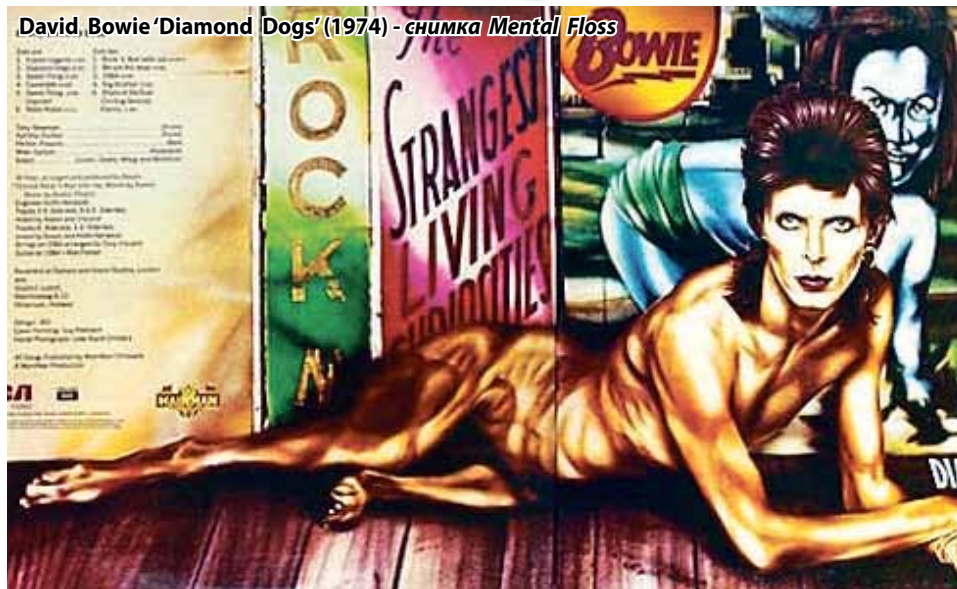
на брой. Смята се, че това е един от най-скъпите записи в света, като една от плочите е продадена за 35 000 долара. Музикалният критик Джанет Мейслин казва, че тази обложка „е вдъхновила безброй млади мъже да се свият, да изглеждат резервирани и да чакат момичето да се прилепи“. Снимката на Дилън и тогавашната му приятелка Сузи Ротоло е една от малкото обложки от онова време, в които естествено държане е предпочетено пред тежкото позиране. Дилън живее на Западна 4-та улица 161 от 1962 до 1964 година - място, по което можете да минете

и днес.

„Бийтълс“ / The Beatles (White Album, 1968)

Двойният албум на „Бийтълс“, който излиза през 1968 г., първоначално се е казвал Beatles, а по-късно се утвърждава като „Белият албум“, но не всички копия в него били еднакви. На членовете на групата и студийните работници били раздадени плочи с поредни серийни номера, които започвали с A00000 (A00001, A00002 и т. н.). Най-първото копие от албума, което Клифърд Дж. Ямасаки от Let It Be Records купил от изпълнителен продуцент от Capitol Records през 70-те години, било продадено през 2013 г. за 35 000 долара, само година след като плоча със серийен номер A0000023 била закупена на аукцион за 13 750 долара. Малко вероятно е да притежавате запис с малък пореден номер, но пък не е и невъзможно. Голяма част от песните в „Белия албум“ са замислени по време на посещението на „Бийтълс“ в индийския град Ришикеш през 1968 г. Там членовете на групата практикуват йога под ръководството на Махариши Махеш Йоги. Джон Ленън и Пол Маккартни бързо осъзнават, че сегашното им състояние е идеално за писане на песни.

David Bowie 'Diamond Dogs' (1974) - снимка Mental Floss



Дейвид Бауи / Diamond Dogs (1974)

Първоначалната версия на този албум била изтеглена от пазара, тъй като на обложката на плочата имало куче, чиито гениталии били видими. Разбира се, някои от служителите на звукозаписната компания RCA били достатъчно умни, за да си запазят копие от първоначалната плоча. През 2003 г. такава плоча била продадена в eBay за 3 550 долара. След смъртта на Дейвид Бауи можете да си представите колко се е повишила цената на тези копия. Този доста амбициозен албум на Бауи е продукт на основната идея за музика, която да представи едно диво бъдеще в град, преживял унищожителен апокалипсис... Два от синглите от този албум Rebel Rebel и Diamond Dogs – достигнали съответно пето и двадесет и първо място в британската класация – стават особено популярни хитове, а самият албум достига номер едно. Diamond Dogs отбелязва и първия по-сериозен комерсиален успех за Бауи в САЩ, след като там албумът се изкачва до 5-о място.

Sex Pistols 'God Save the Queen' (1977) - снимка Mental Floss



Sex Pistols / "God Save the Queen" (1977)

Sex Pistols и техният сингъл "God Save The Queen" от 1977 г. се нарежда по-нататък в класацията за най-скъпи плочи в света. В началото на март 1977 г. британската пънк рок банда подписала договор с A&M Records и... само 6 дни след това той е разтрогнат заради поведението на членовете на групата. Но компанията била записала вече 25 000

копия рядък запис на техния култов хит 'God Save the Queen'. Била издадена заповед записите да бъдат унищожени, но през изминалите 39 години оттогава вече 39 плочи са се появили на бял свят и се продават за минимум 8600 долара бройката. Цената ѝ е такава, защото музикантите издават парчето за звукозаписната компания A&M Records, но преди плочата да се появи на пазара, те разтрогват дого-

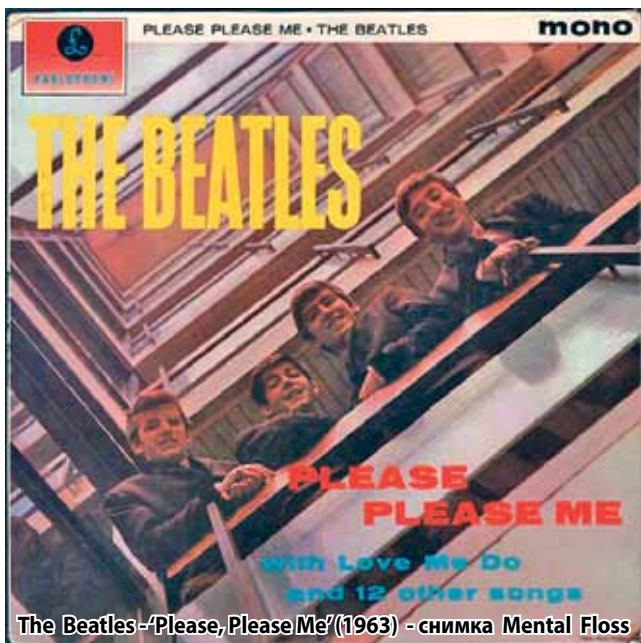
Продължава на стр. 26

Продължение от стр. 25

вора. На Острова каталожната стойност на плочата е около 7 хиляди лири, но на търг, проведен наскоро от интернет-аукциона eBay, цената достигна 12 хиляди паунда.

Hank Mobley 'Blue Note' (1957)

Между 300 и 1000 копия от този джаз албум са пуснати през 1957 г. и съществува една малка подробност, която ги прави изключително ценни. Стандартният адрес на звукозаписната компания Vinyl Factory, отпечатан на обложките, е 47 West 63rd NYC, но някои от плочите са с адрес 47 West 63rd NYC 23. Съществува известен спор относно цената на тези плочи, но една била продадена за 10 000 долара в eBay. Мобли е един от най-мелодичните саксофонисти на хард-боп ерата, наричан още "шампион на тенор саксофона в средна категория", защото звукът му не е така агресивен като този на Джон Колтрейн, нито толкова мек като звука на Стан Гетц. За съжаление Ханк някак остава малко в сянката на тези двама саксофонисти, които са героите на деня, съответно на авангардната и популярната джаз сцена по онова време. Според критика Stacia Proefrock, големият Ханк Мобли е „един от най-недооценените музиканти на ерата на плажежния баланс“.



The Beatles - 'Please, Please Me' (1963) - снимка Mental Floss

The Beatles - 'Please, Please Me' (1963)

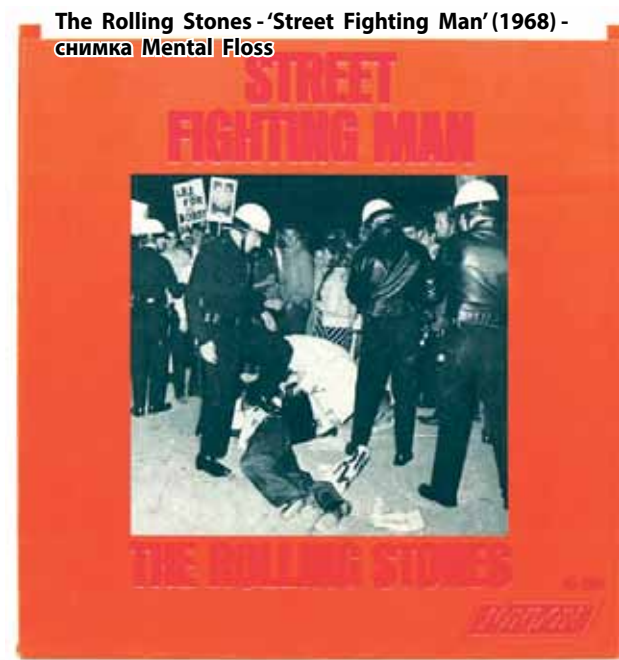
Албумът излиза на пазара на 22 март 1963 г. във Великобритания. Първата година са направени много копия на албума, но колекционерите обръщат специално внимание на обложката. При първите

копия надписът е със златни букви на черен фон. Моно версията струва само няколко колкостотин долара, докато стерео версията се върти около 4200 долара. Албумът 'Please, Please Me' достига първо място в британската класация, запазвайки челната позиция в продължение на 30 седмици, и с това поставя началото на поредица, включваща единадесет от дванадесетте студийни албума на „Бийтълс“, които стават първи във Великобритания. През 2012 г., на търг в Съсекс, Крис Колинс и сестра му Лиз Чембърс продадоха за 12 000 паунда рядко копие на албума 'Please, Please Me', подписан от четиримата членове на групата. Страхотния винил те получили от покойния им баща, който се сдобил с албума на ливърпулската четворка по време на игра на карти през 1963 г. „Бийтълс“ имат продадени над 1.3 милиарда плочи, а през 2004-а списанието 'Rolling Stone' поставя „Бийтълс“ на първо място в списъка си на 100-те най-добри изпълнители на всички времена.

The Beatles - 'Yesterday and Today' (1966)

През юни 1966 година „Yesterday and Today“, един от компилационните албуми на „Бийтълс“, създадени от Capitol Records за американския пазар, предизвиква негативни реакции със своята обложка, показваща

първите 750 000 копия, които вече били на пазара. Обложките били сменени, хиляди копия на албума получават нова такава, залепена върху оригиналната, но някои от първоначалните копия все пак оста-



The Rolling Stones - 'Street Fighting Man' (1968) - снимка Mental Floss

The Rolling Stones - 'Street Fighting Man' / 'No Expectation' (1968)

Първият вариант на обложката, предназначен за американския пазар, бил черно-бяла фотография на полицейско насилие от бунтовете и протестите на Националната демократична конвенция в Чикаго, включително и снимката за 'No Expectation' side, с тематика от полицейско насилие в Лос Анджелис. Записът е издаден на 31 август 1968 г. - само три дни след бунтовете и протестите в Чикаго, но звукозаписното студио решило, че обложката е прекалено противоречива и

Bruce Springsteen - 'Spirit In The Night' 7 инча (1973)

Последовател на Ван Морисън, Брус Спрингстийн отразява с меланхолична неподправена романтика в песните си копнежа по любовта и красотата в човешките отношения, както и духовните ценности на живота. Такова усещане създава и 'Spirit In The Night', а почитателите на рока го възприемат вече като един нов Боб Дилън. Колекционерът Джон Маршал веднъж казал в едно радио предаване, че първото копие на песента 'Spirit In The Night' струва поне 5 000 долара. Най-успешните албуми на Брус Спрингстийн, 'Born to Run' и 'Born in the U.S.A.', го превръщат в един от най-популярните изпълнители в Америка през 80-те години на 20 век. Брус Спрингстийн

Wu-Tang Clan 'Once Upon a Time in Shaolin' (2013) - снимка Mental Floss



веднага изтеглило копията. Според сведенията, в света са продадени между 10 и 12 от оригиналните плочи, във варианта с обложката, чиято снимка е направена в САЩ, като една от тях била продадена за сумата от 17 000 долара. Не е известно колко от тези обложки са отпечатани, но почти всички са били унищожени, преди да бъдат доставени на дистрибуторите за продажба. Няколко копия обаче 'изчезнали' от склада на London Records и е много вероятно отдавна да са част от нечия частна колекция. „Ролинг Стоунс“ имат издадени във Великобритания 22 студийни и 8 концертни албума и многобройни компилации, като броят на продадените албуми в целия свят надхвърля 200 милиона. През 1989 година са включени в Залата на славата на рокендрола, а през 2004 година са поставени на четвърто място в класация на списание „Ролинг Стоунс“ на 100-те най-велики изпълнители на всички времена. Песента 'Street Fighting Man' заема 301-во място в листата им за 500-те най-велики песни.

Nirvana - 'Bleach', второ издание (1992)

Когато албумът бил първоначално пуснат през 1989 г., били записани само около 1000 копия. Те били продадени на фестивала 'Lamefest' в Сиатъл. Всички тези копия в наши дни струват стотици долари, а звукозаписната компания Sub Pop експериментирала с различни техники при записването на плочите - някои от тях днес струват около 1500 долара. Съществуването на „Нирвана“ приключва със смъртта

на Кърт Кобейн през април 1994, но популярността на групата продължава в следващите години. От дебюта си през 1987 „Нирвана“ са продали 50 милиона албумни копия и продължават да имат своето специално признание по радиостанции и световни класации.

Най-скъпата плоча в историята

- И ако все пак се питате коя е най-скъпата плоча в историята, това е издаденият в една-единствена бройка албум "Once Upon a Time in Shaolin" на американските класици на хип-хопа Wu-Tang Clan, който беше продаден на търг през 2015 г. за сумата от 2 милиона долара! Албумът "Once Upon a Time in Shaolin" е издаден през 2013 г. Парчетата от 128-минутния диск могат да бъдат чути само в музеи и галерии, където ги представят самите музиканти от Wu-Tang Clan. Оформлението на диска също е единствено по рода си произведение на изкуството. Албумът е в кутия от никел и сребро, изработена от британско-мароканския майстор Яхей. Новият собственик на този уникат е директорът на фармацевтична компания 'Turing Pharmaceuticals', милионерът Мартин Шкрели. Групата Wu-Tang Clan е поставила условие купувачът да не разгласява съдържанието на албума в продължение на 88 години.

Представихме ви някои от най-скъпите музикални плочи, редки издания, които може би и вие имате и струват цяло състояние! Защо не потършувате на тавана?

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 АПАТАМЕНТИ

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 РЕМОТ
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 Google Play 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

- 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!

АДАМ И ЕВА

- Мъж на 40 търси свободна жена, може и с дете, от 18 до 42-43 за съвместно съжителство в Лийдс. Аз съм 1.75 висок и слаб, около 65 кг. Телефон за контакти: 07436605068

Място за вашите обяви

obiavi@bgben.co.uk

Училища Курсове Детски градини

Българско училище „Боян Мага“, Лондон

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

Училище за
български език и изкуства

пиано, рисуване, песне
танци, цигулка
и китара

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



www.boyanmaga.org

Тел. 07919022006

Подготвям деца по **МАТЕМАТИКА**

СПЕЦИАЛНА
подготовка за
GCSE и
11+ EXAMS

Тел.
02085270212
Моб.
07796692522
ИЛИЯН РУСЕВ

УРОЦИ, КУРСОВЕ,
ПРЕВОДИ,
КОНСУЛТАЦИЯ

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

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

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

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

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

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

Регистрирана в Ofsted

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15

Достъпни цени

ОТ ПОНЕДЕЛНИК ДО ПЕТЪК 07.00 до 18.00 часа

ПРИСЪСТВЕНО И ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ



БЪЛГАРСКО
УЧИЛИЩЕ
„МОЯТА АЗБУКА“

УРОЦИ С УСМИВКА

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

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

WWW.MOYATA-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.

ЖЕЛЯЗНО СЕЧИВО, БРАДВА ПРОЦЕС ПРИ НАПРАВАТА НА ШАМПАНСКО	ВИД ХИРУРГИЧЕСКИ ИНСТРУМЕНТ ЕДНА ОТ 4-ТЕ ОЛИМПИЙСКИ ЗОНИ В РИО	ЧУВСТВО НА СИЛЕН СТРАХ И ОБРЕЧЕНОСТ КАНАДСКИ ПОП ПЕВЕЦ /1941/ „ДАЯНА“	ЕДНО ОТ ОРЪЖИЯТА ЗА ФЕХТОВКА ЕДИН ОТ ДВАТА ОСНОВНИ СОРТА КАФЕ	ВИД СЪКЪПА ДЪРВЕСИНА ЗА МЕБЕЛИ	ОБЕДИНЕНИ ОТ НЕЩО ГРУПА ТВОРБИ АНГЛИЙСКА НАГРАДА ЗА ЛИТЕРАТУРА	УПРАВЛЕНИЕ НА ВОЙСКОВА ЧАСТ	US БЮРО ЗА РАЗСЛЕДВАНЕ НА ПРЕСТЪПЛЕНИЯ ГНЕТ, МЪКА, ТЕГЛО ПОДГОТВЕНО ПОКУШЕНИЕ СРЕЩУ НЯКОГО	ВИД ТРИМАЧ-ТОВ ВЕТРОХОД /МОР./ ВИД ЯСТИЕ ОТ МЕСО СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „NISSAN“ ОЛИМПИЙСКИ СТАДИОН В БРАЗИЛИЯ
▶			▶				▶		▶
ТРОПИЧЕСКА ПАЛМА В Ю. АМЕРИКА ВИД ТЕРМО-УСТОЙЧИВО СЪКЛО /ХИМ./				US ФИЛМ /1991/ НА СТИВЪН СПИЛБЪРГ ТЪТНЕЖ, БУМТЕНЕ		ЦИЛИНДРИЧНА ЧАСТ В МЕХАНИЗЪМ		БЕЛГИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ИРАНСКАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА	
▶			▶	▶			▶	▶	
ВНОСКА ЗА ПОГАСЯВАНЕ НА ДЪЛГ ПО-ГОЛЯМА СЕСТРА ИЛИ СРОДНИЦА			ДАМСКО БЕЛЪО ЗА ОФОРМЯНЕ НА БЮСТА	МЯСТО ПОКРАЙ ПРЕСЕЧКА НА УЛИЦА ВИД ШАРА-НОВА РИБА, РЕЧЕН КЕФАЛ		СПЕЦИАЛИСТ, КОИТО ИЗРАБОТВА ПЕРУКИ РОМАН /1968/ ОТ ФИЛИП СОЛЕРС			
▶			▶	▶		▶			
		ОТРАСЪЛ НА СТОПАНСКА ДЕЙНОСТ				ОБЪРЪЩЕНИЕ ЗА ГОСПОЖА В ПОЛША РОМАН ОТ РОБЪРТ ХАРИС		ПОЧЕТНО ТУРСКО ЗВАНИЕ В МИНАЛОТО	
▶		▶				▶		▶	
ПОВРЕДЕНА ТЪКАН НА ЖИВО ТЯЛО, ЯЗВА	ВИД СПОРТНИ ОБУВКИ ЗА ТУРИЗЪМ	ГРАД В ОБЛАСТ ПЛОВДИВ ИСПАНСКА РОК ГРУПА ОТ 1992 ГОД. НАСАМ			СНОПЧЕ ОТ НАПЛАСТЕНИ ЛИСТА ТЮТЮН КОРИТО ПОД ЧУЧУР ЗА ДОБИТЪК				ХРОНИКА, ЛЕТОПИС
▶	▶	▶			▶				▶
		US ПИСАТЕЛ /1835-1910/ „ТОМ СОЙЕР“ ПЪЛЗГАЩА СЕ ПО СНЕГА ЧАСТ ОТ ШЕЙНА			ГЛАВЕН ВХОД НА МОНУМЕНТАЛНА СГРАДА ИЗКОПАНА ДУПКА В ЗЕМЯ; ЯМА, РОВ			МОДЕЛ ГЕРМАНСКИ КИНО- И ВИДЕО-КАМЕРИ ПЛАНИНА В БЪЛГАРИЯ	
▶		▶			▶			▶	▶
ПОДВИЖНА ЕЛЛАМПА НА ВИСОКА СТОЙКА				МОДЕЛ НА ПИСТОЛЕТИ „BERETTA“ ОТДЕЛНА КНИГА ОТ СЪЧИНЕНИЕ				РОМАН /1957/ ОТ ВЛАДИМИР НАБЮКОВ ХИЛЯДНА ЧАСТ ОТ НЕЩО	
▶				▶				▶	
ЕЗДИТНА ПОРОДА УНГАРСКИ КОНЕ	ШИРОКА ПЪТЕКА В ПАРК ЕДНА ОТ 4-ТЕ ОЛИМПИЙСКИ ЗОНИ В РИО			СПЕЧЕЛВАНЕ НА 3 КУПИ ВЪВ ФУТБОЛА В ЕДИН СЕЗОН US УЛИЧЕН ТАНЦОВ СТИЛ			ВОКАЛИСТ НА „LED ZEPPELIN“		
▶	▶			▶			▶	▶	
			КОМБИНАЦИЯ ОТ ДРЕХИ ЗА ОБЛИЧАНЕ ВИД СТАРИННА ИТАЛИАНСКА ШПАГА				НАЙ-ДРЕБНАТА ПОЙНА ПТИЦА В БЪЛГАРИЯ НРАВООУЧИТЕЛНО СЛОВО НА СВЕЩЕНИК		
▶			▶				▶		
ПЬЕСА /1972/ ОТ САМЮЪЛ БЕКЕТ			МОЛДОВСКИ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ ПРАБЪЛГАРСКИ ТЕРМИН ЗА ДЪРЖАВА			ПОЗЕМЛЕН ВЛАДЕТЕЛ В СТАРА БЪЛГАРИЯ /ИСТОП./			
▶			▶			▶			
ЗАОСТРЕН ПЪТЪТ ЗА ЗАБИВАНЕ В ЗЕМЯТА ХЪЛМ, БАИР-ВЪЗВИШЕНИЕ		БИВША НАША СИЛОВА ГРУПИРОВКА ОТ 90-ТЕ СВЕЩЕН МИОСЮЛМАНСКИ ЗАКОН				ОСНОВНА КОНСТРУКЦИЯ НА АВТОМОБИЛ US ФИЛМ С К. УЕДЪРС И С. СТАЛОУН		ОЛИМПИЙСКИ СТАДИОН В САН ПАУЛУ, ОТ НЕПОЧТЕНИ БРАЗИЛИЯ	ГРУПИРОВКА ОТ НЕПОЧТЕНИ ХОРА; КЛИКА
▶		▶				▶			
		ИСПАНСКИ ФУТБОЛИСТ /1980/, СШ'10							
▶		▶						US ПЪМП-РОК ГРУПА ОТ 1979 ГОД. И ДОСЕГА	
ФРЕНСКИ ТЕНИСИСТ /1989/	ОПЕРА /1826/ ОТ К.-М. ФОН ВЕБЕР СТОЛИЦА НА КАЛМИКИЯ, РУСИЯ								
▶	▶							БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛИСТ /1965/, СШ'94 МОДЕЛ /1984-2013/ НА ЛЕКИ КОЛИ „ЛАДА“	
	СТЕПЕН НА ЗНАЧЕНИЕ В НЯКАВА ОБЛАСТ ТЕГЛО, МЪЧЕНИЕ, ПОТИСНИЧЕСТВО								
▶	▶							РЕГУЛАТОРЕН МЕДИЕН ОРГАН ИЗПАДАНЕ В ПЪЛНО БЕЗСЪЗНАНИЕ	ДЪРЖАВА В ЦЕНТРАЛНА АМЕРИКА
									▶
СОБСТВЕНО РАЗБИРАНЕ ПО ПАДЕН ВЪПРОС				ДВИЖЕЩИ СЕ ЕДНА СЛЕД ДРУГА ГРУПА КОЛИ НАША ФИРМА ЗА КОЗМЕТИКА /1924/ ИЗВЕСТИЕ, ПРЕДЛОЖЕНИЕ	РАЗКАЗ ОТ АЛЕКСАНДЪР КУПРИН	ВИД ГОЛЯМА НЕОТРОВНА ЗМИЯ	ДЕБЕЛА КОНОПЕНА ВРЪВ		
▶				▶	▶	▶	▶		
	ФРЕНСКА АКТРИСА „ИСТИНАТА“ ЕДНА ОТ 4-ТЕ ОЛИМПИЙСКИ ЗОНИ В РИО		ФОРМА НА ЗАБАВА С ПЕЕНЕ ОТ ЛЮБИТЕЛИ ПЬЕСА ОТ Л. АМЕЙКО				ИЗПАРЕНИЯ ПРИ ХУБАВО ВРЕМЕ ГРАД В ОБЛАСТ ТЪРГОВИЩЕ		
▶	▶		▶				▶		
		ВИД МЕХАНИЧНО ПИАНО МАРКА ТAIВАНСКИ МОТОЦИКЛЕТИ				СТОПАНИН НА ДОМ, НА КЪЩА СПОРТНО БЯГАНЕ НА РАЗСТОЯНИЕ 42,195 KM			
▶		▶				▶			
ЕГИПЕТСКО БОЖЕСТВО НА ЗАНАЯТИТЕ		ОПЕРА ОТ РИХАРД ЩРАУС US ФИЛМ /1996/ С У. ФОРСАЙТ				ЗЕЛЕНА, СВЕЖА РАСТИТЕЛНОСТ /СЪБИР./	УГОВОРЕНА ТАЙНА ДУМА ПРИСТАНИЩЕН ГРАД В СЕВЕРНА БЪЛГАРИЯ		
▶		▶				▶	▶		
СТИЛ В ПОП МУЗИКАТА		ПЛАВАТЕЛНА РЕКА В ЮГОЗАПАДНА ФРАНЦИЯ			РОМАН /1914/ ОТ ЕВГЕНИЯ ДИМИТРОВА РАБОТНИК В ПЕЧАТНИЦА			ГЕРОЙ ОТ АРМЕНСКИЯ НАРОДЕН ЕПОС	
▶		▶			▶			▶	
	НЕПЪЛНА РИМА В СТИХ ЛИТ./ ПОЛУЧАВАЩ СЛАБИ ОЦЕНКИ УЧЕНИК /РАЗГ./			ИЗКУСТВЕНА ИЛИ ЧУЖДА КОСА ЗА ГЛАВА ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ДУПНИЦА					КАРТА ЗА ИГРА: АС, АСО /РАЗГОВОРНО/
▶	▶			▶					▶
		ТЕГЛИТЕЛНА СИЛА НА ГАЗОВЕ НАЧИН НА ВЛАСТВАНЕ С НАСИЛИЕ		ОСТАТЪК ПРИ ПРОИЗВОДСТВО НА ЗАХАР ПОЧЕТЕН ОТЛИЧИТЕЛЕН ЗНАК			НАЦИОНАЛНА ЕЛЕКТРОННА МАСМЕДИЯ КОПРИНЕН ЛЪСКАВ ПЛАТ		СРЪБСКАТА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ
▶		▶		▶			▶		▶
	СТИЛ В ПОПУЛЯРНАТА МУЗИКА НАША ПОЕТЕСА /1888-1983/ „ЗЕМЕН ПЪТ“		НОЖ ЗА РЯЗАНЕ НА ЗАХАРНА ТРЪСТИКА ПЛОСЪК СЪД ЗА ПРЕНОС НА ТЕЧНОСТИ				БИРНИК В ЕВАНГЕЛСКА ЮДЕЯ		
▶	▶		▶				▶		
		ФОЛИЙНА ОПАКОВКА ЗА БИРА ИЛИ БЕЗАП-КОХОЛНО	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „NISSAN“ US ПЕВИЦА И АКТРИСА „В КЛОПКА“			ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР НОРВЕЖКА РОК ГРУПА „ВЗЕМИ МЕ“			
▶		▶	▶			▶			
ВИД МОРСКИ ПЛАТНОХОД ПЕСЕН НА МИХАИЛ ЙОНЧЕВ			НЕМИРНО, ПАЛАВО, БУЙНО ДЕТЕ				СТОЛИЦА НА ЗАПАДНА САХАРА		
▶			▶				▶		
			СТОЛИЦАТА НА РЕПУБЛИКА ХАКАСИЯ В РУСИЯ			ВИД ВКУСНА СЕВЕРНА МОРСКА РИБА			
▶			▶			▶			
ПРИДРУЖЕНО С ТАНЦИ УВЕСЕЛЕНИЕ				ЧОВЕШКА ОБЩНОСТ С ОБЩ ПРОИЗХОД			US ПЪНК РОК ГРУПА ОТ 1977 ГОД. И ДОСЕГА		*** ПОМОЩНИК *** ГИДРАН, ТИКИНГ, БАРК, ПИРЕКС, ЧИВОНА, АКС, ШЕБЕКА, ЧИМПОЙ, ТОТ, РЕМЮАЖ, САН ЯНГ, АН
▶				▶			▶		

Важни телефонни номера и адреси

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

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

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

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

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални

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

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

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

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

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

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

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

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

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

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

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

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

Българска карта на Лондон

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



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

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

БГ БЕН

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

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

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

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

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

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

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

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

Последна страница	Вътрешна страница
£ 742.40	£ 371.20
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 566.80	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 278.40
1/2 428.00 кв. см	1/4 214 кв. см

Последна страница	Вътрешна страница
£ 185.60	£ 92.80
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 139.20	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 69.60
1/8 107.00 кв. см	1/16 53.50 кв. см

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

БГ БЕН
Заедно на Острова

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

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

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

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

Предпечат
Павел Иванов
pavel2asi2@gmail.com

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

Координатор
Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

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

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

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

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

Коректор
Юлия Ташева
juliagrigorova@abv.bg

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

