

БГ БЕН



10 февруари, брой 3 (483) от 2023 г., година XX

www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



Британският бизнес е изправен пред най-голямата криза за работна ръка **на стр. 4**



Агенцията за българите в чужбина трябва да стане видима за сънародниците ни зад граница **на стр. 8 и 9**



Българите в Англия отбелязват 19 февруари с постановката „От бесилото към безсмъртието“ **На стр. 20-21**

Инфлационният натиск в Обединеното кралство е по-силен от очакваното, лихвите ще се увеличават още



Снимка: bigstockphoto.com

Всичко по темата прочетете на страница 2

- ✓ От това как ще отслабва ще зависи развитието на икономиката
- ✓ БВП ще се забави заради спад в реалните доходи на домакинствата
- ✓ Основна причина за това е спадът на реалните доходи на хората
- ✓ Честото увеличение на лихвените проценти води и до очакван почти нулев растеж в инвестиране в покупката на жилища

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Всяка помощ е знак за съпричастност към независимата журналистика! С подкрепата си Вие ще гарантирате,

че българската общност ще запази своя български вестник, който е сигурен Ваш партньор!

Подкрепата днес ще осигури по-добри стандарти на живот утре - за вас и вашите деца! Благодарим за доверието!

Нашата банкова сметка е:
PA Events Ltd,

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

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE LTD

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

020 8555 5143 | 079 1614 3282 | 077 8698 8558

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

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Конфиденциалност
Професионализъм

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals



Адвокатска кантора

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

Osbornes | Law^o





Инфлационният натиск в Обединеното кралство е по-силен от очакваното, лихвите ще се увеличават още

БГ БЕН

Основният лихвен процент в Обединеното кралство ще продължи да се увеличава през следващите месеци. Това стана ясно от последното заседание на Bank of England, на което беше взето решение за десети път да увеличи водещата лихва като опит да се овладее инфлацията. Този път повишението е с 50 базисни пункта - до 4%. От финансовата институция прогнозира, че тази тенденция ще се запази и през следващите месеци, като в средата на годината се очаква основната лихва да достигне до 4,5%.

Причината за новия скок от този месец е глобалната инфлация на потребителските цени, която остава висока, въпреки че е вероятно вече да е достигнала своя връх в много развити икономики, включително в Обединеното кралство. Положителните новини са, че цените на едро на газа паднаха, а прекъсването на глобалната верига на доставки намалява заради забавяне на глобалното търсене.

От отслабването на инфлационния натиск ще зависи развитието на икономиката

От Английската централна банка отчитат, че вътрешният инфлационен натиск в Обединеното кралство е по-силен от очакваното. Както ръстът на редовно-

Английската централна банка ги актуализира за десети път

Снимка: bigstockphoto.com



то заплащане в частния сектор, така и инфлацията в индекса на потребителските цени в услугите са значително по-високи от прогнозите в ноемврийския доклад за паричната политика. Пазарът на труда обаче остава напрегнат и вътрешният натиск върху цените и заплатите е по-силен от очакваното, което предполага рискове от по-голяма устойчивост на основната инфлация.

Развитието на данните

в краткосрочен план ще бъде от решаващо значение за оценката на това колко бързо и до каква степен ще намалее външният и вътрешният инфлационен натиск.

В придружаващия доклад от февруари за паричната политика актуализираните прогнози показват, че инфлацията на CPI рязко спада от сегашното си много високо ниво, от 10,5% през декември, до голяма степен поради минали увеличения

на цените на енергията и други стоки. Очаква се тя да продължи низходящата си тенденция и до края на тази година тя да се понижи с 4%.

Степента, до която вътрешният инфлационен натиск ще отслабне, ще зависи от развитието на икономиката, включително въздействието на значителните увеличения на банковия лихвен процент досега. Има значителна несигурност около перспективите. Експертите продължават да

следят отблизо индикациите и ако има индикации за по-продължителен натиск, ще е необходимо допълнително затягане на паричната политика.

БВП ще се забави заради спад в реалните доходи на домакинствата

От банката отчитат очакванията, че БВП през първите месеци на тази година ще намалее с 0,1%. Основна

причина за това вероятно се оказва спадът на реалните доходи на домакинствата, а оттам и на потребителските разходи поради високите световни цени на енергията и търгуемите стоки.

Потреблението на домакинствата се е свило с 1,1% през третото тримесечие на 2022 г., а разходите за стоки на дребно са в низходяща тенденция от пролетта на 2021 г. Отчасти това се дължи на преминаването на разходите от стоки към услуги след пандемията. Контактите на агентите на банката са забелязали клиенти да търгуват с по-евтини продукти и намаляване на покупките на стоки за бита.

През третото тримесечие на миналата година има и спад в бизнес инвестициите с 2,5%. Проучването на банката показва, че това се дължи на слабо търсене, по-строгите финансови условия и несигурността относно перспективите. Всичко това възпира бизнеса да прави големи инвестиционни разходи.

Честото увеличение на лихвените проценти води и до очакван почти нулев растеж в инвестиране в покупката на жилища. Неблагоприятните икономически перспективи, съчетани с въздействието на по-високите лихвени проценти по ипотечните кредити върху жилищния пазар, се очаква да продължи да рефлектира върху жилищните инвестиции.



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



Очакваме ви!

Български продукти
Разнообразни стоки



Най-новият Български магазин

267 Hartford road, London N9 7ES

07767 579782



07435 716330

IMIN
consulting

Imin Consulting е лицензирана имиграционна компания към OISC, с имиграционен съветник - Василена Григорова. Фокусът на компанията е върху европейци, които биха искали да получат Британско гражданство, както и към хора които живеят извън Великобритания, но искат да дойдат, за да живеят и работят легално. Насочили сме се и към малки и средни предприятия, които биха искали да кандидатстват за лиценз за спонсорство, за да подкрепят хора с определени квалификации, кандидатаващи за визи.

Гражданство

AN - Британско гражданство за възрастни
MNI - Британско гражданство за деца под 18г
Британски паспорти за деца и възрастни

Статут за уседналост

Временен и постоянен статут за уседналост
Присъединяване на роднина към статут за уседналост
Преразглеждане на решение за отказан статут

Визи

Визи за квалифицирани работници
Визи за сезонни работници
Визи за медицински работници
Други визи и разрешителни за работа

Лиценз за спонсорство

Краткосрочни и дългосрочни лицензи за работодатели, които желаят да наемат работници от чужбина, нямащи разрешение за работа във Великобритания.
Този лиценз позволява на Работодателя да канят работници от други страни, което улеснява процеса за получаване на Виза от същите.



Address : Office 3, 37 Marsh Parade, Newcastle-under-Lyme, ST5 1BT
Phone : 01782 613758



Osbornes | Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

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

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



Trustpilot

Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

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

Елида Димитрова

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



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



WWW.CSKARTIBG.COM

ДОВЕРЕТЕ СЕ НА ОПИТА



CSCS ТРЕЙНИНГ ЦЕНТЪР В ЛОНДОН НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

- * CSCS КАРТА - (ОСНОВНА, БЕЗ КОЯТО НЕ МОЖЕТЕ ДА РАБОТИТЕ НА ГОЛЕМИ ОБЕКТИ)
- * JIB PLUMBERS CARD
- * ECS ELECTRICAL CARD
- * 18TH EDITION COURSE
- * TESTING AND INSPECTION
- * IOSH COURSES



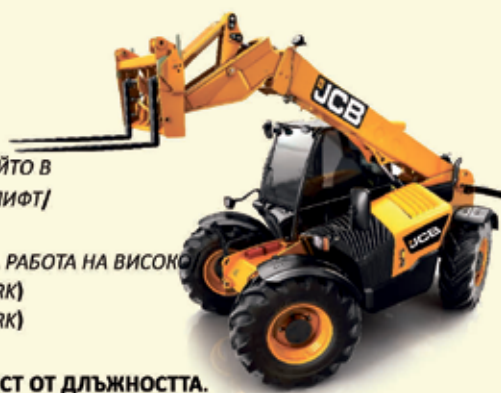
- * WELDING COURSES - (ЗАВАРЧИК)
- * CONFINED SPACE SAFETY
- * SAFETY HARNESS
- * LADDER SAFETY
- * CAT & GENNY
- * FACE FIT
- * IPAF
- * SSSTS
- * SMSTS



- * NVQ LEVEL 1,2,3,4,6,7
- * WORKING AT HEIGHT
- * ABRASIVE WHEELS
- * CPCS TRAFFIC MARSHALL
- * FIRST AID AT WORK (LEVEL 3)
- * EMERGENCY FIRST AID AT WORK
- * MANUAL HANDLING
- * FIRE MARSHALL
- * CITB ТРЕЙНИНГ И ТЕСТ
- * ASBESTOS AWARENESS
- * CPC - (ПРОФЕСИОНАЛНА КОМПЕТЕНЦИЯ ЗА КАМИОНИ)
- * WELLBEING - (MENTAL HEALTH)
- * OPERATING A FORKLIFT
- * PLANT MARSHALLING
- * REACH LIFT TRUCK
- * SIA SECURITY
- * PAZMA

PERIODIC TESTING & INSPECTION

- * 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 ВИСОКИ
- * LEVEL 2 HEATING & VENTILATING (DUCTWORK)
- * LEVEL 3 HEATING & VENTILATING (DUCTWORK)
- SLINGER SIGNALLER
- * NVQ 1 2 3 6 ЗА НАПРЕДНАЛИ В ЗАВИСИМОСТ ОТ ДЛЪЖНОСТТА.



ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ И ЗАПИСВАНИЯ:

Tel: 02088081069 **WWW.CSKARTIBG.COM** Mob: 07552442855

Email: info@cskartibg.com

iliyandimitrovtraining@yahoo.com

Unit 77 Millmead Business centre, Millmead road, London N17 9QU



Британският бизнес е изправен пред най-големия в историята проблем при наемане на служители

БГ БЕН

Ново проучване на Британската търговска камара показва, че за първи път в историята бизнесът в Обединеното кралство е изправен пред най-голямата трудност при наемането на работници. То е направено сред 5600 предприятия.

Хотелиерството и производственият сектор са най-сериозно засегнати от липсата на кадри

Данните показват, че 61% от фирмите търсят персонал, като този проблем е ясно очертан през последните шест месеца на миналата година и остава актуален и днес. 82% от фирмите, които се опитват да намерят работници, казват, че имат сериозни трудности, което е значителен ръст.

Въпреки че проблемът е постоянен във всички сектори, в хотелиерството най-често се сблъскват с предизвикателства при набиране

От Британската търговска камара настояват правителството да вземе спешни мерки

нето на персонал. 87% от тях съобщават за проблеми. На второ място се нарежда производственият сектор, като там засегнатите от кризата с работна ръка засяга 85% от предприятията. Третото място заемат няколко сектора - строителният, на професионалните услуги, публичният, образователният и здравният. В тези сфери 83% от работодателите изпитват трудности при наемането на служители

Кризата за работна ръка засяга висококвалифицираните и неквалифицираните работници

Различни са и причините, поради които се наблюдава тази негативна тенденция. В строителния сектор 73% от фирмите имат проблеми при намиране на квалифицирана работна ръка,

тоест технически служители. По-различна обаче е картината в сферата на хотелиерството, където 70% се сблъскват с невъзможност да наемат полуквалифициран и неквалифициран персонал.

На този фон идва и признанието на бизнесите, че не са готови да инвестират в обучение на персонал. Помалко от една четвърт, или 24%, от фирмите съобщават за увеличение на инвестиционните си планове през последните три месеца. 60% твърдят, че няма промяна в плановите им, докато 16% съобщават за намаление на инвестиционните намерения.

„Днешните констатации разкриват, че британските фирми се сблъскват с най-високото ниво на трудност при наемане на персонал в историята. Вместо да видим облекчаване на нашия изключително стегнат па-

зар на труда, този проблем продължава да се насочва в грешната посока. Въпреки че правителството ще отбележи своята програма за стаж като част от Националната седмица на стажуването, ние призоваваме да се използва това време като възможност да се хвърли внимателен поглед върху реалността на това как системата действително работи за бизнеса и чираците“, каза директорът по политиката и обществените въпроси в Британската търговска камара Алекс Вейч.

Бизнесът иска от правителството незабавни мерки за решаване на липсите

От неправителствената организация призовават правителството да се възстановят финансовите стимули за работодателите на



Снимка: bigstockphoto.com

ниво Т, за да се подпомогнат фирмите да предлагат повече качествени стажове в индустрията. „Тежестта на грижите за деца също е основна пречка пред неактивните работници да се върнат отново на трудовия пазар. Достъпът до грижи за деца трябва да бъде лесен. Бихме искали да видим въвеждането на гъвкав семеен бюджет за отглеждането на деца, който може да се използва за задоволяване на нуждите на индивидуалното семейство. Най-накрая правителството трябва да чуе нашите призови за реформиране на списъка с недостигащи професии, за да помогне на

бизнеса да запълни спешно свободните работни места, когато не могат да наемат персонал на местно ниво. Списъкът трябва да е точен и да предлага решение на уменията и трудовите предизвикателства, пред които са изправени нашите предприятия“, каза още Вейч.

От Британската търговска камара смятат, че при анемична икономика и ниска производителност кабинетът на Риши Сунак трябва да предприеме незабавни стъпки за облекчаване на значителния трудов натиск върху бизнеса, защото той повече не може да си позволи да чака.



OCEANAIR

Chartered Certified Accountants

Перфектният баланс от квалификация и опит в счетоводните услуги

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



020 8530 6929



NEW ALTERNATIVE PATH отвори втори офис в Лутон

Агенцията работи също и с повече от дузина институции в Лондон, Бирмингам и Манчестър

Благодарение на все по-нарастващия интерес и професионална работа с клиенти нашата агенция NEW ALTERNATIVE PATH отвори врати на втория си офис в Лутон.

Откриването на офиса се състоя на 12 януари 2023 г. Скоро ще има много нови опции за желаещите да учат в тази локация. Кандидат-студентите ще могат да запишат университет и да

Офисът ни в Лутон се намира на 960 Capability Green, Luton, LU1 3PE.

Нашата агенция също работи и с повече от дузина институции в Лондон, Бирмингам и Манчестър. Предлагаме и университет с два дни обучение, от които един ще бъде онлайн и един присъствено.

**University of
Northampton London**



пътуват за кратко време с потвърждението за пълно финансиране. В момента предлагаме и курс за учители, Diploma in Education and Training (ниво 5). Това е допълнителна опция, която е в продължение на една година и е напълно финансирана. Тези, които вече имат степен бакалавър, може да се запишат и да получат пълния студентски заем.

Address: UONL Campus, 6th Floor, Import Building, 2 Clove Cres, E India Dock Rd, London E14 2BE

Университет с един ден онлайн и един присъствено предлага следните курсове:

- ✓ Бизнес
- ✓ Бизнес (Маркетинг)
- ✓ Здравни и социални грижи
- ✓ Психология
- ✓ Психично здраве и бла-

Снимката е предоставена
om New Alternative Path



NEW ALTERNATIVE PATH
YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

гополучие

**Anglia Ruskin
University London**

Address: Import and Export Building, ARU, 2 E India Dock Rd, Clove Cres, London E14 2BE

Университет с обучение от два дни и 8 часа на ден предлага:

- ✓ Управление на бизнеса и човешките ресурси

- ✓ Бизнес и право
- ✓ Бизнес (Маркетинг)
- ✓ Управление на бизнеса и туризма
- ✓ Финанси и счетоводство
- ✓ Здравни и социални грижи
- ✓ Международен бизнес мениджмънт (наличен две вечери със събота)
- ✓ Университет с обучение от два дни/вечери и 4 часа на



ден предлага:

Arden University

Address: Предлага се в Лондон, Бирмингам и Манчестър. Лондонските кампуси се намират на Tower Hill, Holborn и Ealing Broadway.

- ✓ Бизнес мениджмънт
- ✓ Управление на здравето и грижите
- ✓ Счетоводство и финанси
- ✓ Компютри
- ✓ Управление на проекти
- ✓ Психология

- ✓ Психология и консултиране
- ✓ Криминология и психология
- ✓ Право

Кандидатствайте днес с New Alternative Path!

Нашият екип ще направи всичко възможно, за да ви помогне с това, което е необходимо.

- ✓ Преглед на вашето CV
- ✓ Апликация за студентско финансиране
- ✓ Подготовка за интервю
- ✓ Апликация на UCAS
- ✓ Мотивационно писмо

За повече информация посетете нашия уебсайт: www.newalternativepath.co.uk, обадете ни се на телефон: +44 7861 684639, или ни пишете на newalternativepath.info@gmail.com.

Всички наши услуги са напълно БЕЗПЛАТНИ!



Снимката е предоставена
om New Alternative Path



Снимката е предоставена
om New Alternative Path

a.r.u. | London



С £400 милиарда по-нисък икономически растеж при управлението на консерваторите

БГ БЕН

От началото на управлението на консерваторите през 2010 година досега Брутният вътрешен продукт на Обединеното кралство е по-малък с 400 милиарда паунда в сравнение с очакваната прогноза на OBR. В същото време богатството на най-високоплатената част от страната се е повишило със 70%. Работниците обаче сега преминават през най-тежката криза в заплащането от 200 години насам.

Чрез съкращаване на услугите и задържане на заплатите в полза на увеличение богатството на по-заможните торите създадох икономическа „примка на гибел“, се казва в становище на британския Конгрес на профсъюзите. То идва в момента, когато Великобритания е под силно социално напрежение и стачни действия заради ниските заплати в страната.

Новото проучване на синдикатите показва, че правителствата на консерваторите от 2010 година до този момент управляват Обединеното кралство, за да възнаградят богатите, но за сметка на заплатите

Работниците са подложени на най-тежката криза от 200 години насам

на работниците и растежа на БВП, твърдят синдикалистите.

Изследването на TUC описва подробно как съкращенията на държавните разходи са отслабили икономиката, без да подобрят публичните финанси.

По-слабият растеж е довел до по-ниски приходи. Но вместо да признаят съкращенията като причина за слаб растеж, консервативните правителства удвоиха намаляването на бюджетите във ведомствата, което рефлектира върху реалните заплати на работниците в публичния сектор. Успоредно с това се прилагат политики, които благоприятстват натрупването на богатство пред растежа на заплатите. От TUC се мотивират с факти - данъчни облекчения за корпорации, банки и богати хора, законодателство за отслабване на властта на работниците при договаряне на заплатите, липса на укрепване на корпоративната отговорност за гарантиране на справедливо разпределение на наградите

между работниците и акционерите.

Профсъюзният орган казва, че този подход към икономиката е създал „обречена верига“ на слаб растеж на заплатите, а също и на БВП, което води до слаби приходи. С настоящия подход на консервативното правителство за намаляване на заплатите в публичния сектор, съкращаване на бюджетите на ведомствата и отказ да се обмислят данъци върху богатството тази гибелна верига ще продължи да се върти.

Синдикатите искат връщане към баланс между богатство и заплати

TUC призовава правителството на консерваторите да сложи край на пагубната си политика, която води до увеличаване на богатството на заможните кръгове от населението, но за сметка на силна икономика с достоен ръст на заплатите и подо-

бряване на жизнения стандарт.

Докладът разглежда тенденцията за по-слаб икономически растеж от 1979 г. нататък в сравнение със следвоенния период на устойчив растеж на БВП, заплатите и стандарта на живот. Анализът показва как прехвърлянето на икономическа власт от най-богатите към работниците ще съживи отново икономиката на Обединеното кралство и може да я върне към устойчив път на по-силен растеж.

Синдикатите подкрепят призива на управляващия директор на МВФ Кристилина Георгиева за „прегръщане на духа на Кейнс за изграждане на по-устойчив свят за всички“ чрез международни споразумения за защита на трудовите стандарти от капиталови потоци.

TUC отправя към правителството призив за предприемане на конкретни действия

Членовете на Конгреса на профсъюзите призовават британското правителство да предприеме стъпки за промяна. Предлага се кабинетът

на Риши Сунак да финансира достойни увеличения на заплатите за всички служители в обществените услуги, които поне да отговарят на разходите за живот. Синдикалистите смятат, че само така може да започне наваксването на изгубените през последното десетилетие приходи.

Необходимо е и укрепване, и разширяване на колективното договаряне в цялата икономика, включително въвеждане на споразумения за справедливо заплащане при определяне на минималните възнаграждения в отделните сектори.

От синдикатите настояват правителството да гарантира, че всеки ще плаща справедлив дял от данъците, като се изравнят ставките на данъка върху капиталовите печалби с данъка върху доходите. Това според тях ще е първа стъпка към справедливи налози върху богатството. Предлага се още британското правителство да очертае инвестиционен план в обществените услуги, който да доведе до попълване на свободните работни места и до изпълнение на обещанието на министър-предсе-

дателя Риши Сунак за обществени услуги от „световна класа“.

„Ръстът на заплатите е горивото в резервоара, което движи икономиката. Бизнесът се нуждае от клиенти с пари за харчене. Това е единственият начин икономиката ни да расте устойчиво. Но от 2010 г. консервативната политика задържа заплатите година след година. И министрите дават все повече и повече данъчни облекчения на банки, корпорации и хора с високи доходи. Богатите станали по-богати, но жизненият стандарт на всички останали паднал. Нуждаем се от нов подход към икономиката, който да възстановява икономическата мощ на работещите хора. Това е, което ще ни измъкне от тази обречена верига на притискане на заплатите, ниски разходи и нисък растеж“, категоричен е генералният секретар на TUC Пол Новак.

Недоволството, свързано с нивото на заплащане в редица обществени сектори във Великобритания, вече достигна своя пик, а стачните действия заплашват да се разрастват още. Сега на ход е кабинетът на Сунак.

БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН

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

- ▶ Педиатър
- ▶ Неонатолог
- ▶ Консултации за новородени
- ▶ Лекар вътрешни болести
- ▶ Кардиолог и ЕКГ
- ▶ Ехография на сърце

- ▶ Логопед
- ▶ Сертификати за работа
- ▶ Сертификати за шофьори D4
- ▶ Гинеколог - Видеозон 3D и 4D
- ▶ Диетолог

- ▶ 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
- ▶ Уролог
- ▶ Онколог
- ▶ Заболявания и лечение на млечната жлеза

020 8881 9090
020 3240 1028
07425 963 909

445 Lordship Lane, London, N22 5DJ

www.doctors4you.co info@doctors4you.co doctors4you

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



Osbornes | Law^o

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

Ние специализираме в случаи на:



- Трудови злоупотреби
- Инциденти в чужбина
- Пътно-транспортни произшествия
- Лекарски грешки и медицинска небрежност
- Наранявания получени на територията на частна или общинска собственост



- Инциденти засягащи отговорността на собственици и обитатели
- Наранявания получени в обстоятелства на криминални престъпления

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



★ Trustpilot



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



Стъпки по предявяването на иск за компенсация при инциденти и медицинска небрежност

Процедурата по предявяването на иски за компенсация при инциденти и медицинска небрежност следва строга последователност. С цел да ви покажем как протича едно дело за компенсация при инциденти, в серия от материали ще ви представим всяка отделна стъпка от завеждането на делото до крайното решение на съда. В настоящата статия ще обърнем внимание на евентуалното отричане на вина от страна на ответника, т.нар. denial of liability, и вашите опции, ако процесът се развие по този начин.

Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors

Какво означава отричането на вина от страна на ответника

Отричането на вина е термин, описващ ситуацията, в която лицето, което смятате за отговорно за инцидента, не признава вината си и отказва да заплати компенсация за вашите наранявания и финансови загуби.

Кога в хода на процеса по предявяването на иск отговорното за инцидента лице може да отрече вината си

1. Веднага след инцидента

Често застрахователите открито съветват шофьорите, че какъвто и инцидент да се е случил (дори по тяхна вина), да не поемат отговорност на място. Това е и практиката на повечето шофьори - те директно отричат вината си на мястото на инцидента.

Ако сте жертва на пътен инцидент и другият шофьор все пак признае вината си на мястото на инцидента, при възможност (ако сте в състояние да го направите) опитайте се да съберете доказателства за това. За такива доказателства се смятат най-вече свидетелските показания, а в краен случай и аудиозаписи. Запишете данните на свидетели, които са чули и могат да потвърдят, че виновният шофьор е признал вината си. Не са редки случаите, когато виновните шофьори признават вината си на мястото на инцидента, след което я отричат в съда. Някои от тях са тренирани добре от застрахователите и признават вината си на място, надявайки се да спечелят вашето уважение и благодарно отношение, за да

не направите опит да събирате доказателства срещу тях. Не се доверявайте на поведението на шофьорите след инцидент и имайте предвид, че единственият сигурен начин неоспоримо да докажете, че ответникът е признал вината си, е, ако имате свидетели, които да потвърдят това.

2. След предварителното писмо към ответника

Преди да внесете иск за инцидента в съда, вие следва да уведомите ответника за това свое намерение чрез предварително писмо. Особено важно на този аспект от процеса разгледахме в първата част от поредицата статии.

Тук обикновено отричането на вина става в писмена форма. Ответникът не е длъжен да приеме обвиненията, които отправяте към него в предварителното писмо, докато те не са издържали теста на съдебния процес, и има право на този етап да отрече вината си.

Възможно е обаче, въпреки че не признава вината си, ответникът да ви предложи компенсация, за да спре евентуално делото срещу него в съда. Този тип извънсъдебно прекратяване на процеса с плащане на компенсация, но без признаване на вина се нарича оферта „без предразсъдъци“, която разгледахме във втората част от поредицата. Най-често дела се спират по този начин при случаи на спъвания и падания и инциденти на работното място.

3. След като делото е внесено в съда

Ако ответникът откаже да ви плати компенсация или пък не сте доволни от компенсацията, която ви е предложил, тогава следва да си търсите правата по съдебен ред. Това е формална стъпка, при която

попълвате искив формуляр и изпращате всички документи в съда, където те биват подпечатани и на случая бива даден входящ номер. Всички документи се изпращат или връчват на ответника, който може да признае вината си или да изпрати писмена защита до съда. За да бъде приета писмената му защита, тя трябва задължително да включва отричане на вината за инцидента.

4. Какво да направите, ако ответникът отрича вината си

Повечето иски започват с отричане на вината за инцидента. Ако на този етап не сте използвали услугите на адвокат (което е препоръчително да се направи още преди изпращането на предварително писмо), при първото получаване на отказ за признаване на вината е крайно време да го направите.

Адвокатът специалист по персонални иски ще може да ви помогне при комплектоването на документите за съда, както и ще може да направи оценка спрямо конкретните обстоятелства дали си струва да се правят допълнителни опити за извънсъдебно приключване на случая. Най-вероятно обаче искът ще бъде внесен в съда, където практиката е още на първия етап ответникът да признае вината си, за да избегне по-нататъшен съдебен процес, който може да му струва много повече от заплащането на исканата от вас компенсация.

Кой заплаща таксите на вашия адвокат в случай на отричане на вината

При иски на стойност над £1000 губещата страна заплаща правните разходи на печелившата. Тъй като персоналните иски се водят по схемата „No Win, No Fee“, вие не заплащате нищо директно. При положителен изход за вас разходите на вашия адвокат се заплащат накрая от виновния за инцидента наред с вашата компенсация. При отрицателен изход загубата е реална за вашия адвокат, тъй като никой не поема хонорара му.

Обадете се и говорете на български със Снежина Янкова и Елида Димитрова, които ще Ви посъветват дали може да предявите иск за обезщетение на принципа, че не плащате за адвокатските услуги, ако делото Ви не бъде спечелено (No Win, No Fee). Позвънете ни на 07843 349 633 и 07516 441 448.



Агенцията за българите в чужбина трябва да стане видима за сънародниците ни зад граница

Райна Манджукова е директор на Изпълнителната агенция за българите в чужбина. Казва, че България е там, където има дори един българин, и това не е изтъркана фраза.

Райна Манджукова бе назначена отново на поста изпълнителен директор миналата година. Тя е оглавявала Държавната агенция за българите в чужбина и във времето от август 2009 г. до май 2010 г. Известна е със своята дейност в полза на българските общности в чужбина, била дългогодишен водещ на единственото предаване, посветено именно на тях „Облаче ле бяло“.

Изпълнителният директор на Агенцията е съучредител на Асоциацията на българските училища в чужбина, а също и учредител на наградата „Българка на годината“ на името на светицата Злата Мъгленска.

Райна Манджукова бе на посещение в Англия в края на миналата година, посети и офиса на вестник БГ БЕН. Изпълнителният директор на Агенцията за българите в чужбина даде специално интервю за БГ БЕН. В този брой ви представяме втората част от интервюто.



Ще се работи и за необхванатите от английската социална система



Снимка: Личен архив

ята е имала много добри контакти със студентските организации, които бяха много активни. Специфичното при студентските организации е, след 3, 4 или 5 години те завършват и на тяхно място идват други. Затова няма как да се предвиди дали една организация ще продължи да работи, или не. При посещението си в Лондон с моите колеги направихме среща и с част от българските студенти, при това от няколко университета. За съжаление, в деня, в

който е имало новогодишен коледен купон на студентите, където са били събрани повече от 1000 души, ние бяхме в църквата „Свети Никола“, където се състоя концертът на хора на Десислава Стефанова, така че нямаше как да бъдем и на двете места едновременно.

Срещата ни на следващия ден със студентите беше много приятна и има много планове за съвместни дейности със състуденти от Великобритания.

Сега обаче си давам

сметка, че контактите ни с българската общност в чужбина са предимно с организациите, които работят в образователната и културната сфера. Истината е, че с онази, другата огромна част от българската общност в Англия, която не е обхваната от организационен живот, сме имали по-малко контакти.

Трябва да обърнем внимание на българите, които имат нужда от социална подкрепа

- На какво ще наблегнете във вашата работа, за да подпомогнете българите в Англия?

Крайно време е да обърнем внимание на тази част от българската общност, която има нужда от социална подкрепа. Не е тайна, че има огромен брой българи, които на практика не са обхванати от английската социална система, и това е

проблем, който много силно безпокои самите английски власти. Една от срещите ми беше с един българин от Северен Лондон. Той от две години работи с местните власти по проекти за социализация на българите в тази част на британската столица. В момента има и се разглеждат проекти и възможности и България като държава да се включи в този процес. Това цели колкото се може повече българи да бъдат обхванати от английската социална система. Това означава да имат документи да могат да ползват всички социални услуги, които използват самите англичани и представителите на другите малцинства.

Нова инициатива „Забавно лято“ ще даде възможност на български деца от Англия да изкарат ваканция в родината си

- Какви са приоритетите на Агенцията за българите в чужбина тази година?

Един от приоритетите, който е залегнал от миналата година, е да продължаваме работата върху това да направим агенцията видима за нашите сънародници в чужбина, а и за българските институции в България. За съжаление, последните няколко години се преплетоха за нас две много негативни обстоятелства. Едното, свързано с проблемите с издаването на удостоверения за български произход, както и двете години ковид, които засегнаха всички.

БГ БЕН

- В края на миналата година Вие посетихте Англия. Какви са вашите впечатления от общността там?

С много от българите в Англия се познаваме от години, с много организации работим. Със Снежина Мечева, която е директор на българското училище към

посолството, се познаваме от преди 2005 година - заедно консолидирахме училищата, заедно създадохме Асоциацията на българските училища в чужбина. Деси Стефанова - ръководителят на Лондонския български хор, е отличена от агенцията през 2017-а с отличието „Българка на годината“ - Света Злата Мъгленска“.

През годините агенци-



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



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

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



Това доведе до факта, че агенцията като че ли изчезна от ползрението и на сънародниците ни в чужбина, и на българските институции и българската общественост изобщо. Задачата, с която се захванахме и по която има какво да се желае, това е да покажем на света, че ни има. И да го покажем не чрез интервюта, макар че много ви благодарим за поканата, а да ни виждат и да чуват за нас чрез нещата, които вършим.

Част от тях - тези в сферата на промяната на законодателната уредба, е нещо, което изисква много труд, много контакти, а не е толкова видимо, т.е. резултатите от тази дейност се виждат малко по-късно, но има какво да се прави в тази насока.

Освен това агенцията си има и свои собствени инициативи, както и такива, които от години реализира с различни партньори и партньорски организации както в България, така и с организации на българите в чужбина. Имаме и календар, в който, разбира се, са включени важни годишни на наши организации в чужбина.

Насочени са към опазване на българското етнокултурно пространство в чужбина - това е подкрепа на всякакви инициативи, които са свързани с нашите традиции, с празниците. Дейности, насочени към младото подрастващо поколение българи в чужбина. Можем да се похвалим с 27 години опит в нашия Литературен конкурс, с повече от 20 години в Конкурса

Снимка: Личен архив



за рисунка и Конкурса за вокално пеене. Освен това преди ковидните години реализирахме две прекрасни масови инициативи за деца - „Спартакиада“ и „Фолклориада“, които също смятаме да възстановим.

Нещо, което, предполагам, че ще е интересно и за децата на нашите сънародници във Великобритания, е инициативата „Забавно лято“, която смятаме да реализираме с някои местни власти в отделни градове. Идеята на този проект е деца от български семейства в чужбина да дойдат за една или две седмици в България. Те ще могат да живеят в български семейства заедно с децата от тези семейства, да извършват активности и по този начин да се запознаят с България.

В културен план има още неща, за които бих могла

да говоря, но бих искала да обърна внимание на едно нещо само. Благодаря ви, че вестник БГ БЕН вече в няколко свои издания публикува информация за моята много свидна рожа от преди 12 години, а именно конкурса „Българка на годината“ на името на света Злата Мъгленска. Отново ковид бе причината последните две години да не се организира този конкурс. Тази година го обявихме отново, имаме доста номинации. И аз съм убедена, че във всички краища по света има достойни българки, които биха носили с гордост това звание - „Българка на годината“, на името на света Злата Мъгленска.

- Какво е да се върнеш в Агенцията за българите в чужбина след 12 години отсъствие?

Много хубав въпрос! Имам няколко варианта на отговори на този въпрос. От една страна, е като дежавю, а от друга страна, имам чувството, че никога не съм излизала от агенцията. Откакто съм влязла през 90-те години, защото след 12 години отсъствие - това е от времето, когато бях председател на агенцията, обаче аз преди това 14 години съм работила в тази агенция. Това са всъщност тези 14 години - от 1993 до 2007 г. За мен тези години са много по-важни и много по-ценни от десетте месеца председателстване. Това е факт!

Годишите минават, както е прието да се казва, като „на лента“. В различни моменти се сещам как съм реагирала в една или друга ситуация, какво съм правила, как точно съм го правила. Вероятно понякога звучи поучително и наративно, когато ги разказвам тези неща на моите колеги. Може би не трябва да го правя, но няма как да избягам от всичките тези

години, защото те са минали тук, в тази сграда, между тези стени. Само хората са се сменяли, макар че имаме един колега, с когото сме започвали през 1993 година и той все още е тук.

По отношение на същността, тук трябва да се сравняват три периода. Първият период, в който съм работила като експерт

до 2007-а, после периодът на председателстване и сега новият. Времената се променят, хората се променят, всичко се променя. Летвите, които бяха поставени от Георги Данаилов, Гиньо Ганев, Вера, Мутафчиева, Пламен Павлов, тези летви си остават високо, но в същото време и онези изисквания са се отнасяли за тогавашното

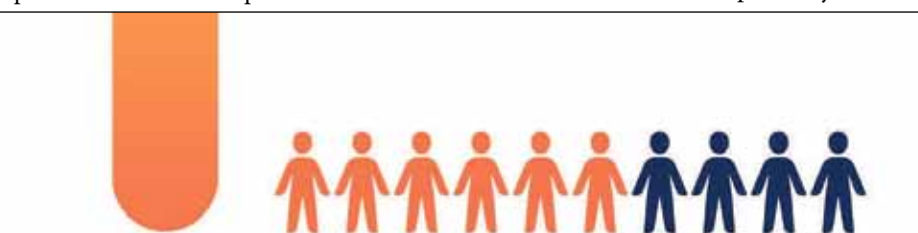
състояние на българските общности, за тогавашните проблеми на българите в чужбина, а е минало много време и много от нещата се променят.

Надявам се, че и аз съм се променила. Може би пораснала и помъдряла. Може би вече по-малко скачам на амбразурата, когато нещо не ми хареса. Опитвам се да съм по-обрана, но не знам доколко успявам, времето ще покаже.

И още нещо. Немците имат една дума, която няма точен превод на български - „гешалт“ се нарича - това е нещо недовършено. Нещо, за което съдбата те връща на едно и също място, докато не си изпълниш мисията или кармата. Може би звучи малко самонадеяно, но на мен ми се струва, че в моя случай е точно така. Не съм имала никакво намерение да се връщам тук, не съм го мислила, не съм го търсила, но така се стекоха обстоятелствата, че ето ме отново тук. Най-вероятно имам да довършвам някакви неща, за да съм отново в Агенцията за българите в чужбина...

Снимка: Личен архив





Помощ на българите във Великобритания

124 West Street
Crewe
CW1 3HG
☎ 07551 600445
biurokrat.crewe@gmail.com

Какво предлагаме?

- Смяна на шофьорска книжка
- Социални помощи
- Майчинство
- Връщане на надвезети данъци
- Помощ при нетрудоспособност
- Социално жилище
- Пенсионен кредит
- Прехвърляне на стаж
- National insurance application
- Детски надбавки
- Самоосигуряване
- Преводи
- Нотариални заверки

Ние работим с екип от специалисти!
Множество са ни се доверили!
Доверете се и Вие!

Мартенички за благотворителност!

Остават 3 седмици до един от най-светлите български празници - 1-март, деня на Баба Марта.

Този ден и голяма част от месец март ни прави различни от всички нации!

Мартеничките, които носим, имат древна символика и запазват българската традиция през вековете. Където и да се намираме по света, те се появяват на ръцете ни, на дрехите ни и ни карат да се усмихнем, да се почувстваме истински български и да си пожелаем да сме живи и здрави.

Нека тази година направим нещо по-различно за Баба Марта, естествено, ще сложим мартенички, но и с този жест, освен да спазим традицията, да помогнем и на деца, които са в трудно положение.

Българи във Великобритания още от края на 2022 г. са започнали да правят уникални мартенички за благотворителност. Те са отделили от своето ценно време, купили са различни материали и са сътворили малки шедеври.

Когато някой си купи от

тези мартенички, всичките средства от продажбите се даряват на благотворителното чарити Kidscare, което пък, от своя страна, подпомага с парите си български деца в родината, които са в много трудно положение.

Количествата на произведените мартенички са ограничени. Не чакайте последния момент, подгответе се за Баба Марта и помогнете на българско дете да се усмихне и почувства обичано!

За да поръчате мартенички, можете да се свържете с Мария на телефон 07960108740.

Или във Фейсбук: Mariya Mitreva, за достъп до нейната страница за набиране на средства

<https://www.facebook.com/donate/856466575736025/>



С ново законодателство в Англия борят прането на пари

БГ БЕН

Нови законови разпоредби, които имат за цел да се преборят с корупцията, влизат в сила във Великобритания. Чуждестранните организации, притежаващи земя в Обединеното кралство, ще трябва да декларират публично своите действителни собственици. Това предвиждат мерките в новите закони за борба с мръсните пари. Предвидени са и рестрикции, като олигарсите и организациите, които не отговарят на правилата, ще са изправени пред сериозни ограничения върху способността им да купуват и продават имоти. Освен това те рискуват да попаднат и под бъдещи допълнителни санкции.

Нерегистрираните чуждестранни компании ще търпят и финансови санкции

Чуждестранните компании трябваше да декларират своите действителни собственици в Регистъра на задграничните субекти до 31 януари. Сега, когато крайният срок вече

е изтекъл, тези, които не са предоставили информация на Companies House, могат да бъдат изправени пред сериозни рестрикции, включително финансови санкции или наказателно преследване.

Регистърът беше въведен като част от пакет от строги икономически мерки, обявени в отговор на руската инвазия в Украйна. Те са насочени към незаконното богатство на поддръжниците на режима на Путин. Регистърът също така разкрива престъпници, които използват задгранични компании за пране на пари.

„Няма къде да се скрият престъпниците и корумпирани елити. Ще използваме всички инструменти, с които разполагаме, включително глоби и ограничения, за да се справим с чуждестранните компании, които не са се съобразили. Нерегистрираните компании вече са автоматично отхвърлени да регистрират собственост върху всяка нова земя от HM Land Registry. Всички купувачи от Обединеното кралство няма да могат да прехвърлят правото си на собственост върху

Олигарсите и организациите, които не отговарят на правилата, ще бъдат строго санкционирани

Снимка: www.gov.uk



нотариалния акт за имот, закупен от организации, които не отговарят на изискванията, което разочарова опитите за продажба. Престъпниците купуват безопасна инвестиция като земя и имущество чрез не-

прозрачни корпоративни структури, за да изчистят мръсните си пари. Регистърът осигурява прозрачност на тези базирани в чужбина структури и ограниченията спират потока на пари за тези, които не

го спазват“, подчерта министърът на бизнеса лорд Каланан.

Вече се подготвят принудителните действия срещу нарушителите

Companies House сега оценява и подготвя случаите, които подлежат на принудителни действия. Допълнителни разпоредби дават права на институцията да налага финансови санкции върху земя, собственост на неотговарящи на законовите разпоредби организации, както и да търси други правни пътища срещу тях.

Смята се, че 19 510 от общо 32 440 задгранични организации са декларирали своите действителни собственици. Получената информация също е важна за данъчните служби, тъй като осигурява прозрачност върху офшорните тръстове, често използвани за прикриване на активи за данъчни цели.

Оторизирани институции за борба с прането на пари подсилват разследващите си екипи

Companies House и Службата по несъстоятелността също ще получат разширени правомощия от законо-

проекта за икономическата престъпност и корпоративната прозрачност, който беше разгледан в Камарата на общините. Чрез инвестицията до £20 милиона ще се даде възможност на двете организации да наемат нови екипи от разузнавателни и аналитични експерти. Целта е двата органа да увеличат допълнително капацитета си за справяне с прането на пари и подпомагане на правоприлагането.

„Въвеждането на регистъра на задграничните субекти е още една огромна стъпка напред в трансформацията на Companies House и нашата роля в подпомагането на борбата с икономическата престъпност. Не можем да бъдем по-ясни в посланието си към тези субекти; ако пренебрегнете предупрежденията и не сте се регистрирали преди крайния срок, ще понесете последствия. Това включва не само перспективата за ограничения върху вашата земя или собственост, но и възможна глоба, затвор или и двете“, каза Луиз Смит, главен изпълнителен директор на Companies House.

Припомняме, че Регистърът на задграничните субекти влезе в сила на 1 август 2022 г. Изискването за регистрация беше със задна дата към чуждестранните лица, които са закупили имот или земя. Съответно на или след 1 януари 1999 г. - в Англия и Уелс, и на или след 8 декември 2014 г. - в Шотландия.

Субектите, които са се разпоредили с имущество или земя след 28 февруари 2022 г., също подлежат на регистрация и са длъжни да дадат подробности за тези действия. За тези, които са се освободили от собствеността си в Обединеното кралство, но с тях са се свързали служители от Companies House, може също да се наложи проверка на документите.

Новите възможности за борба с прането на пари, които се осигуряват с допълнителните средства в размер на 20 милиона британски лири, идват в допълнение към инвестициите от 63 милиона британски лири през периода на преглед на разходите за трансформиране на Companies House.

Снимка: bigstockphoto.com



Как да подадете иск за пътнотранспортно произшествие в рамките на Европейския съюз

Ако сте замесени в пътен инцидент в държава от Европейския съюз, може да имате право да предявите иск за нараняванията и за щетите на вашето превозно средство. Шофирането е относително безопасно в повечето страни от ЕС, но инциденти се случват и има правила, които да ви помогнат да получите обезщетението, на което имате право.

Тази страница обяснява какво трябва да направите на мястото на инцидента и как можете да започнете иск, когато се върнете у дома.

Какво трябва да направя, ако имам пътен инцидент в ЕС?

Ако участвате в пътен инцидент в Европейския съюз, обадете се на полицията и поискайте копие от техния доклад или референтен номер. Помолете за преводач, ако не разбирате какво казва служителят. Вие също трябва да потърсите всякаква медицинска помощ, от която се нуждаете.

Попълнете Европейската декларация за злополука (EAS), ако имате такава. Възможно е вашата застрахователна компания да ви е дала този формуляр или такъв може да бъде представен на мястото на злополуката. Този формуляр има различни имена в различни страни, като Constat Amiable във Франция и DAA в Испания.

EAS е стандартен формуляр, който установява договорен набор от факти за

злополуката, за да помогне при застрахователни искове. Можете да го използвате, за да запишете датата и мястото на произшествието, регистрационните номера на превозните средства, данни за контакт с водача и вашата версия на събитията. Подпишете EAS само когато сте сигурни, че разбирате ситуацията. Уверете се, че ви е дадено копие.

Независимо дали имате EAS, или не, добра идея е да:

- ✓ Пишете си бележки за случилото се възможно най-подробно;

- ✓ Направете снимки на местопроизшествието (регистрационни номера, повреди на превозното средство, наранявания, снимки на пътя и условията на шофиране);

- ✓ Обменете застрахователни данни с другия шофьор;

- ✓ Вземете имената и данните за контакт на всички свидетели;

- ✓ Не признавайте отговорност, тъй като това може да анулира вашата застраховка и да навреди на вашия иск за телесна повреда.

Трябва ли да докладвам за инцидента на моя застраховател?

Да, трябва да се свържете с вашия застраховател възможно най-скоро. Някои полици имат ограничение във времето за докладване на инциденти дори ако правите доклада „само за информация“ и не желаете да предявявате иск.

Снимката е предоставена от Osbornes Law



Ако сте шофирали кола под наем, свържете се с фирмата за наемане възможно най-скоро. Компаниите за отдаване под наем имат свои собствени процедури за работа със застрахователни компании и всеки друг, участващ в злополуката. След като се приберете вкъщи, пишете на компанията пълен доклад за инцидента.

Кой закон е приложим за пътнотранспортни произшествия в Европейския съюз?

Зависи как сте резервира-

ли почивката си. Ако злополуката е станала, докато сте пътували с кола под наем, която е била включена като част от пакетна почивка и злополуката не е по ваша вина, можете да предявите иск срещу туроператора съгласно Правилата за пакетно пътуване, пакетни почивки и пакетни обиколки 1992 г.

Това означава, че можете да подадете иска си в съдилищата на Англия и Уелс, въпреки че злополуката е станала в ЕС.

Ако сте резервирали колата си под наем самостоятелно или сте пътували със собствения си автомобил, тогава важат различни правила. Възможно е все още да можете да подадете иск за телесна повреда в Англия и Уелс, независимо от гражданството на другия шофьор или къде е настъпил инцидентът. Вашият иск обаче ще се урежда от законодателството на държавата, в която се е случила злополуката. Понякога може да е по-добре да предявите иск в чужбина.

Отвъдморските злополуките могат да бъдат сложни,

така че е важно да получите помощ от опитен адвокат за телесни наранявания, за да гарантирате, че искът е ефективен от самото начало.

Срещу кого мога да претендирам?

Искът ще бъде срещу лицето, чиито действия или небрежност са причинили злополуката. Това ще зависи от обстоятелствата, но може да включва:

- ✓ Туроператора, за пътнотранспортни произшествия, възникнали като част от пакетна почивка;

- ✓ Другия шофьор и техните застрахователи, за инциденти, при които другият водач е виновен;

- ✓ Органа, отговорен за поддръжката на пътищата, където вашият инцидент е причинен от състоянието на пътя.

Ами ако отговорникът избяга от местопроизшествието?

Ако сте жертва на незастрахован или избягал шофьор, може да имате възможност да поискате обезщетение чрез чуждестранен

еквивалент на Бюрото за застраховани автомобили. Вашият адвокат ще проучи тази възможност с вас, когато прецени дали можете да предявите иск.

Искове трябва да бъдат предявени в страната от ЕС, където сте претърпели злополуката. Законите на тази страна също ще определят колко обезщетение получавате.

Как да направя иск за автомобилна катастрофа в Европа?

Първата стъпка е да потърсите правен съвет от адвокат, който има опит в европейските искове за пътнотранспортни произшествия. Направете това възможно най-скоро, след като се приберете у дома. Вашият иск може да е под различен срок от Обединеното кралство, така че е наистина важно да действате бързо.

Можете да поискате обезщетение за вашето пътнотранспортно произшествие в ЕС само ако можете да докажете, че не сте виновен. Това може да бъде сложно. Често застрахователите на другия шофьор ще се стремят да докажат, че сте били изцяло или частично отговорен за произшествието, защото не сте разбрали законите за шофиране в страната.

Като специализирани адвокати за пътнотранспортни произшествия в ЕС ние можем да разгледаме вашия случай и да ви кажем дали имате иск, и да ви предупредим за всякакви клопки, които може да срещнете. Можем също така да направим груба оценка на това, което потенциално може да спечелите. Свържете се с нашите адвокати и ние ще се радваме да ви посъветваме допълнително!

Елида

Tel: 07843349633 / 02045027893

E-mail: Elida.dimitrova@osborneslaw.com

Снежина

Tel: 07516 441448 / 02045027138

E-mail: snezhinayankova@osbornes.net

Osbornes Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

Специалисти по искове за обезщетение

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

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



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



ЦИК определи условията и реда за разкриване на избирателни секции и гласуване в чужбина

Снимка: БГ БЕН (архив)



До 20 март ЦИК трябва да назначи членовете на секционните избирателни комисии извън страната

БГ БЕН

Пред България отново са поредните парламентарни избори, които ще се проведат на 2 април. Централната избирателна комисия ще определи до 11 март местата в държавите, в които ще се образуват избирателни секции в чужбина.

Избирателните секции в чужбина ще се образуват до 14 март

Избирателните секции се образуват със заповед от ръководителите на дипломатическите или консулските представителства не по-късно от 18 дни преди изборния ден, тоест 14 март. Заповедите могат да се оспорват в тридневен срок от обявяването им пред Централната избирателна комисия, която се произнася в рамките на три дни.

В решението на ЦИК е записано, че ръководителите на дипломатическите и консулските представителства на Република България трябва да отправят покана към българските организации в чужбина за подпомагане на дейностите по подготовката на вота, като те също могат да правят предложения за местоположението на избирателните секции. Предложенията на организациите трябва да се направят не по-късно от 25 дни преди изборния ден (7 март 2023 г.).

Избирателни секции в чужбина се разкриват в държавите и местата съобразно решение на ЦИК, което зависи от броя на подадените заявления за гласуване извън страната и на базата на преценката на ръководителите на дипломатически и консулски представителства.

В случаите, когато броят на избирателите, които са гласували в места на проведени до 5 години преди вота избори, е повече от 500, там трябва да се образуват толкова избирателни секции, колкото пъти числото 500 се съдържа в броя на избирателите. При наличие на остатък може да се образува допълнителна секция. Това правило се прилага и когато заявленията са над 500.

Българските граждани зад граница попълват заявления за гласуване до 7 март

Българските граждани, които има право да гласуват на изборите за български народни представители на 2 април и искат да упражнят правото си на вот извън страната, трябва да заявят това не по-късно от 25 дни преди изборния ден, тоест до 7 март 2023 г. Това става чрез писмено заявление по образец. То може да бъде подписано саморъчно и подадено лично до дипломатическото или консулското представителство

на Република България в съответната държава. Дава се възможност да бъде изпратено по пощата или чрез куриерска услуга, като в едно писмо може да има повече от едно заявление, но във всеки формуляр може да бъде вписано само едно лице.

Другата възможност за подаване на заявления за гласуване в чужбина е по електронен път, през интернет страницата на Централната избирателна комисия.

Как се попълва заявлението за гласуване в чужбина

В заявлението избирателят вписва на български език (на кирилица) имената си по паспорт, военна карта или по лична карта, единния си граждански номер и постоянния си адрес в Република България. Мястото извън страната, в което желае да гласува, се изписва на кирилица или латиница. В заявлението си избирателят може да посочи електронен адрес или телефон за контакт, на който да бъде уведомен за резултата от проверката.

Ръководителите на дипломатическото или консулското представителство на Република България изпращат незабавно на ЦИК по електронен път постъпилите заявления за гласуване от избиратели, които желаят да гласуват извън страната. След това те се публикуват

Българите зад граница, които ще упражнят правото си на вот на 2 април, ще подават заявления до 7 март

на интернет страницата на Централната избирателна комисия при спазване изискванията на Закона за защита на личните данни. ЦИК трябва да извърши проверка на данните в заявленията не по-късно от 22 дни преди изборния ден, тоест до 10 март 2023 г.

Избирател, чието заявление не е потвърдено, но е посочил електронен адрес или телефон за контакт, се уведомява незабавно. За постъпилите електронни заявления през интернет страницата на Централната избирателна комисия проверката се извършва автоматизирано едновременно с подаването им.

Комисията трябва да осигури възможност за подаване на заявленията не по-късно от 48 дни преди изборния ден (12 февруари 2023 г.).

Важно уточнение е, че избирателите, подали заявления за гласуване извън страната и вписани в списъка, имат възможност да гласуват и на друго място извън страната, в което е образувана избирателна секция. В случай че на 2 април са се върнали в България, те могат да гласуват в избирателна секция

по постоянния си адрес, като подават декларация по образец - приложение от изборните книжа, че не са гласували и няма да гласуват на друго място.

Избирател, който не е подал заявление за гласуване извън страната, може също да упражни правото си на вот в образувана избирателна секция в чужбина, като при гласуването също подава декларация по образец, че не е гласувал и няма да гласува на друго място.

Секционните избирателни комисии извън страната се назначават до 20 март

За изборите за народни представители на 2 април 2023 г. Централната избирателна комисия назначава секционни избирателни комисии за всяка избирателна секция извън страната не по-късно от 12 дни преди изборния ден (20 март 2023 г.). Всяка комисия се състои от председател, заместник-председател, секретар и членове.

Броят на членовете на секционната избирателна комисия, включително председател, заместник-председател и секретар, е:

за секции с до 500 избиратели включително - до 7 членове, но не по-малко от 5;

за секции с над 500 избиратели - до 9 членове, но не по-малко от 5.

При определяне състава и ръководствата на секционните избирателни комисии се запазва съотношението на парламентарно представените партии и коалиции. То се определя, след като от броя на членовете бъдат изключени членовете, предложени от министъра на външните работи или от оправомощен от него заместник-министър.

Представителите на една партия или коалиция не могат да имат мнозинство в секционната избирателна комисия. Също така председателят, заместник-председателят и секретарят не могат да са от една и съща партия или коалиция.

Секционните избирателни комисии извън страната се назначават от Централната избирателна комисия след провеждане на консултации с парламентарно представените партии и коалиции.

Снимка: БГ БЕН



Българите във Великобритания бяха сред най-активно гласуващите на предходните избори

Изпрати Левски до бесилото



Неда Антонова е завършила висшето си образование в Санкт Петербург. Работила е в сп. „Отечество“ и във „Военно издателство“, а от 1989 г. живее със семейството си в Търговище.

Автор е на повече от 20 романа, повече от тях със сюжети от българската история: четирилогията „Памет“ - „Войната свърши в четвъртък“, „Не умирай вместо мен“, „Приют за щастливи“, „Ангела“, поредицата за велики личности от нашето Възраждане: „Безмълвие - греховната мла-

дост на Паисий Хилендарски“, „Първият след Бога - любовта и смъртта на Васил Левски“, „Баладата - любовта на Ботев и Венета“, „Царица Елеонора Българска“, „Свършената Преподобна Стойна“, есеистичната „Пепел от мислеща тръстика“ и излязлата преди месец „Елегия - когато баща ти е цар“.

От литературните награди, с които е била отличавана, Неда Антонова най-високо цени наградата „Златен меч“, на която е единствената жена носител.

От Неда Антонова

Накрая реших да се обърна за разрешение към каймакамина на София Мазхар паша. Престраших се и отидох при пашата в конака.

Той се показва като човек, който дни наред нетърпеливо е очаквал моето посещение, и когато мечтата му се е сбъднала, не знаеше какво още да направи, за да изпълни молбата ми.

- Да, можете да посетите задържания, г-це Евгения...

- Какво е позволено да му занеса...

- Едва ли има нужда от нещо... Изпълняваме всичките му желания, готви му се храна, каквато поиска, но той не желае нищо...

- А може ли още днес...

- Ваша воля!

- А ако... още сега... в момента...?

- Разбира се, госпожице Евгения... С Вас ще дойде и д-р Елизар... Ще ви дам бележка...

Откъсна лист и бързо написа нещо. Подаде ми

листа, като ме гледеше в очите. Известно време - секунди може би - двамата държахме от двете страни парчето хартия и аз усетих леко убождане във върха на пръстите...

- Моля, предайте на задържания, че като служител на Негово Величество Султана признавам: за нашата Велика Империя е чест да има за враг този мъж...

Дякона беше затворен в килия на втория етаж на казармата. Пред вратата стоеше часовая, а долу на входа - други двама. Докторът продума нещо на турски, заптието му подаде ключ и отстъпи встрани.

- Бог да е с тебе, дете...

Широка стая с висок таван и два прозореца с железни решетки. Легло, маса с кана на нея и леген под масата. Арестантът спеше покрит с войнишки шинел. Видях раната на главата му, вече поздравяла, покрита с кафява кориичка. Наведох се над него и изглежда съм го опарила с дъх, щом той се

сепна, отвори очи...

- Лютиче... ти пак дойде... всеки ден идваш...

Гледаше ме, но не мисля, че говореше на мене. Докторът ме беше предупредил, че поради раната Дякона понякога блънува...

- Тук съм...

Надигна се на лакът и чак тогава ме видя. И скочи толкова бързо, като че беше разбуден от изстрел.

- Тук си... ти... седни. Седни... Виж, имам стол за гости...

Засмя се. Същият, какъвто го помня.

Взе ръцете ми и започна да ги гали с пръсти, като че пробваше кожата им на дебелина и гладкост... Прокара показалеца си по едната, после по другата вежда... започна да пише нещо по челото...

- Ще ме обесят, лютиче... Така ме наричаше.

- Не приказвай такива работи...

- Но по-добре бесило, отколкото да изгния незнаен в каторга... Поне ще умра в

България и гроба ми всеки ще го знае...

- Тебе и сега всички те знаят...

- Предадох ме... най-близките ми съмишленици... онези, дето съм ги заклевал в кръст и огън... Всичките. Само един ми остана верен...

- Кой? Ще го намеря... където и да е... Какво да му кажа?

- Кажи му, че го обичам!

- А името му... чакай, имам лист и молив... напиши го... всичко, което искаш да му кажеш...

Той сложи листа на коляното си и надраска нещо, после погали написаното, както се гали заспало дете.

Влезе лекарят. Приведен, уж усмихнат, а брадичката му трепери...

- Мила госпожице... да не изморяваме Дякона...

- За какво да си пестя силите, докторе!

- За да застанеш под бесилото така, както си стигнал до него, Левски ефенди... Даже никой да не те види, времето ще бъде там и ще гледа... А времето не само помни, но и припомня...

Докторът ми даде знак да го следвам и си тръгна на пръсти.

- Постой, лютиче... още малко постой...

Прегърна ме така силно, като че искаше да ме вмести в себе си. Косата му миришеше на йод, а целувките му бяха кратки и твърди, като докосване на печат. Белязаше ме. През решетката блесна слабото зимно слънце. Той като че за пръв път го виждаше. Зарадва му се, посочи го с ръка.

- Виж... и слънцето също...

Рязко ме откъсна от гърдите си, придърпа ме да застана до него - двамата рамо до рамо - като пред съд или пред олтар... Очите му ме огряваха с онази богова светлина, дето съм я виждала да струи само от иконите на Исус. И запя високо и силно като в катедрала...

- „Венчається рабиня Божия Евгения рабу Божему Василиу... венчається раб Божий Васил рабине Божей Евгении... во имя Отца и Сина, и Святого духа... Амин...“

Там, на ръба между живота и смъртта... един миг, в който щях да остана заключена до края на живота си.

- Защо, Василе...

- За да сме заедно Горе, Евгения...

И пак. Притиснати, двамата с общ дъх, с общ

пулс... невинни като току-що сътворени... Той прегръщаше живота, аз прегръщах смъртта.

Доктор Елизар ме хвана под ръка и ме поведе към църквата „Света София“. Не се прекръсти и не запали свещ, но остана в притвора толкова време, колкото ми беше необходимо да изплача всичките си молитви, да охуля Бог - прости ми, Боже! - че ми отне душата и ме направи само един скелет, принуден да живее, защото не знае как да умре...

После вървахме из улиците и те ми се сториха непознати и мъртви.

- Ти каква му беше на Дякона?

- Можеш да му бъда жена.

- Жена не можеше да му бъдеш. Никоя не можеше.

- Защо, докторе? Защото е бил женен за делото?

- Не, не делото. Друга е причината. Има едни хора по света, уж родени от баща и майка, а всъщност ръчно сътворени от самия Бог... Понякога, макар и рядко, Всевишният прави такива подаръци на народите. Тези негови собственоръчни творения са необясними, защото за тях няма мярка. Те са извън времето: идват, за да подготвят умовете на хората за бъдещето, живеят в самота и каквото и добро да направят, то тъй си остава неразбрано. Има храброст, която изпреварва нуждата от храброст... И Левски е тъй необясним. Образ на времето, което ще дойде. И затуй непонятен и дори заплашителен. Но пък във всичко истински.

- Какво значи истински, докторе?

- Как да ти кажа, мило момиче... Истинско е всичко, което обичаш не само заради него самото, а и за онова, което ти дава мисълта за него... Нещата траят кратко, а мислите за тях ни съпътстват дълго... А у Дякона... И раната му... дори тя е болезнено истинска. Видях я - стара рана на корема, останала незатворена

от някаква операция преди пет години... И оттогава кърви и гнои, той я лекувал с отвари и билкови лапи, но тя и до днес си зее откритата... Онзи ден след третия разпит беше... не знам какво точно са го питали... Доведоха го и той каза, че е жаден.

„Много съм жаден, докторе...“

Пи, но отказа да яде. Със знак ме покани да седна. Виждах, че има нужда да говори. Попитах го за семейството му... за някой, който да се тревожи за него?

„Майка, брат, сестра... Всичко имам. Но те сигурно и не знаят, че съм тук... или че утре ще бъда на бесило-то... Пък и да знаят, какво могат да сторят горките в тяхната мъка и сиромашия...“

„А жена? И сигурно не една... Такъв юнак...“

„Нали ме видя, докторе... Коя би ме приела, без да се погнуса! А и как бих могъл да се явя тук в пред жената, която обичам, и да очаквам от нея да ме обича...“

Не знам защо на мене го каза. Мисля, че искаше някой да знае тайната му... Генерал Саиб, който водеше следствието, му се възхищаваше. Чух го да шепне вгледан в чашката с ракия от стафиди: „Защо, о, Аллах, си струпа на едно място толкова сила, хубост и кураж, и защо тъкмо мене си турил да ги осъждам...“ А ти как се казваш?

- Евгения...

- Евгения?!... Значи ти си била... тебе е блънувал Дякона... Блънуваше те... често... и все посягаше да те прегърне... все посягаше...

Обесиха го на 6 февруари 1873 година, вторник, пазарния ден на София...

Остана ми само онази бележка - до неговия най-верен приятел...

На нея беше написал: „Народе мили!!!!“

Из романа „Първият след Бога - любовта и смъртта на Васил Левски“, ИК „Хермес“.



Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH





На Арената днес:

Fernando Ribeiro: Музиката за мен винаги е била акт на свобода, а не просто маркетинг

Личен архив на Moonspell



Три декади след създаването си португалците Moonspell все още успяват да заредят сцената с дълбоко завладяваща енергия, което доказва, че те са един от най-важните актове на световната готик метъл сцена. С безброй паметни участия на най-големите музикални фестивали и с 13 издадени албума бандата е в апогей, особено след последните си два супер успешни диска „1755“ (2017) и „Hermitage“ (2021). През март месец стартира турнето на Moonspell в цяла Латинска Америка, а по-късно ще бъдат обявени дати и в Европа. Групата еволюира с всяка стъпка по пътя си и винаги е била творческа сила, която отказва да направи компромис с промените в времето. Наш гост днес е Fernando Ribeiro, вокалист и текстописец на Moonspell.

- Здравей Fernando и добре дошъл в Rock Arena! Moonspell е един от лидерите в Gothic/Dark Metal. Какво ви вдъхновява да композирате такава красива мрачна музика?

Fernando Ribeiro: Благодаря. Много групи са ни вдъхновявали през годините, особено по начина, по който са създавали жанра и след това са се развивали или експериментирали в него. Определено бих казал, че групи като Bathory, Celtic Frost, Type O Negative, Sisters of Mercy и Fields of the Nephilim бяха особено важни за създаването на Moonspell. Искрено се надявам и нашата музика да е била за някого зрънце муза или шепа прекрасни моменти.

- Последните два албума са кулминация на всичко, което бандата прави до момента. Каква е идеята зад концепцията на „1755“ с песни само на португалски?

Fernando Ribeiro: Благодаря. „1755“ е страхотен албум, една яростна смесица между история и метъл. Песните в него са изцяло на португалски и разказват историята за голямото земетресение в Лисабон. Изучавахме историята за смъртта и прераждането в училище и още това ми изглеждаше като една страшна концепция, която просто оставих във времето. Но всичко, случващо се през последните няколко години, и особено Португалия, която беше наказана с жестоки пожари и лоши политически решения, се

събра в този албум. Земетресението е изключително символично, но истинската история е падането на Лисабон и възкръсването от пепелта чрез надежда, много усилия и вяра, която някога е била пропиляна в страх от Бог. Написах текстовете на всички песни, търсейки истории и концепции, за които смятам, че си струва да пиша музика. И понеже събитието се случва в Португалия, решихме, че използването на нашия роден език ще ни доведе по-близо до концепцията. За наша изненада това беше прието изключително добре от феновете, което ни направи щастливи, защото означаваше, че независимо от езика, можете да разкажете добра история и хората да я разберат. Идеята беше тази история да се разкаже на света музикално, като се добавят епични, симфонични елементи и класически хорове, с всички средновековни влияния, олицетворяващи епохата, през която се случва това бедствие. Когато създаваме албум, го правим заради изкуството, а нашата музика има своите отличителни детайли, които искаме да запазим.

- Да поговорим и за

„Hermitage“ (2021). Какво казвате в този конкретен албум?

Fernando Ribeiro: Този албум може би ще бъде свързан най-вече със „светлините“ на пандемията. Определено става дума за реални хора, което се отклонява от фолклора или митологията. Не можем да избягаме от даден аспект в живота си. Това е като стиснат юмрук, който изцежда свободата ни малко по малко. „Hermitage“ разказва за свободата, но също така и за общността по странен начин, защото много от „отшелниците“, за които прочетох, не просто отиваха в пустинята като метафора, за да се борят с демоните си, но повечето от тях се върнаха и поднесоха на обществото уроци за любов, за мир и за просветление... Бяха щедри и не спестяваха своите преживявания. Ако не беше така, хората нямаше да ги изучават и да ги описват в книги. Написах на чернова „Hermitage“ още през 2017 г. и въпреки че по онова време социалното дистанциране не беше наложено от закона, мисля, че още тогава съществуваше. Един от първите примери, за които се сещам, беше как се противопоставяме едни

на други, като се „бием“ онлайн, създавайки дисхармония, вместо да направим промяна за създаване на хармония. В какво се опитва да те превърне обществото и какъв искаш да се съхраниш. С технологиите и този див капитализъм днешната цивилизация ни притиска все повече да бъдем изолирани и все по-отдалечени един от друг. Пандемията е самият връх на всичко това. И въпросите са: Знаете ли накъде отиваме оттук нататък и как, по дяволите, стигнахме тук? Това не е политически албум, по-скоро е философски и дори екзистенциалист.

- Албумът е записан във Великобритания. С какво още е специален той за теб?

Fernando Ribeiro: Този албум се появи в един много специфичен период от живота ни. Когато отидохме във Великобритания, всичко, което се случваше около нас, ни накара да се почувстваме по-специални, дори само поради факта, че правенето на нов албум през 2020 г. в чужда държава, с онези ограничения за пътуване, беше просто привилегия. Това е по-скоро албум за кризата на средната възраст, въпреки че и младите могат да го слушат. Музиката, лириката и визията на обложката напомнят именно за това. През всичките тези години придобихме опит като група, особено когато става дума за издаване на албум, и мисля, че този път направихме едно прекрасно музикално пътешествие в типичния характерен звук на Moonspell. И съвместната ни работа с продуцента Jaime Gomez Arellano допринесе за успеха на крайния резултат. Когато чуете „Hermitage“, ще се потопите в едно измерение на тишина, болка и страдание, но също така и на просвет-

ление. Надявам се този албум да докосва вътрешния свят на хората. Музиката за мен винаги е била акт на свобода, а не просто един маркетинг или промоция, въпреки че това просто е необходимо.

- Музиката гласът на душата ли е, или инструмент за контрол? Каква е разликата между времето на 70-те, 80-те години и сега?

Fernando Ribeiro: Добър въпрос. В онези години хората бяха много по-наивни и по-малко цинични. Това допринася за голямата любов и мистика, която артистите могат да създадат. Сега това е само спомен. Феновете са разделени и объркани дали са фенове, или клиенти на групата. Музиката си е просто музика. Лекува, провокира, забавлява, всичко е легитимно, освен когато започнеш да се чувстваш по-добре от другия, защото слушаш различен жанр. Това е упадъкът на всичко.

- Кой е най-мощният елемент, който ви кара като индивиди и като група да овладявате своите метъл творения с безкрайна треска и еуфория?

Fernando Ribeiro: Нищо друго, освен да бъдете креативни, докато разказвате история, която има значение исторически или поетично. Израснах с метъл музика, която ме очарова. Имаше някакви новости до 1998 г., след което нещата се промениха и метъл бандите започнаха да пишат за викинг и дракони, за псевдонаучна фантастика и война, и всичко отново беше подземие и дракони, което ме шокира. Затова с Moonspell се опитваме да поддържаме нещата по един интелигентен начин, полезен и за двете страни.



Личен архив на Moonspell



Някои от най-странните съвпадения в историята

Случайност или промисъл, никой не знае. Вижте няколко супер странни съвпадения от човешката история, които ни карат да си мислим, че понякога някой наистина си прави вселенски шег с нас, хората.

Марк Твен и кометата - Самюъл Клемънс, познат повече под псевдонима Марк Твен, наистина е роден под щастлива звезда и по-точно под знака на Халеевата комета. Великият писател идва на този свят на 30 ноември 1835 г. по време на едно от цикличните посещения на Халеевата комета във вътрешността на Слънчевата система. Бащата на Том Сойер често казвал, че е дошъл и ще си отиде заедно с кометата. Предсказанието се сбъдва и Марк Твен умира на 21 април 1910 г. - ден след като кометата се завръща. Случайност или не, в идеята за душата като пътник в Космоса има много романтика, изключително подходяща за творец от неговия ранг.

Антъни Хопкинс и една рядка книга - Британският актьор Антъни Хопкинс, който стана известен с ролята си на Ханибал Лектър в едноименния филм, заснет по романа „Момичето от Петровка“ от Джордж Файфър, разказва за странно съвпадение пред английски меди. Няколко дни след подписването на договора за филма Хопкинс отива в Лондон, за да си купи копие от книгата. За негова изненада обаче се оказало, че в книжарниците в Лондон няма нито една бройка от романа. Докато чакал на площад „Лестър“ метрото, с което да се прибере вкъщи, забелязал забравена на една от пейките вещ. За негово учудване, се оказало, че е



точно търсената от него книга „Момичето от Петровка“. Само по себе си това е едно необяснимо съвпадение, но впоследствие се оказало, че освен всичко друго, поставя началото на поредица от изключителни събития. Две години по-късно, по време на снимки във Виена, Хопкинс бил посетен от Джордж Файфър - автора на романа. Докато си говорели, Файфър споменал, че няма копие от книгата в себе си. Единственото копие, което имал, бил дал на свой приятел, който го загубил някъде в Лондон. Тогава Хопкинс показал книгата на Файфър, който с голямо учудване забелязал на страниците й собствените си бележки. В крайна сметка, се оказало, че книгата е същата.

„Семейство Симпсън“ и Тръмп - В епизод от 16 март 2000 г. популярният анимационен сериал предсказва,

че Доналд Тръмп ще стане президент на САЩ. Барт се пренася в бъдещето, където сестра му Лиса е току-що избрана за президент на САЩ. Един от нейните съветници пристига при нея с доклад, че бюджетът на страната е изчерпан по време на нейния предшественик Доналд Тръмп. Авторите на сериала сега заявяват, че с това са имали за цел да отправят предупреждение за бъдещето 16 години по-рано!

Вълшебният куршум - През 1883 г. - подобно на много мъже преди и след него - Хенри Зигланд напуснал своята любима и, уви, подобно на много жени тя не успяла да понесе раздялата и сложила край на живота си. Братът на момичето решил да отмъсти и прострелял Зигланд, след което сложил край на живота си със същия писволет. Неверният любовник

обаче оцелял - куршумът одраскал лицето му и се забил в близкото дърво. Тривиалното обаче приключва тук, за да отстъпи място на абсурда. Зигланд сигурно си е мислел, че е измамил съдбата, и след няколко години решил да отсече дървото. За улеснение обаче решил да използва необичаен метод за сечене, а именно няколко пръчки динамит. В резултат на взривната вълна куршумът отхвъркнал и поразил смъртоносно Хенри Зигланд. Как после да не обичаш иронията?

Кралят и кръчмарят - Италианският крал Умберто Първи очевидно нямал нищо против да слиза сред народа си. Една вечер той се отбил в малък ресторант в Монца. Монархът едва ли е очаквал, че в ресторанта ще се сблъска със... себе си. Всъщност пред него стоял втрещеният собственик на заведението, който физиче-

ски бил абсолютен двойник на краля. Дватама седнали и започнали да обсъждат странното съвпадение, като с удивление откривали нови и нови прилики помежду си. Били родени на една и съща дата - 14 март 1844 г., в същия град, били женени за жени с името Маргарита, а черешката на тортата била, че кралят бил коронован в същия ден, в който собственикът отворил ресторанта си. Все факти, достойни за роман на Дюма. Било им писано обаче да споделят още нещо. На 29 юли 1900 г. Умберто Първи бил уведомен, че неговият добър познаник - ресторантьорът, бил убит с изстрел при неизяснени обстоятелства. Кралят се натъжил от кончината на астралния си двойник, но, уви, нямал много време за скръб. Същия ден бил

застрелян при атентат.

Рой Съливан - електроу-порният - Какъв според вас е статистическият шанс да ви удари мълния? Различни източници го определят като 1 на 80 000. Не е 1 на милион, но все пак е пре-небрежимо малък - нали все пак казват, че мълния не падала два пъти на едно място. Рой Съливан, горски рейнджър от САЩ, е на друго мнение. В периода 1942-1977 г. стрелите на гръмовежеца го поразяват седем пъти, подпалват косата и веждите му, изкълчват глезена му и му причиняват различни обгаряния. За капак на всичко, мълния удря и жена му. Заради необикновената си „дарба“ да привлече небесното електричество Съливан заслужено влиза в Книгата на рекордите на Гинес.

Редактор: Toni Rock



Уестминстърското абатство - мястото за коронация на британските монарси от 1066 г.

Там са извършени шестнайсет кралски сватби и седемнайсет погребения

БГ БЕН

От XI век в Уестминстърското абатство, известно още като катедрала „Свети Петър“ или кралската църква, се извършват коронациите на всички английски монарси. Крал Чарлз Трети няма да направи изключение и церемонията по неговата коронация също ще се проведе там.

Абатството „свидетелства“ на много кралски емоции и ритуали

Традицията в Уестминстърското абатство да се коронясват британските монарси започва на 6 януари 1066 година, когато там е коронован крал Харолд Годуинсън. В него обаче се извършват не само коронационни церемонии, но и кралски сватби. За последните 1100 години там са направени 16 сватби на кралското семейство.

Тази емблема на Обединеното кралство пази обаче и не толкова приятни спомени. В Уестминстърското абатство са погребани и

едни от най-влиятелните личности от британската история, в това число 16 крале, 8 премиери, а също и известни интелектуалци, учени, писатели. Там почиват Чарлз Дарвин, Чарлз Дикенс, Хенри Пърсел, Георг Хендел и Исак Нютон. Гробът на незнайния войн също се намира там.

Катедралата „Свети Петър“ е сред най-известните забележителности в Лондон

Катедралата „Свети Петър“, известна със старото си име Уестминстърско абатство, е построена в периода 1045-1050 година при предпоследния англосаксонски крал на Англия - Едуард Изповедник. Осветена е на 28 декември 1065 година. Преди изграждането ѝ на мястото през 616 година е имало бенедиктинска църква.

Храмът има статут на катедрала в периода 1540-1556 година. След това тя е известна като кралската църква и е пряко подчинена на краля. Реконструирана е

в периода 1245-1517 година, когато придобива и днешния готически стил.

Архитектурата е издържана в готически стил и приковава погледите на посетителите

Готическият стил в архитектурата бележи началото си през XII век във Франция. Той обаче бързо се разпространява в Англия, а типичен пример за неговото величие и красота е Уестминстърското абатство.

Красиво облицовано светилище е в центъра на абатството, където всъщност се извършват кралските коронации, сватби и погребения. Главният олтар е проектиран от архитект Джордж Гилбърт Скот през 1873 г. Пред олтара е Cosmati, датиращ от 1268 г. Той има сложни дизайни от малки парчета камък и стъкло, инкрустирани в обикновен мрамор, които символизират Вселената в края на времето.

Светилището на Едуард Изповедник е всъщност най-свещеното място на

Снимка: bigstockphoto.com



абатството.

През вековете Уестминстърското абатство е видяло много промени и допълнения. Крал Хенри III започва да добавя параклис през 1220 г., но по-обширно преустройство започва през 1245 г. Историята разказва, че голяма част от абатството на Едуард Изповедник е било разрушено, тъй като е трябвало да се построи по-внушителна сграда в неговата чест.

Новите дизайни, повлияни от Хенри от Рейнс, Джон

от Глостър и Робърт от Бевърли, впечатляват краля, защото те са били повлияни от готическите църкви във Франция. Характерното за този архитектурен стил са добавянето на параклиси, заострени арки и летящи подпори. В интериора на катедралата е използван мрамор от Пурбек.

Готическата църква на крал Хенри е осветена през 1269 г. По нея обаче във времето са направени още промени. По времето на Тудор Хенри през XVI век е

преустроен храмът „Лейди Параклис“, а архитектите, работили по него, са Робърт Янис и Уилям Верту. Западните кули на абатството са издигнати през 1745 г.

След три месеца, на 6 май, в Уестминстърското абатство ще се проведе коронацията на крал Чарлз и кралица consort Камила. Предвидено е службата да отразява ролята на монархията днес - с поглед към бъдещето, но и със запазване на дългогодишните традиции и изящество.

Комплексът е част от световното културно наследство на ЮНЕСКО

БГ БЕН

Снимка: bigstockphoto.com

Уестминстърският дворец, Уестминстърското абатство, включително и малката средновековна църква „Света Маргарет“ са включени в списъка на световното културно наследство на ЮНЕСКО. Те капсулират историята на една от най-древните парламентарни монархии.

Трите обекта, които се намират до река Темза, със своята уникална архитектура символизират монархията, религията и властта. На практика те проследяват пътя от феодалния строй към модерна демокрация. И днес те изпълняват първоначалните си функции и са важна част от обществения живот. И ако Уестминстър-



ското абатство е утвърдено като място, където монарсите се коронясват, женят и погребват, то дворецът е седалище на парламента. Той илюстрира величието на конституционната монархия. Изграден чрез много архитектурни препратки, за да разкрие националния характер.

Уестминстърският дворец е сред най-значимите паметници на неоготическата архитектура. Неговият възхитителен дъбов покрив е едно от най-големите постижения на средновековното строителство от дърво.

Дворецът е с 1100 стаи, 100 стълбища и 5 км коридори. Въпреки че сградата основно датира от XIX век, има запазени части

от оригиналните исторически сгради, сред които е Уестминстърската зала, използвана днес за тържествени церемониални събития, както и Кулата на скъпоценностите Jewel Tower. След пожар през 1834 г. настоящият комплекс е построен през следващите 30 години по проект на архитекта сър Чарлз Бари (1795-1860) и неговия асистент Огъстъс Пюджин (1812-1852).

Църквата „Света Маргарет“ има уникална конструкция в перпендикулярен стил. И до днес тя е енорийският храм на Уестминстърския дворец, който е място за поклонение на председателя и членовете на Камарата на общините от 1614 г.

Българите отдават почит пред паметта на Васил Левски

**Тази година се навършват 150 години
от неговата гибел**

Снимка: vlevskimuseum-bg.org



Най-ранната снимка на Апостола е направена през август 1867 г. в Белград. Фотографията е дело на Анастас Карастоянов

БГ БЕН

България се прекланят пред подвига и делото на една от най-значимите личности в родната ни история - Васил Левски, Апостола на свободата! През 2023 година се навършват 150 години от неговата гибел. В тази връзка на 18 и 19 февруари, а също и през цялата година българите навсякъде по

света ще почетат паметта на Апостола на свободата с различни културни, научни и образователни събития. Подготовката за честванията започна още в края на миналата година, когато правителството на България прие Национална програма с конкретни събития и инициативи за отбелязване на 150-ата годишнина от гибелта на Левски. През ноември

беше утвърден и съставът на Национален инициативен комитет, а негов председател е министърът на културата.

Юбилейната 2023 година е нова възможност да се припомним за личността на Васил Левски, неговата революционна дейност, смисълът на неговите цели и актуалността им и днес. Целта е българите отново да осмислят делото на Левски, независимо къде се намират по света. И повече от всякога е нужно да си припомним идеала на Апостола на свободата за чиста и свята република, в която всички да имат равни права.

Делото на Апостола на свободата е пример за всички българи и днес

Васил Иванов Кунчев е роден на 6 юли 1837 г. в Карлово в занаятчийско семейство. Учи в карловското училище и две години - в старозагорското училище. Става монах и дякон с името Игнатий под влияние на вуйчо си.

През март 1862 г. дякон Игнатий изхвърля расото и постъпва в Легията на Раковски в Белград, където получава прозвището Левски. След разпускането ѝ той се завръща в Карлово, става учител в село Войнягово (1864-1866) и в село Еникьой (Добруджа). През 1867 г. Левски тръгва за Влашко и е оглашен за знаменосец в четата на Панайот Хитов, която преминава от Стара планина до Сърбия.

Участва и във Втората българска легия. След това се прехвърля в Румъния и пресмисля натрупания опит. След гибелта на четата на Хаджи Димитър и Стефан Караджа през 1868 г. Левски стига до извода, че народът в страната не е подготвен за въстание, че трябва да се създаде вътрешна революционна сила. С подкрепата на Димитър Ценович предприема първата си обиколка в България от декември 1868 до февруари 1869 г. При втората обиколка от май до август 1869 г. Левски вече създава първите революционни комитети в Ловеч, Плевен, Карлово, Калюфер, Пловдив, Пазарджик и др.

През есента на 1869 г. в Букурещ Любен Каравелов с участието на Васил Левски и младата българска емиграция създават БРЦК (Български революционен централен комитет).

**ВРО и БРЦК
единствени
поставят българския
национален въпрос на
първа линия**

В Румъния Левски не срещва достатъчно подкрепа и затова предприема самостоятелно своята трета обиколка из България от края на май 1870 г. и в продължение на година и половина създава ВРО (Вътрешна революционна организация) от комитети в стотици селища на страната. През 1871 г. БРЦК му изпраща за помощници Ангел Кънчев и Димитър Общи. Левски разширява мрежата в цялата страна и изработва план на организацията - „Проектоустав“



Снимката е от втората Българска легия в Белград (1867-1868 г.) и е направена от Анастас Карастоянов. Левски е заедно със свои другари, участници в легията (третият отляво надясно)

или „Наредба на работниците за освобождението на българския народ“, който е най-демократичният революционен документ за това време в Европа. От 29 април до 4 май 1872 г. в Букурещ е свикано първото Общо събрание на БРЦК, на което Левски е определен за „главен апостол в България“. Апостола се завръща в страната и предприема реорганизация на ВРО - създава окръжни центрове, тайна поща, тайна полиция и строга революционна дисциплина.

Димитър Общи обаче проявява своеволие и извършва обир на турската поща при Арабаконак. Участниците в обира са арестувани и съдени. Правят се

разкрития и е нанесен удар на тайната организация. Предаден, най-вероятно от издайници, Апостола е заловен в Къринското ханче на 26.12.1872 г.

След залавянето му Левски е откаран най-напред в Търново, а после в София. Той се държи твърдо и смело пред Извънредния съд, който го осъжда на смърт. Апостола е обесен в София на 18 февруари 1873 г.

Като теоретик и практик на революцията Васил Левски извършва това, което служи за основа на Априлското въстание и Освобождението, а демократичните му идеи са идеал, недостигнат и днес.

Поклон пред делото на Васил Левски!

Заветите на Апостола на свободата звучат актуално и днес

150 години след смъртта на Васил Левски неговите завети звучат отново актуално. С пълната убеденост, че трябва да ги следваме и днес, БГ БЕН публикува част от тях:

„Дела трябва да бъдат, а не думи!“

„Ако спечеля, печеля за цял народ - ако загубя, губя само мене си!“

„За Отечеството работя, байо! Кажете ми моите и аз твоите кривини, па да се поправим и всички да вървим наедно!“

„Близко е времето вече - българинът не ще бъде роб, а свободен!“

„Братство всекиго, без да гледаме на вяра и народност!“

„Дързост и постоянство!“

„Бързата работа ялова излиза.“

„Всекиму ще се държи сметка за делата!“

„Всичко се състои в нашите задружни сили.“

„Интригата спира хода на народната работа.“

„Народната работа стои над всичко.“

„Трябва изпит за всеки. Защото има примери: Днес е човек, а утре - магаре.“

Над 100 са тайните скривалища на Дякона

При обиколките си из България Васил Левски се е крил в повече от сто скривалища. Голяма част от тях били обикновени дупки под пода или долапи, други са в килии на манастири.

В родния си град Карлово Дякона е използвал няколко скривалища. Едно от тях е къщата на **Станьо Табанлията**, която е запазена и до днес. Освен за убежище тя е служила и за канцелария, където се е укривал архивът на Карлов-

ския комитет. В съседния на Табанлията дом - на сестрите Неда и Гана Тачеви, е още една тайна квартира на Левски, където е крила част от документацията.

В **Троянския манастир също има скривалище на Левски**, което е запазено и може да се види и днес в автентичен вид. Запазен е и тайният изход от убежището, през който Левски и монасите са излизали, за да се скрият при нужда в гората. Дълги години из-

следователите са търсели кое е мистериозното място, преди да попадне в ръцете на заптиетата. От личните записки на Апостола се знае, че е живял в това жилище между 10 и 25 декември 1872 г. „Спирам са в една тайна къща от 10 декември“, пише Левски в тефтера, в който си води отчет за похарчените пари.

Гложенският манастир „Свети Георги Победоносец“ в Тетевенския Балкан бил винаги отворен за Лев-

ски. Надвиснал от скалите, на 800 метра надморска височина, той прилича на непристъпна крепост. Може би това е и причината да бъде избран за едно от сигурните скривалища за Апостола, който в близост създава и Първия окръжен революционен комитет.

Друг манастир, укривал Апостола, е **Сопотският девически метох** „Въведение Богородично“. Там той се е срещал и с майка си Гина Кунчева.



Българите в Англия отбелязват 19 февруари с постановката „От бесилото към безсмъртието“

Елисавета Дачева е режисьор, преподавател и театрален педагог. През 2015 година тя създава Театрална работилница Лондон (THEATRE WORKSHOP - LONDON).

Елисавета Дачева завършва публична администрация в НБУ в София, а след това продължава следването си в специалност „Право“ на Бургаския свободен университет. По-късно завършва актьорско майсторство в Лондон. Има магистратура Master of Arts (MA) in Actor Training and Coaching at the University of London The Royal Central School of Speech and Drama през 2019 г.

В периода 2018-2021 г. към Театрална работилница Лондон се включва и аматьорският театрален състав КК „The Metlite“. Така постепенно се оформя българско театрално училище за възрастни, в което, освен че подготвят представления със свои сценарии по мотиви от популярни български комедии, участниците се запознават с театралния занаят, наука и практика.

Елисавета Дачева даде специално интервю за вестник БГ БЕН, в което говорим за това как българите в Англия ще отбележат една знакова дата в българската история - 150 години от обесването на Васил Левски.

Елате на театър, за да ни има в децата и внуците ни, за да ги има тези чествания, когато нас ни няма, призовава режисьорката Елисавета Дачева

Снимка: Личен архив на
Театрална работилница Лондон



в различна от нашата култура и това ни кара по-осъзнато да се вглеждаме в нас и в корените си, да търсим онова, което ни определя, нашето „духовно ДНК“, част от което е и Васил Левски.

- Кога ще бъде представена отново постановката за Левски пред българска публика в Англия?

След премиерата през 2022 г. на постановката „От бесилото към безсмъртието“, бяхме поканени от г-жа Светла Дионисиева - директор на Българския културен институт в Лондон, да представим постановката по случай честването на 150-годишнината от обесването на Васил Левски. Това ще се случи на 19 февруари 2023 г. от 18:00 ч. в галерия „София“ на БКИ-Лондон.

Тук ми се иска да споделя няколко мнения на хора от публиката, които дойдоха да ни гледат и ни писаха в Фейсбук. Те са от страницата на Театрална работилница Лондон/Theatre Workshop London във Фейсбук:

Jeni Popova

Прекрасна работилница за изкуството! Вие горите и изгаряте на сцената, нещо, което професионалистите невинаги правят! Успех и занапред!

Vanya Andonova

Гледахме и слушахме, и си спомняхме. И минало, и бъдеще. Актьорите ни пренесоха назад, назад към корена, към мъката, към надеждата, към истината през какво сме минали. Уникална игра Ivan Nenchev, плаках през повечето време. Поставено и изиграно толкова добре, та да остави отпечатък и да искаш още. Чакаме с нетърпение следващите пиеси. Браво!

Elina Stoianova

Бяхте разкошни, актьорската игра, изпипването на детайлите, музиката, беше професионално! А стихотворението на момиченцата в началото ни разтопи.

Снимка: Личен архив на
Театрална работилница Лондон



БГ БЕН

- Тази година на 19 февруари се навършват 150 години от обесването на Васил Левски - българския Апостол на свободата. Театрална работилница ЛОНДОН постави на английска сцена постановката „От бесилото към безсмъртието“. Какво послание отправяте с нея и как се роди идеята?

Отдавна ме занимава историята, свързана с Левски. Още от времето, когато едва на пет години татко ме водеше на Къринското ханче, където всяка година имаше възстановка на залавянето на Левски. Миналата

година, преди да свърши сезонът, имаме възможност да го изиграем 4 пъти - два в Лондон и два на турне в Ливърпул и Манчестър, където повече от 300 души си купиха билети и дойдоха да ни гледат. Там имаме възможност да се срещнем с публиката и деца от българските училища, за да поговорим за Васил Левски. Покани продължаваме да получаваме, което ме кара да мисля, че има нужда от нас, от театър и от българска култура, която е произведена от българи, живеещи в чужбина, и е за българи, живеещи в чужбина.

- „От бесилото към безсмъртието“ не е първата постановка за Левски, която поставям. Преди нея поставих „Великденско вино“ от Константин Илиев - пиеса, която засяга същите въпроси от съвсем друг ъгъл. Искаше ми се да потърся друга гледна точка, друг ъгъл.

Призмата, през която се пречупва погледът ни и в двата случая, определя по-нататъшното ни отношение към собственото ни раз-

биране за приятелството, предателството, героизма и саможертвата. Дълбочината и на двете пиеси е зашеметяваща. И беше огромна привилегия да ги поставя на сцена и да ги видя през очите на публиката. Не намирам обаче темата за изчерпана. С радост бих се впуснала в нови изследвания на времето и феномена Левски.

- По-различен ли е погледът за Левски, когато живееш и работиш извън България?

Да, по-осъзнат, по-близък и по-роден. Сега светът стана малък - с всички технологии и ние свикнахме да се свързваме помежду си по-лесно, независимо от разстоянията. Но връзката с мястото, на което си роден и където са твоите корени, се осъществява по-скоро от определен контекст, това са нещата, с които си израснал - образи, чувства и метафори, които са те оформили като личност. Точно това са нещата, които те определят и преразглеждаш, когато се потопиш в чужда култура. Всички ние, живеещите извън България, сме потопени

Д-р Мирена Василева
ПСИХОТЕРАПЕВТ

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

Индивидуални консултации

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

Тел. 07999334778

Email: mirenaavasileva@gmail.com



Браво за прекрасната работа и ентузиазма!

Nina Suvandzhieva

Прекрасно! Присъствали сме на всички премиери - смях, плач, пълно с емоции. „От бесилото към безсмъртието“ - прекрасно! Много благодарим!

Veselina Petkova

Вярвам, че Левски е в сърцето на всеки българин. Да направиш това представление, изисква много любов, но също така сила и кураж, защото всеки има своя представа за този, бих го нарекла, Символ на гордостта ни към нашето си, най-святото. Лично аз изпитах огромно вълнение да бъда част от това преживяване. Музиката, гласът на Анка - вълшебни! Актьорите - страстни, изпълнени с чувство на отговорност към посланието, което предават на публиката. Благодаря на Театрална работилница Лондон за енергията, времето и усилията, които дават от себе си, за да продължат това, което не трябва да бъде забравяно напред в поколенията. А именно - нашите корени!

Pepe Peteva

„От бесилото към безсмъртието“ - една от най-добрите пиеси за Левски - Апостола на свободата! Прекрасни сте! Амин! Бъдете благословени!

- Как могат да бъдат закупени билети за спектаклите

Билети могат да се запазят от нашите партньори от BILETI.CO.UK. Билетите за този спектакъл са безплатни. Това представление е изцяло спонсорирано от нас - всички участници. Малка кутия за дарения ще бъде оставена на входа. И при желание всеки би могъл да дари средства, за да продължим да правим Театър.

- Още първите представления на постановката за Апостола на свободата преминаха при изключително голям интерес. Имате ли идея да направите и филм за Левски?

Иска ни се спектакълът да стигне до повече хора. Никак не е нова идеята за телевизионен спектакъл. Имах възможността да уча и работя в Лондон с едни от най-иновативните театрални специалисти, част от изследванията им включваха театралната работна среда извън театралните сцени и бяха насочени към разширяването на сценичните изяви и комбинирането на театрални техники и изкуства с нови технологии и авангардни сцени. Оттам ми хрумна идеята да заснемем нашата традиционна, историческа театрална постановка в извънконвенционална среда „нетеатрална“. Това ще разшири кръга на публиката ни и ще ни даде възможност да се докоснем до повече българи в различни краища на света. Планирали сме заснемането, както и местата, на които ще се случи. Сега сме съсредоточени в набирането на средства и финансирането на проекта. 50% ще финансираме самостоятелно, за останалите силно се надяваме да открием сърцати хора, които да помогнат.

- Българите днес сещат ли се за заветите на Васил Левски, които той ни завеща?

Мисля, че част от заветите му живеят в нас съвсем неосъзнато, станали са част от нас и независимо от всички промени - ценностни и културни, продължаваме да ги носим, спазваме и следваме.

- Според Вас кой завет не трябва да забравяме



Снимка: Личен архив на Театрална работилница Лондон

нито ден?

Не е завет, по-скоро възглас: „Народе????“, ето този. Спомняйки си всеки път, че този народ, към който Левски е отправил четирите си въпросителни, съм аз. И аз да отговарям всеки път на тези въпросителни с „Да. Ето ме. Тук съм. Още ни има!“. Аз някак не вярвам в колективната отговорност. Мисля, че отговорността е лична, че промяната на света, спасението, доброта и святостта зависят само от един човек и ние всички трябва да отговаряме еднолично. Всеки от нас за себе си и за всички. Убедена съм, че ако Левски сега се обърне към нас с въпросителното си „Народе????“ и всеки от нас стане и каже „Да! Аз! Тук съм! Има ни!“, един голям, сплотен и единен народ ще се изправи на крака, за да заяви присъствие в света. И тези хора ще се изправят на петте континента в целия свят, защото ние, българите, макар и пръснати, кръвно сме свързани с България.

- Трудно ли се съхранява родолюбието зад граница?

Никак даже, винаги ще твърдя, че зад граница родолюбието става съзнателен избор и нараства.

- Патриотизмът днес сред българите разбира ли се правилно, или вече има други измерения?

В последните 20-30 години наблюдавам как нашият патриотизъм се раздели и в масовите си проявления се сви до границите на няколко празника, народни обичаи, песни и танци. Това, че се опитваме да възродим традициите си и се обръщаме назад към народното творчество, е прекрасно, чудесно е. И че във всяка държава, където има българи, се играят хора. Това безспорно е форма на патриотизъм или начин той да се изрази, да покажем, че се определяме като българи. Но един народ се изгражда постепенно във времето и се развива и натрупва ценности. И за да е жив, не трябва да се мумифицира. Малко ми е тъжно, че забравяме нашите поети, писатели, история, култура, наука и постижения. Пеем народни песни, но не рецитираме, играем народни танци, но децата ни не знаят кои са нашите народни герои. Забравяме българските народни приказки, притчи и гатанки. А всичко това е част от нас, от България, от корена ни и от това да се

чувстваме българи където и да отидем по света. След няколко дни честваме 150 години от обесването на Васил Левски. Ще има много българи навсякъде по света, които ще си спомнят и националната, и родовата, а защо не и семейната си история. Мисля си какво ще се случи, когато в 2078 година ще се честват 200 години от обесването, ако сега не разкажем, покажем и не предадем историята на децата си. Ще има ли кой да помни, да се гордее, да се огледа назад във времето и да ни продължи като семейна, родова и национална памет? Затова ще помоля всички:

Елате на театър, елате, за да ни има в децата и внуците ни, за да ги има тези чествания, когато нас ни няма! Защото, ако днес не посеем семето на Родолюбието, след 50 години то няма да разцъфти.

- Съвсем скоро, на 3 март, България ще чества националния си празник. Какво ще пожелаете на нашите читатели?

Да помним, да прощаваме и да продължаваме напред! Ние сме формирани от хора, самоопределящи се като българи, от паметта и историята си. Това самоопределяне тръгва от всеки човек поотделно, преминава през семейството - майка, баща, деца, баби и дядовци, после се разширява в рода - лели, чичовци, прабаби и прадядовци, след това преминава в регионите - старозагорци, бургазлии, софиянци, русенци, карловци, калоферци... И след това в голямото Българи! Да помним, че всичко тръгва от Мама и Татко и стига по тази разширяваща се родова река до България. Да прощаваме на всички, забравили, враждебни или прегрешили по отношение на нас, отечеството ни и нашата история, защото няма вечни врагове, но има вечно съществуващи народи. И за да бъдем вечно съществуващ народ, трябва да продължим напред! А за да продължим напред, трябва да помним!



Снимка: Личен архив на Театрална работилница Лондон



Снимка: Личен архив на Театрална работилница Лондон

Търси автомеханици с опит
Утвърдена от дълги години компания
в Източен Лондон предлага работа за
автомеханици с опит.
За контакти: 07714302315

На Сирни заговезни искаме прошка от ближния

БГ БЕН

Ден преди започването на Великия пост е ден за прошка. Един акт, който ни насочва към смисъла най-вече на нашето съществуване, на отношението ни към самите себе си, но и към ближните. Тази година Сирни заговезни, или Прощена неделя, се пада на 26 февруари - седем седмици преди Възкресение Христово.

Неделя Сиропустна, както този празник се нарича от Българската православна църква, се отбелязва седем седмици преди Великден и една седмица след Месни заговезни. На този ден близки и познати взимат един от друг прошка за допуснатите от тях провинения през годината. По този начин се следват думите на Иисус Христос, а именно „Ако не

Неделя Сиропустна предшества започването на Великия пост

Снимка: БГ БЕН



простите на човешките прегрешенията им, и вашият Отец няма да прости съгрешенията ви“.

Българската традиция по-

велява на Сирни заговезни да се пали огън, който да се прескача за здраве. Около него хората се веселят, играят народни танци, пеят. По

тази причина този празник сред българите е известен като Поклади. На този ден има и ритуали, които касаят младите ергени. Те трябва

да изстрелят с лък запалени стрели в двора на момичето, което са харесали. А най-харесваната мома се определя по броя на събраните от нея стрели в двора ѝ.

Традицията повелява на Неделя Сиропустна на трапезата да има баница със сирене, варени яйца, житно, халва с ядки. Млечните продукти на този ден се ядат за последно преди Великденския пост. Част от празничната обредност е и така нареченото хамкане, а именно - от високо на конец се спуска бяла халва и всеки се стреми да я хване с уста. Смята се, че който успее, ще има много здраве през цялата година.

**Седмица по-рано
християните
отбелязват Месни
заговезни**

Една седмица преди Сирни заговезни, също в неделя (19 февруари) православните християни отбелязват Месни заговезни, които се падат точно осем седмици преди Великден. Това е последният ден за консумация на месо.

Народният обичай повелява младите да посещават кръстника и родителите на булката. Носят им дарове: варена кокошка, обреден хляб и вино, днес най-често торта. Традицията е на този празник цялото семейство да се събира на масата и да заговява за последно с богата на месни продукти трапеза. Традиционни гозби за този ден са: варена кокошка, свинско с кисело зеле, свинско с булгур или нахут, сарми с месо, баница с животинска мазнина (мас, краве масло), баница с месо.

Снимка: БГ БЕН



БГ БЕН

На следващия ден след Сирни заговезни започва най-дългият пост в живота на миряните - Великденският. Тази година нача-

лото му е на 28 февруари. Той продължава седем седмици и включва, тъй като включва и Страстната седмица, която възпроизвежда последните дни от земния живот на Спаси-

теля, неговите страдания и смъртта му на Кръста, в името на човешките!

Постът е време, в което християните трябва да поискат прошка, да се покаят, да пречистят душите

Постът е време за пречистване на душите и телата

и телата си. Така те се приготвят за чудото, наречено ВЪЗКРЕСЕНИЕ.

„Постът е нещо, което всяка година се повтаря по едно и също време. По някакъв начин то проме-

ня потока на времето, на мислите ни, подсказва ни, че има време за празнуване и време за въздържане. И по този начин налага една динамика, която ни казва, че не всеки ден е празник. Има дни, в които трябва да си малко по-прибран, по-затворен в себе си“, казва докторът по богословие Мариан Стоядинов.

По думите му, пандемията, както и всяка болест е нещо подобно - прекъсва обичайния ред, прекъсва плановете ни, налага ни друг ред на очакване. Мотивът за един пост е празникът - това, което следва накрая, осмисля това, което го предхожда. Важно е не въздържанието само по себе си, а това, което идва в бъдещето.

„Важен е мотивът, а какъв ще бъде резултатът накрая - не е наша работа. Важно е да встъпим с мисъл за утре и с мисъл за Бог. Постът е пътуване, в което има начало и премеждия, но важното е да пътуваме, да вървим напред, важен е завършекът“,

казва богословът.

**На Великден
възкръсват душите и
вярата в добрите дни**

Възкресение Христово, или Великден е денят, в който християните празнуват Възкресението на Сина Божий Иисус на третия ден, след като е разпънат на кръст и погребан. Със смъртта си Иисус Христос изкупил греховете на човечеството, а с Възкресението той е дал надежда за живот след смъртта.

В евангелските текстове често се споменава, че приживе Иисус Христос нееднократно предсказвал разпъването си на Кръста и Възкресението си.

Според народната традиция Великден отбелязва възкръсването на природата за нов живот, победата на пролетта над зимата. В обредите тясно се преплитат езическото и християнството, което определя колоритността на българския Великден.

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

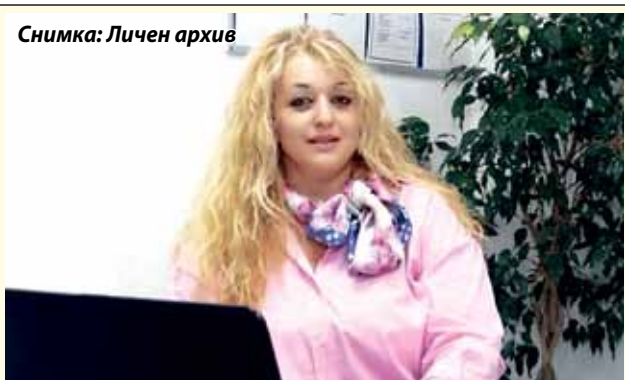


Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки



Как да овладеем изкуството да обичаме

Снимка: Личен архив



Докторът по педагогическа и възрастова психология Мирена Колева Василева живее от 2016 година в Лондон, където работи като консултант-психотерапевт в първата българска клиника „Doctors4You“ и в Medi-Park Clinic. Доктор Мирена Василева е член на Асоциацията на психолозите във Великобритания. Завършила е ВСУ „Черноризец Храбър“ във Варна. Защитила докторската титла с 6 научноприложни приноса към Българската академия на науките. С професионален изследователски и практически опит, главен асистент, доктор в Бургаския свободен университет, град Бургас, по педагогическа и експериментална психология. Работи в когнитивно-поведенческата психотерапия с деца в ранна и юношеска възраст, деца със специални нужди и възрастни. Има професионален опит в адвокатски агенции, където се е занимавала с пациенти, претърпели инциденти.

След броени дни ще посрещнем най-романтичния празник - Деня на влюбените. Затова в „Училище по психология“ в този брой доктор Мирена Василева ни разкрива основните механизми на изкуството да обичаме.

От д-р Мирена Василева

Първо, ще говоря най-вече за любовта към другите, тъй като това е идеалният начин да осъзнаем как се обичаме.

Любов! Каква велика дума! Дълго можем да говорим за нея. От дълги години работя с много хора и повечето от тях са били убедени, че могат да обичат. Имало е дори и такива, които са се оплаквали, че другите не могат да обичат колкото тях.

Какво мислите за тези изявления? Според вас обичате ли колкото трябва? Обичате ли децата си? Своя партньор? Родителите? Семейството? Приятелите? Убедена съм, че ще отговорите положително на всички тези въпроси. А не изпитвате ли някакъв вид неудовлетвореност? Не ви ли се искаше да кажете: „Да, обичам ги, но... Струва ми се, че често тези отношения не са точно такива, каквито бих искал да бъдат. Толкова бих искал да мога да променя някои неща, но как?“

Това всъщност казват повечето хора. Те започват да си дават сметка, че това неудовлетворение съществува от много дълго време и усещат, че трябва да има нещо

по-добро някъде другаде. Великият закон за любовта е най-важният природен и духовен закон, който съществува на Земята, за да бъдем щастливи. Той има необикновена сила, но за тази цел ние трябва да си служим често с него в своя живот.

Какво е ЛЮБОВТА, истинската, голямата, тази, която блика от сърцето, безусловната и всеобхватната

Ние обичаме другите по начина, по който обичаме себе си и в същата степен.

Да обичаш истински, означава:

1) да уважаваш своето лично пространство и пространство на другия;

2) да си даваш правото - така, както и на другите, да бъдеш човек, тоест да имаш нужди, вярвания, граници, желания, страхове, сили и слабости. Те ще бъдат различни при всеки човек и ти не бива да съдиш, нито да се чувстваш виновен;

3) да напътстваш и водиш без очаквания;

4) да даваш заради удоволствието от това, без очаквания;

Любовта към другите разкрива отношението към себе си

5) да констатираш и приеми, дори и да не си съгласен или дори да не разбираш.

От днес нататък ще имате за задача във вашия живот да се научите да обичате с цялото си сърце. Всеки един от нас досега е обичал с главата си. Сигурна съм, че сте забелязали това, тъй като така е с повечето хора. Човек смята, че да обича, означава да убеди другия какво „БИ ТРЯБВАЛО“ да прави, за да е щастлив. Опитваме се да променим околните, за да не допуснат същите грешки като нас. Мислим си, че ако променим начина им на живот, на мислене или говорене, те ще живеят по-добре. Кое е предпазливост, тъй като това, какво се случва в живота на другите, не те засяга. Спомнете си - ние сме на Земята заради собственото ни личностно развитие, а не заради това на другите.

Ние постоянно анализираме и съдим поведението на другите, тъй като винаги имаме очаквания към тях. Всичко това идва от чувството за притежание, любов от главата. Повтарям, че истинската любов, тази от сърцето, е да даваш и водиш без очаквания. Колко пъти не сме успявали да обичаме! Следователно колко пъти сме се питали какво не ни върви в нашия живот!

Да обичаш, означава да уважаваш избора на другия

Да обичаш безусловно, това означава да приемаш желанията на другите дори и да не ги разбираш или да не си съгласен с тях!

Да обичаш, означава да уважаваш избора на другия! Всеки път когато се опитаме да насочваме някой човек, да променим или контролираме отношения, действията, думите, мислите или дори реакциите му, ние завземем неговото пространство. Когато се озовеш в пространството на другия, ти неминуемо губиш твоето, така, както и той. КОГАТО се смесят пространствата на двамата, всеки се задушава от енергията на другия.

Всичко, което съществува на Земята, има нужда от жизнено пространство, за

да расте и да се развива. Няма да се получи нищо, ако се опитваме например да насадим пет или шест дръвчета на едно и също място, нали? В дадения случай същото се случва и с човека. Колкото повече обичаме себе си, от толкова по-голямо пространство се нуждаем, тъй като ние започваме да опознаваме и ценим истинските си нужди. И следователно оставяме повече пространство на другите.

Забелязали ли сте, че децата се нуждаят от голямо пространство? Когато са само на три години, те вече искат да правят куп неща сами. Пречат им възрастните, макар това да е в името на любовта. На децата им е вродено да обичат по естествен начин. Тези от новото поколение, които претендират, че са по-развити, умеят да искат повече. Ние ги учим на притежание и се опитваме да ги накарваме да забравят това, което знаят интуитивно. Би било от голяма полза да ги наблюдаваме и слушаем повече, защото често те са много добри учители.

Сега започвате ли да разбирате какво наистина означава думата „обичам“? Необходимо е да знаеш разликата между „ПРИЕМАМ“ и „Съгласен съм“.

1) Да приемаш, означава да констатираш, да признаваш това, което виждаш, без да съдиш.

2) Да си съгласен, означава просто да си на същото мнение.

Да обичаш наистина, означава да можеш да приемаш, макар и да не си съгласен. Именно това е най-трудно за повечето от нас. Всъщност нашето его е това, което ни пречи. Всичко е Игра на Егото.

Човек е създаден от любов и основната му храна е любов

Умението да обичаш себе си. Любовта е наша базова храна. Любовта е имунната ни система. Човек е създаден от любов и основната му храна е любов. Има много форми на обич: Майчина-Бащина-Сестринска-Братска-Приятелска-Познати-

Колеги-Любов. От децата/партньора и към децата/партньора и много други форми на обич.

Базовата любов е любовта към себе си! Умението да разбираш себе си и Умението да слушаш музиката, която твоята душа желае, а не тази, която искат хората да слушаш. Колко пъти сме си задали въпросите: Как Аз изслушвам моята душа/себе си? Как Аз одобрявам и обичам себе си?

Всеки път когато сте изправени пред трудно решение, задайте към себе си следния въпрос: „Как щях да постъпя, ако не се страхувах, че ще сгреша? Ако не се страхувах, че ще се чувстваш отхвърлен/а, че ще изглеждам глупаво, че ще остана сам/а?“

Знам със сигурност, че когато се избавите от страха, търсеният отговор сам ще дойде при вас. А дръзнете ли да се изправите срещу онова, от което се страхувате, знайте със сигурност, че най-голямото предизвикателство може да се превърне във вашата най-голяма сила.

В заключение да размислим над ОСНОВНИЯ ВЪПРОС: „Обичан/а ли съм?“. Основният въпрос не е „Обичан/а ли съм?“, а е „Мога ли да обичам и как аз обичам?“.

Да размислим. Вероятно това ще е преоткриване и отговор на въпроса „Кой съм Аз?“. Вероятно това ще е щастие: да бъдете в хармония с това, което сте, и да бъдете горди със себе си и вашата уникална и неповторима индивидуалност, която носите във вас.

Защо гладуваме за любов? Жаждата за любов е форма на емоционален глад, който показва емоционална празнота и отсъствие на любов към себе си. Повечето от нас са склонни да бъркат нуждата си от любов с емоционален глад. Любовта е нещо, което споделяме с другите, движени от собствената ни любов към себе си и страдание. Когато обаче се стремим да обичаме само за да запълним и тази графа от живота си, тогава просто силна емоционална нужда ни кара да се впускаме в отчаяни действия, за да запълним вътрешната си

празнота.

Този глад за любов е резултат от лишения, изоставяне, нездравословни модели на привързаност и липса на обич в нашето детство. Това е истинско състояние на копнеж, основано здраво на емоционалната болка. Гладът за любов е мощна емоция, която е разрушителна за другите. Хората идентифицират това чувство с любов и погрешно свързват тези копнежи с истинска привързаност.

Емоционалният глад може да бъде дълбоко и болезнено чувство, като значително влияе върху самочувствието ни. Може да се чувстваме така, сякаш някой не ни обича, което ни кара постоянно да се обръщаме към другите за привързаност и външна проверка. Тази вътрешна празнота обаче не е причинена от липсата на любящ партньор в семейството. Това преди всичко е резултат от липсата на достатъчно любов към себе си. Поради това обръкване между любовта към себе си и емоционален глад ние сме склонни да се заплитаме в нездравословни връзки и да сме неспособни да си тръгнем от токсични отношения.

Представете си Любовта като невидимо дете, което двама души съвместно сътворяват, сливайки енергиите си. Това тяхно дете, създадено с любов, е уникално, но се нуждае от много внимание и грижи, но то е много деликатно и ранно. Неговата базова храна е любов. То е невидимо дете и прави чудеса, когато се грижите и поддържате с любов за него.

Ако отворите сърцето си, вие ще видите, че имате и вашето вътрешно невидимо дете от вашата лична житейска история. Това е вашето вътрешно невидимо дете от детството. Ние сме пораснали хора и имаме поведение на възрастни, но преживяваме нашите емоции и чувства с нашето вътрешно дете от детството ни. Любовта е вътре в нас, но ние не я виждаме. Проблемът при хората е в това, че не знаят как да ценят и обичат себе си, за да умеят да обичат другите. Когато човек започне да обича себе си, осъзнава, че любовта е най-великата сила. Човек е създаден от Любов и основната му храна е Любов.

Ако имате въпроси, които ви вълнуват, можете да ги задавате на e-mail: mirenaavasileva@gmail.com. Доктор Василева ще даде изчерпателни отговори в следващите издания на рубриката „Училище по психология“.

Житният режим не е просто диета, той действа и на духа

Преди да го започнете, задължително се консултирайте с вашия личен лекар

БГ БЕН

Десетки са вече последователите на житния режим на Петър Дънов. Традиционно той се прави през месец февруари, но ако имате необходимост, не пречи да изберете и друг месец.

Житният режим пречиства не само тялото, но и духа

Днес е много модерно да се говори и пише за житния режим. Смята се, че той е даден от Петър Дънов на неговите последователи през 1930 година.

И ако много хора мислят, че с него могат да отслабнат, то тук е мястото да се каже, че житният режим не е диета или пост. Той има и

важни духовни послания. Затова не действа благотворно само на тялото, но също и на духа, а промените по време и след него са не само физически, но и психически.

За да няма отрицателни резултати от режима и за да се чувствате добре, трябва да сте напълно наясно с начините, по които той се прави.

Обикновено времетраенето му е 10 дни, но можете да изберете и по-кратък период. На ден се консумират 100 грама жито или лимец, три ябълки, 9 ореха и три лъжици мед. Всеки ден трябва да се приема много изворна или минерална вода, а количеството можете да изчислите, като знаете, че

се консумира по 30 милилитра на килограм тегло.

На десетия ден се яде така наречената ангелска супа, която се състои само от варени картофи и магданоз, а за придобиване - след новолуние, при нарастваща Луна.

Житният режим има ползи, но може да има и противопоказания

Тъй като основната храна по време на този режим е житото, ясно е, че в случая става въпрос за основен източник на енергия за човешкия организъм. То влияе благоприятно върху активността на цялата кръвоносна система, нормализира работата на всички храносмилателни органи,



Снимка: bigstockphoto.com

предотвратява образуването на холестерол, регулира метаболизма и стимулира имунната система.

Този метод обаче има и противопоказания. Не бива да правите житната диета,

ако имате: хроничен запек, гастрит, понижена стомашна киселинност, заболявания на щитовидната жлеза, непоносимост към глутен.

Затова, преди да стартирате с житния режим,

задължително се консултирайте с вашия личен лекар. Това условие не трябва да пропускаме в никакъв случай, ако искате да сте здрави!

Източник: fitnesudoma.com

Какви са ползите и рисковете при парна баня?

Замисляли ли сте се за ползите за здравето от използването на парна баня? Много от нас се наслаждават на тази процедура в СПА центрове, защото ни кара да се чувстваме добре след тежка тренировка или дълъг ден в офиса. Но дали наистина има само положителни страни или крие и рискове?

Какво представлява парната баня?

Температурата на въздуха в парната баня се поддържа около 45 градуса, а влажността - приблизително 100%. Парните бани, подобно на сауните, насърчават човек да стои в отопляема стая, което има здравословен ефект върху

организма му. Разликата между двете процедури е в типа топлина, която те осигуряват. При сауната се използва суха топлина, подсигурана от горещи камъни или печка, докато при парната баня ключова е влажността, която се осигурява от генератор, пълен с вряла вода.

Парната баня се използва предимно за релаксация, облекчаване на редица здравословни проблеми, детоксикация и като част от процедури за разкрасяване.

Ползите от парната баня - от красива кожа до чувство за щастие

Има няколко основни ползи от парната баня.



Снимка: bigstockphoto.com

Доказано е, че стоенето в парна баня има благоприятни ефекти върху сърдечносъдовата система, особено при възрастни хора. Проучване от 2012 г. установява, че влажната топлина като тази, осигурена от парната баня, може да подобри циркулацията чрез разширяване на малките кръвоносни съдове. Това улеснява значително транспортирането на кислород в кръвта. Също така е доказано, че терапията в парна баня понижава кръвното налягане и поддържа сърцето здраво.

От друга страна, парната баня пречиства кожата. Като сауните, така и парните бани предизвикват изпотяване, което се дължи на високите температури в помещението. Потенето

отваря порите и спомага както за прочистване на кожата от вредните вещества, така и за премахването на токсините в организма.

Важно е също така, че парната баня възстановява мускулите след тренировка - особено ако тя е била интензивна и е налице мускулна треска. В такива случаи е важно мускулите да се отпуснат, за да се подпомогне бързото и здравословно възстановяване. Проучване от 2013 г. показва, че забавното прилагане на влажна топлина след тренировка спомага за намаляване на болката и запазване на мускулната сила. Доказано е, че топлината успокоява нервните окончания и отпуска мускулите.

Едно от предимствата на парната баня е, че прес-

тоят в нея намалява стреса. Подложен на високи температури в парната баня, човешкият организъм освобождава ендорфини, известни като хормони на щастието, тъй като имат благоприятно влияние върху нивата на стрес в тялото. Също така процедурата може да намали нивото на кортизол - хормон, който се отделя от надбъбречните жлези след физически или емоционален стрес.

За тези, които искат да отслабнат, ще кажем, че парната баня стимулира изгарянето на повече калории. Трябва да се отбележи обаче, че няма научни доказателства в подкрепа на убеждението, че използването на парна баня помага за свалянето на килограми.

Има и рискове, затова трябва да се използва внимателно

Въпреки че има много предимства, свързани с парната баня, хората, които я използват, трябва да го правят внимателно и да са наясно с рисковете.

Някои хора, особено тези, които не са свикнали с влажната топлина, могат да получат световъртеж, гадене или да изгубят съзнание, докато използват парната

баня. Поради високите температури съществува риск и от обезводняване на организма и е препоръчително да не се прекарва повече от 15-20 минути в помещението. Също така е важно да се приема много вода преди началото на процедурата.

Парната баня също осигурява идеална среда за растеж и разпространение на определени видове бактерии и микроби, като например микозите и други гъбични инфекции, които процъфтяват при топли и влажни условия. Затова се препоръчва носенето на кърпа и чехли или обувки за душ.

Експертите съветват човек да остане хидратиран, да ограничи времето в стаята до няколко минути и да избягва използването й под въздействието на алкохол, наркотици или определени медикаменти.

Използването на парна баня не се препоръчва при бременност; сърдечни заболявания; много ниско или високо кръвно налягане; епилепсия; прием на антибиотици. Ако човек има някакви притеснения относно използването на парна баня, първо трябва да се консултира с лекар.

Източник: media.framar.bg

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, WIKAMP, tunstn, onradio, Apple

Всичко, от което се нуждаем, е любов

Десет малко известни факти за 14 февруари

Любовта е във въздуха... особено през втория месец от годината! Датата 14 февруари - или още Свети Валентин - периодично се превръща в идеалния ден за изразяване на чувства, обяснения в любов и всевъзможни мили жестове. Двойките нетърпеливо очакват настъпването на празника, за да отбележат подобаващо обичта си, а част от необвързаните тайничко се надяват да намерят своите половинки.

Денят на влюбените винаги е изпълнен с романтични вечери, сърчица, плюшени играчки, червени рози и шоколад. Всички тези прояви на сантименталност са свързани с най-ярката и откряваща се част на празника - любовта! Зад познатия свети Валентин обаче стоят множество неизвестни факти, които заслужават внимание. Някои от тях са забавни, други - интересни,

О, и Жулиета продължава да получава писма на този ден!

а на част от тях е трудно да се повярва.

Празникът всъщност е започнал като бунт - най-разпространеното вярване за този ден е, че император Клавдий II забранил на римляните да се женят, докато трае войната. Свети Валентин обаче се противопоставил на заповедта, бракосъчетавайки тайно няколко двойки. Именно тази негова проява на своеволие се възприела като бунт от останалите.

Близо 3/4 от всички, които купуват цветя на 14 февруари, са мъже. Интересен факт е също, че 15% от дамите избират цветята като подарък за... самите себе си.

Цветовите и броят на розите, подарени в Деня на влюбените, са от значение. Най-разпространени

ят цвят роза - червеният, символизира „любов и уважение“, розовият - „сладки чувства“, а белият - „чистота и изящество“. Броят също е показателен - една подарена роза означава „любов от пръв поглед“. А 999 гарантират „винаги ще бъдем заедно“.

Червените рози символизират любов още от Древен Рим. Защо обаче? Традицията да се подаряват именно тези цветя като израз на любовта към някого, датира още от Древен Рим и е свързана с факта, че червената роза е била любимото цвете на Венера - богинята на любовта.

Жулиета продължава да получава писма на този ден. Най-известният романс на Шекспир - този между Ромео и Жулиета, продъл-



жава да докосва сърцата на мнозина, особено в Деня на влюбените. Всяка година в италианския град Верона - там, където е играна и самата пиеса, се получават хиляди любовни писма, адресирани до Жулиета.

Жените купуват повече подаръци за 14 февруари. 85% от тях за този ден се купуват от жени. В това число влизат и онези дами, които решават да зарадват самите себе си, избирайки си нещо.

Кутията с шоколадови бонбони, оформена като сърце, е на цели 2 века. Идеята е на Ричард Кадбъри, който през далечната 1880 г. успява да я реализира специално за празника Свети Валентин.

14 февруари е масов избор за дата за предлагане на брак. Средният брой предложения, които мъжете отправят към своите половинки на тази дата, е 220 000. Това представлява около 10% от всички направени предложения в рамките на една година.

Всяка година се разменят около 150 милиона валентинки, което прави 14 февруари втория най-популярен повод за подаряване на картички след Коледа.

Произходът и значението на купидона - един от най-

ярките символи на Свети Валентин. От една страна, в римската митология Купидон е син на богинята на любовта Венера, а в митологията на Древна Гърция той е известен като Ерос - детето на Афродита, също богиня на красотата и любовта.

Приповдигнатото настрояние, което Денят на влюбените носи със себе си, е винаги съпроводено с нетърпение, очакване и много изненади. Няма нищо по-хубаво от признатите и споделени чувства между хората. Разбира се, не е задължително всеки да е намерил своя спътник в живота, за да може да изпита всички хубави емоции. Любовта е една и е между всички хора, но първо я откриваме в себе си.

Източник: www.hera.bg

ТЕСТ

Как да разберем, че той е готов за брак?

Обичате го, вярвате му и мечтаете да сте с него до края на живота си. Искрено желаете да сключите брак и да бъдете щастливи заедно дълго, дълго време. Но съмнението дали той е най-добрият избор за съпруг не спира да ви притеснява. Пробвайте тези няколко начина, които убедително ще ви покажат дали сте на верен път.

Пътуване за вас двамата

Имаше една приказка, че човек е човек, когато е на път. Сигурен начин да разберете дали може да разчитате на този човек е като отидете някъде само двамата. Дали на хижа в планината, на море през лятото, на екскурзия в чужбина или пък просто на някое усамотено местенце, пътувайте! Само така ще се уверите какво представлява този човек, когато е сам с вас и с никой друг.

Вземете си домашен любимец

За предпочитане е животното, което изисква проява

Снимка: БГ БЕН



на голяма отговорност и грижа, като куче или котка. Така ще може да тествате грижовността му и дали ще се справи с поетия ангажи-мент.

Уикенд с родителите ви

Организирайте съвместна почивка за вас двамата и родителите ви. Още по-добре ще е, ако съберете и двете двойки. Отидете на планина или море, може и на семейната вила. Това е сигурен начин да видите поведението му спрямо родителите ви, тъй като, ако се ожените,

ще се налага доста често да бъдете всички заедно.

Уважава ли приятелите ви

Ако той се държи добре с вашите близки приятели (дори и да не ги харесва), това е знак, че ви обича изключително много. Когато човек е привързан и държи на някого, ще се стреми да уважава и приятелския му кръг просто защото са вашите любими хора.

Интересува се от миналото ви

Обичайните въпроси за

училището, в което сте учили, университета, работите, които сте сменили, и разбира се, бившите гаджета не са неприятна тема за разговор. Напротив, това е начинът той да разбере каква личност сте и как сте се формирали през годините. Ако нямаме минало, няма как да имаме бъдеще, затова не се мусете на не толкова тактичните му въпроси, а се радвайте, че проявява такъв голям интерес към вас и живота, който сте водели, преди да го срещнете.

Източник: fakti.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)

Вие можете да защитите съпричастност към независимата журналистика и високи професионални стандарти. БГ БЕН не е бизнес, създаден за печалба, а само и единствено да е в полза на българите на Острова.

Всяка подкрепа е важна, защото тя показва, че все още има хора, които държат на качеството и истинските новини!

Нашата банкова сметка е:
PA Events Ltd,
Lloyds Bank
sort code 30-92-90
acc.02271697
Благодарим за доверието!

Обяви за работа (търся, предлагам)

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

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

За контакти:
07880611250

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

Търсим - помощник готвачи с английски, момичета за почистване на стаи в хотели в централен Лондон. Телефон за връзка: 075 3911 2096 - Златина

GM TEAM WORKS LTD looking to hire a owner van drivers for collection and delivery a E bikes in and out central London potential earnings up to £300-£350 per day. for more info call on 07553648220

Търси автомеханици с опит
Утвърдена от дълги години компания в Източен Лондон предлага работа за автомеханици с опит.
За контакти: 07714302315

S Grade
Cleaning company

НАБИРА ПЕРСОНАЛ
ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:

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

ГОРЕЩИ ЗОНИ
SW, W, KT, SE, SM

ОСИГУРЕНО ОБУЧЕНИЕ
СЕДМИЧНО ЗАПЛАЩАНЕ
БОНУСНА СИСТЕМА
ГЪБАВО 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: facebook.com/sgradeuk
+44 7428662661
+44 7704521111
office@sgrade.co.uk

Ресторант La Fiaba търси да назначи сервитьори и готвачи. Ресторантът се намира на адрес 22a High street, Caterham CR3 5UA. За повече информация и обадете на телефон 07540618029 Мина.

Квартири (търся, предлагам)

Продава се разработен, оборотен български магазин на Woodgreen, цена £150K + Стока около 50K, моля да звънят само сериозни купувачи. 07733328613

КВАРТИРИ

- Давам под наем голяма двойна стая недалеч от Стратфорд. Може и за сам човек. Стаята е чиста и топла. Собствен хладилник. Две тоалетни и баня, градина, барбекю, пушалня, силен интернет. Трета зона, идеален транспорт, наблизно 2 станции на ме-

тро, рейсове. Много магазини до нас. 07960402029 или 07568501117

- Отдава се голяма двойна стая - 15 квадратни метра. Апартаментът е с 3 спални, 2 отделни WC, разполага с всички удобства. Добра локация - 16 минути пеша до Barking station, лесен достъп до A13. Цена: £158 на седми-

ца. В цената е включен паркинг, интернет и сметки. Изисква се депозит! 0788 060 2529 0740 475 1608

- Отдавам под наем двойна стая в Баркинг, за единично ползване. Цена - £110 на седмица, като в нея са включени и сметки. Тел. 07814541700.

- Просторен напълно обзаведен самостоятелен апартамент от 40 кв.м, с градина и навес в N9 - за работещ професионалист или двойка без деца и животни. След

ремонт, свободно паркиране, отлична инфраструктура и транспорт. Цената е 890 лири месечно, без сметки. Телефон за контакт 07448421600 - Маргарита

- Отдавам под наем две двойни стаи в района на Walthamstow. Телефон за връзка: 07743929144 (на английски).

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

СТАИ ПОД НАЕМ

МНОГО ДОБРИ ЛОКАЦИИ
STRATFORD, PLAISTOW,
EAST HAM,
LEYTON, LEYTONSTONE.

07554557626

Други услуги

РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА

КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

Включете се в следващото издание на тел. 020 358 228 40 email: info@bgcatalog.co.uk, или публикувайте директно своята обява на www.bgcatalog.co.uk

ДРУГИ УСЛУГИ

(416) Гледайте безплатно над 90 български ТВ канала, без месечни такси и догово-

ри, за повече информация: тел. 07756256431

(415) Ремонт на бензинови машини - косачки, резач-

WWW.TOPSAHELLITE.CO.UK

TOP Satellite Services *****

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

GEORGI GEORGIEV

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

ки, мотофрези, генератори и други, тел. 07440477886

(415) Безопасно и гарантирано унищожаване на

дървеници и други вредители, тел. 07769218796

(415) Гледам на кафе и на карти Таро, развалям

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

магии, правя бяла магия за любов, лея куршум и въськ против страх, тел. 07471570880, 02084060439,

Йордана (415) Електрически услуги, инсталации и ремонт на аварии, тел. 07578617184

Здраве Мода Красота



СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:

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

Тел. 07594231782
www.physiotherapyservicelondon.co.uk

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

Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев:
- общопрактикуващ лекар
Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE



Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени! Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

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



„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

Работно време: вторник - неделя



БГ БЕН

Рекламата - най-добрата инвестиция!

Транспортни услуги

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

- Предлагаме транспортни услуги от всички летища и дестинации. Седем местен МИНИ ВАН - точно и сигурно. Телефон: 07474268324.

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

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

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

07446116905

- Преместване на багаж и мебели с микробус, извършване на услуги в Лондон и околността, тел. 07852661908

- Трансфери до летища, 7/5 - местни автомобили, 24/7, на изненадващо ниски

цени. Вътрешни курсове в Лондон и извън Лондон, в удобно за вас време, трансфери до ферми, малки премествания, тел./viber 07907940621

- Всекидневен превоз от и до летища, училища и университети, отивания до

центъра и във всяка посока. Поръчайте своето такси на тел. 07904649039

- Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

- Предлагам транспортни услуги с бус до всяка точка на Англия, тел. 07599829383

АВТОУСЛУГИ

- Водородни системи за икономия на гориво до 40%. Повече мощност и динамика на мотора. Над 80% по-малко CO₂ емисии. За всички двигатели с вътрешно горене. Тел.: 07866940426

- Автосервиз в Чатъм, Кент. Ремонт на автомобили, гуми, климатици, МОТ. Телефон: 07428250921

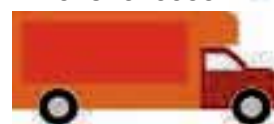
Изгледете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

**Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив**

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

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

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

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

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

**Място за
ВАШИТЕ
обяви**
obiavi@bgben.co.uk

- Отговорността за точността на информацията и съдържанието в рекламните карета и обявите, е на рекламодателите.

Училища Курсове Детски градини

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА

СПЕЦИАЛНА
ПОДГОТОВКА за
GCSE и
11+ EXAMS

Тел. 02085270212
Моб. 07796692522
ИЛИАН РУСЕВ

УРОЦИ, КУРСОВЕ,

ПРЕВОДИ,

КОНСУЛТАЦИЯ

- Предлагат се уроци по английски от университетски преподавател. Моля, изпратете съобщение/WhatsApp 0774 3929 144.

- Уроци по математика и информатика на всички нива за българи, живеещи във Великобритания - онлайн уро-

ци на тел.: +359899 126 106.

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

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

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

(414) Курсове за багери-

сти, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиян

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

(415) Шофьорски курсове, уроци по кормуване, опрешителни уроци, инструктор с дългогодишен опит, най-добри цени, тел. 07804615755

(414) Издаване и подновяване на CSCS карти, NVQ1 и NVQ2, тел. 07552442855, Илиян

(415) Уроци по математика за Primary и Secondary училища, учител от Източен Лондон, с голям преподавателски опит във Великобритания, тел. 07867506043

(415) Професионален психолог - български език, на място и онлайн, тел. 07425393337

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

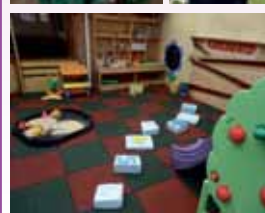
Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

от понеделник до петък 08.00 до 18.00 часа



Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stafford E15



Квалифицирани учители
Здравословна храна
Достъпни цени



Languages spoken: The members of staff can speak English, Russian, Arabic, Bulgarian, Tamil, and Spanish

Място за
вашите
обяви

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!

Подкрепете БГ БЕН - единствения български вестник, който е винаги до Вас!

Вие можете да защитите и подкрепите БГ БЕН - единствения български вестник във Великобритания. Това ще бъде знак за съпричастност за независимата журналистика и професионални стандарти.

БГ БЕН не е бизнес, създаден за печалба, а само и единствено да е в полза на българите на Острова. Затова той се разпространява безплатно.

Всяка помощ е важна, защото тя показва, че все още има хора, които държат на качеството и истинските новини!

Доказали сме, вече почти 20 години, че работата ни е насочена изцяло в подкрепа на българите, които са избрали да живеят, работят и учат в Обединеното кралство, а така ние неотменно

заставаме зад тях.

Оценка за нашия труд са и вашите ежедневни обаждания, в които ни споделяте, че нямате търпение да получите всеки нов брой на вестник БГ БЕН. Затова искрено Ви благодарим!

Защо е важно да подкрепите вестник БГ БЕН?

Всеки брой на вестник БГ БЕН достига до читателите абсолютно безплатно, но това е свързано с големи разходи за създаване на новини и репортажи, за предпечатна подготовка, за печат и за разпространение. БГ БЕН е независима медия, която се самоиздържа от реклами и безвъзмездна финансова подкрепа. Във време на икономическа криза това е сериозно предизви-

кателство. Само от началото на годината цената за печат е увеличена два пъти. По-вишават се и разходите за създаването на най-важните и безпристрастни новини, които публикуваме на сайта на БГ БЕН ежедневно.

Затова вашата подкрепа е изключително важна за нас. Тя ще ни помогне да продължим да издаваме безпристрастния и любим вестник на Острова за вас.

Имате възможност да станете редовен спомоществовател, но можете да ни подкрепите и еднократно със суми, които са по вашите възможности.

Нашата банкова сметка е: PA Events Ltd, Lloyds Bank sort code 30-92-90 acc.02271697 Благодарим за доверието!

БГ БЕН

27 януари, брой 2 (482) от 2023 г., година XX

www.bgben.co.uk

БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

65 000 платиха данъците си чрез приложението на HMRC

България е там, където има дори един българин

В РОК АРЕНА: Британската рок банда WALKWAY!

С нови методи ще борят икономическото насилие в Обединеното кралство

✓ Проблемът е изключително голям и той се разраства по време на пандемията от коронавирус
✓ От него са засегнати 16% от възрастните в страната, сочат проучване на Refuge
✓ Жертвите често се оказват с множество дългове от различни източници
✓ Държавните служители на първа линия ще бъдат обучени да разпознават първите признаци и да оказват подкрепа

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Искате помощ и вижте на съ- че българската общност не- Подкрепата днес не е сигурна- не-добри стандарти на живот- тите - за вас и вашите деца! Благоприятен за доверието!

Нашата банкова сметка е: PA Events Ltd, Lloyds Bank sort code 30-92-90 acc.02271697

Счетоводство и Бизнес Консултации

✓ Регистрация на Self-Employed & Ltd ✓ RTI ✓ Tax Returns ✓ VAT Returns ✓ CIS Returns ✓ VAT Returns

020 8555 5143 020 1914 2272 077 8888 8888

OCEANAIR

Chartered Certified Accountants

020 8530 8828

ВAT- Payroll- Tax Returns- Charity Appeals

Адвокатска кантора

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

Osbornes Law

ВИД ИГРА НА КАРТИ С ДВЕ КОЛОДИ СТАРА ФРЕНСКА ЗЛАТНА МОНЕТА	СТОЛИЦАТА НА СОЛОМОНОВИТЕ ОСТРОВИ СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ПЕЙО ЯВОРОВ	ПЛАНИНСКИ ХРАСТ ХИЖА В РИЛА ПЛАНИНА	ГОЛЯМА РЕКА В ИНДОКИТАЙ	МАСОВО ПРАЗНЕНСТВО НА ОТКРИТО	ПРИЛОЖНИК, ОФОРМИТЕЛ НА НЕЩО РОМАН /1930/ ОТ АНТОН СТРАШИМИРОВ	ЕТАЖ ОТ ДОЛНА КРЕДА НА МЕЗОЗОЯ	ДЕЛИКАТЕСЕН КОЛБАС	РАБОТНО ПОМЕЩЕНИЕ НА АДВОКАТ СЛОВАШКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ХРАСТОВИДНО ТРОПИЧЕСКО РАСТЕНИЕ НАВЕС ОТ ТЪНЪК ПЛАТ НАД ЛЕГЛО
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
ДОВЛЕЧЕНА РЕЧНА УТАЙКА ТЪКАН ЗА ПОКРИВАНЕ ПРИ СПАНЕ			ПОЛУЧАВАЩИ ЛИХВА ВНЕСЕНИ ПАРИ В БАНКА				АРОМАТЕН ЮЖЕН ПЛОД		
▶				РЕКА В УРАЛ, РУСИЯ, ПРИТОК НА ВИЧЕГДА РОМАН ОТ ТЕОДОРА ДИМОВА		ПЛАСТМАСА, НЕЗАПАЛИМ ЦЕЛУЛОИД	МАРКА АНГЛИЙСКИ ЛЕКИ КОЛИ СТАРА НАША МАРКА БОЯ ЗА ОБУВКИ		
ЗАЛЕДЕНА РОСА ПРЕЗ СТУДЕНИ НОЩИ			ЖИТЕЛИ НА АФРИКАНСКА ДЪРЖАВА ПОДЛИЗУРКО, МАЗНИК /РАЗГОВОРНО/				ЯПОНСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ БОСНЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		
МОДЕЛ ПИКАПИ НА „SEAT“ /1987-1996/ ТОЧНО КАЛЕНДАРНО ВРЕМЕ НА СЪБИТИЕ			РОМАН /2015/ ОТ НИКОЛАЙ ИВАНОВ КОЛЕВ ПРЕКАЛЕНО АКУРАТЕН ЧОВЕК		ГЕРОЙ НА ЖЮЛ ВЕРН В ЕДНОИМЕНЕН РОМАН		ДОЛЕН ЧОВЕШКИ КРАЙНИК ЕТЕРИЧНО РАСТЕНИЕ, ПОДПРАВКА		
▶		СТОЛИЦАТА НА КИТАЙ ВИД КИТАЙСКИ БОЕН МЕЧ	▶		СПЪТНИК НА ПЛАНЕТАТА ЮПИТЕР			НОРВЕЖКА РОК ГРУПА „ВЗЕМИ МЕ“	
ТУХЛЕНА ИЛИ КАМЕННА СТЕНА, ОГРАДА	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „CHEVROLET“ /1958-2005/	ГОЛЯМА РЕКА В ИНДОКИТАЙ /4350 КМ./	▶		ОПЕРА /1778/ ОТ НИКОЛО ПИЧИНИ ИРАНСКАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА			БЕЗЦВЕТНА ОТРОВНА ТЕЧНОСТ ПРИ НАПРАВА НА БАГРИЛА /ХИМ./	ВИД ГОЛЯМ ИЗВИТ ТУРСКИ НОЖ
▶		ХРАНА, ЯДИВО МОДЕЛ НА МОТОЦИКЛЕТИ „ВІМОТА“	▶	КАЗАХСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР, ОСНОВАН ПРЕЗ 1967 ГОД.		ПОЛСКИ ЛЕКОТОВАРНИ АВТОМОБИЛИ КОСЪМЧЕТА ПО КРАЯ НА КЛЕПАЧА		ПОВЕСТ /1967/ ОТ ВЪРБАН СТАМАТОВ ПСЕВДОНИМ НА ДИМИТЪР ПОЛЯНОВ	
СПОМЕНИ КАТО ЛИТЕРАТУРНА ТВОРБА			ШВЕДСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР КОМПАКТДИСК /КОМП. РАЗГ./	▶		МАРКА ЯПОНСКИ ЛЕКИ КОЛИ ДЪРЖАВА В ЛАТИНСКА АМЕРИКА			ТРИЛОГИЯ ОТ ТЕРИ ПРАТЧЕТ /1998/
ВРЕМЕТО ОКОЛО 12 ЧАСА ПО ОБЯД ПЕСЕН НА ПОЛИ ГЕНОВА			ИНДИАНСКИ ТРОФЕЙ ОТ БЕЛИ ХОРА ЛИЦЕ, КОЕТО Е НА КОРАБНО ДЕЖУРСТВО	▶		НАШ КАМЕРЕН КВАРТЕТ ИТАЛИАНСКА ФУТБОЛНА ЛЕГЕНДА /1942/			
▶			РОДЕН ГРАД НА ХРИСТОС ДОГОВОРЕН САМОЛЕТЕН РЕЙС	▶		ДЪРЖАВНА ТАКСА МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ LAMBORGHINI			
ЕДИН ОТ 4-ТЕ ГОДИШНИ СЕЗОНА ХЪЛМ, РИД, БЪРЛО /РАЗГОВОРНО/			ОБЪРЩЕНИЕ НА ДУХОВНИК КЪМ МИРЯНИН ОТРАСЪЛ НА СТОПАНСКА ДЕЙНОСТ	▶	ВЕЩЕСТВО НА ДРЕБНИ ЧАСТИЦИ ЙОВКОВ ГЕРОЙ В „АЛБЕНА“ ФЛАГ КАТО ЕМБЛЕМА НА ДЪРЖАВА		СТИХОВЕ /1990/ ОТ НИКОЛАЙ ИСКЪРОВ СТРАНАТА, КЪДЕТО ЧОВЕК СЕ Е РОДИЛ		
▶		ТИТЛА НА ЕВРОПЕЕЦ В ИНДИЯ ЕДИН ОТ „ТРИМАТА МУСКЕТАРИ“ НА АЛ. ДЮМА-БАЩА	▶				СРБСКА НАГРАДА ЗА ЛИТЕРАТУРА МОДЕЛ ИСПАНСКИ ПИСТОЛЕТ		
ЦИПОКРИЛО ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО ВЛИЯТЕЛЕН САМОВНИК В ИНДИЯ	▶			СТРАНА НА МОНЕТА СЪС СТОЙНОСТТА И	▶	ФРЕНСКИ ВЕСТНИК /1944-1985/		ВИД ДЪЛГА ПРАВА ЛИНИЯ ЗА ЧЕРТАНЕ	ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ПИКОЧНИЯ МЕХУР /МЕД./
▶		АНСАМБЪЛ ОТ ОСЕМ ИЗПЪЛНИТЕЛИ			РЕЗЕРВАТ В ПРИРОДЕН ПАРК ШУМЕНСКО ПЛАТО	ПРИТЕЖАТЕЛ НА НЕДВИЖИМИ ИМОТ САМОЛЕТЕН КОМПЛЕКС, АЕРОДРУМ			
АНГЛИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ГРАД В ПРОВАНС, ЮЖНА ФРАНЦИЯ				ПРАЗНИЧНА ЗАБАВА РОМАН /1914/ ОТ ЕВГЕНИЙ ДИМИТРОВА	▶	ПРОИЗВОДНИ НА АМОНЯКА /ХИМ./ ВАЗОВА ГЕРОИНЯ В РОМАНА „ПОД ИГОТО“			ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР, ОСНОВАН ПРЕЗ 1898 ГОД.
▶		ПОЧВОУСИЛВАЩО ВЕЩЕСТВО ГРУПА КЪЛБОВИДНИ БАКТЕРИИ		УРЕД ЗА ПРОМЕНЛИВ ТОК ПЪРЖЕНИ ФИГУРИ ОТ КАРТОФИ	▶		ТРОПИЧЕСКИ СОЧЕН ПЛОД ТЕАТЪР В ПАРИЖ, ОТКРИТ ПРЕЗ 1820 ГОД.		
ТЕАТРАЛНА УКРАСА			ОПАКОВКА НА СТОКА, АМБАЛАЖ СТОЛИЦАТА НА ЗИМБАБВЕ	▶	ЕВРЕЙСКИ ЕЗИК В ИЗТОЧНА И СРЕДНА ЕВРОПА ПЕЧАТАНА КАРТИНА ИЛИ ПОРТРЕТ ИЗРАБОТЕНА ЧРЕЗ ТЪКАНЕ МАТЕРИЯ		ЗАДЪРЖАНЕ НА ЛИЦЕ ПОД СТРАЖА ВИД ЛОПАТКА ЗА ИЗГЛАЖДАНЕ НА СТЕНИ		
▶		ГЛАВНА БОГИНЯ В ГРЪЦКИЯ ПАНТЕОН ВИД СТАРА БОЙНА ПУШКА	▶				ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ /ИСТ./ ИЗГАРЯНЕ НА ЕРЕТИЦИ В СРЕДНИТЕ ВЕКОВЕ		
МАЛКОТО НА БИВОЛ РОМАН ОТ ДИМИТЪР ШУМНАЛИЕВ	▶						КОРАБЕН ИЗМЕРВАТЕЛЕН УРЕД ПРЕДМЕТ ОТ ПОКЪЩНИНА		
ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ЗА ПУШЕНЕ НА ЦИГАРИ ПОРОДА КЛИНООПАШАТИ ПАПАГАЛИ	▶		СТАРА МАРКА ГЕРМАНСКИ ХЛАДИЛНИЦИ	▶		РАЗКАЗ /1902/ ОТ ИВАН ВАЗОВ		ВИД ТОРБА ОБИКНОВЕНО ЗА ТУРИЗЪМ	ВКАМЕНЕНА СМОЛА, КЕХЛИБАР
▶		МУЗА НА ЛЮБОВНАТА ПОЕЗИЯ ПЕХОТИНЕЦ ИЛИ ПЕШХОДЕЦ	▶		ПЛАНИНСКА СИСТЕМА В АЗИЯ	БОЛЕСТОТВОРЕН МИКРООРГАНИЗЪМ МОДЕЛ GSM АПАРАТИ НА „BENEFON“			
ФОРМАТ ЗА КОМПРЕСИРАНЕ НА МУЗИКА СЪБИТИЕ С ГОЛЯМО ЗНАЧЕНИЕ	▶		US ПЪМП-РОК ГРУПА РАСТИТЕЛНА БОЯ ЗА ПОДХРАНВАНЕ НА КОСА	▶		ЧУВСТВО НА СИЛНА НЕПРИЯЗЪН ГЕНСЕК НА ООН /1997-2006/			РУМЪНСКА ПОП ПЕВЦИЦА „ДЕЖА ВЮ“
▶			ПРЕГРАДА В СЪРЦЕТО БРИТАНСКИ ТОПМОДЕЛ ОТ 90-ТЕ	▶			ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЛИМФАТИЧНИТЕ ВЪЗЛИ ЖЕНСКИ ПЕВЧЕСКИ ГЛАС		
ПЪРВА ЧАСТ НА ТАНЦА ЧАРДАШ ЖИЗНЕНО ВАЖНА ТЕЧНОСТ	▶		НЕПРОЗРАЧНОСТ НА ТЕЧНОСТ	▶			ОПЕРА ОТ ГАЕТАНО ДОНИЦЕТИ		
▶		ПАРИЧНА ЕДИНИЦА НА ШВЕЦИЯ	▶		ПРЕДПАЗНА ОБУВКА НА ПРЕДМЕТ			НАЙ-ВАЖНАТА ФИГУРА В ШАХМАТА	
РУСКИ УДАРЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	▶		ПРИСТРОЕН КЪМ СЕЛСКА КЪЩА НАВЕС	▶			МНОГО ГОЛЯМ ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ		*** ПОМОЩНИК *** СЕРДАР, АДЕНИТ, МЯОДАО, КИКОНИ, РЕНАРД, ПАПЕРТ, РОЛАНД, БУКАКА, МАНТРА, ХОНИМАРА, ЖИМНАЗ, САХИ,

***** ПОМОЩНИК *****
 СЕРДАР, АДЕНИТ, МЯОДАО,
 КИКОНИ, РЕНАРД, ПАПЕРТ,
 РОЛАНД, БУКАКА, МАНТРА,
 ХОНИАРА, ЖИМНАЗ, САХИБ



НЕСКОМРОНО ИЗТЪКВАНЕ НА ЗАСЛУГИ	ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ	ЦЕНТРАЛНАТА ЧАСТ НА ЛОНДОН	УСТРОЙСТВО ЗА ПРАВЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЯ	ВОДОПАД С ГОЛЯМА ШИРИНА; РЕЧЕН ПРАГ	РУСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА	МЕТАЛЕН СЕЙФ ЗА ПАРИ И ЦЕННОСТИ	РАЗГОВОРНО НАЗВАНЕ НА КОМПЮТЪР	СЪДЪРЖАЩ СЕ В КЛЕТКИТЕ ЕНЗИМ /БИОЛ./	ВЪОБРАЖАЕМА ОКРЪЖНОСТ ОКОЛО ЗЕМЯТА
НАЛИЧНИ ПАРИ ПО БАНКОВА СМЕТКА /ФИН./	РОМАН ОТ ТР. ХАУЪРД И Д. КАРТЪР	ЗАКРИТ ДЕБЮТ В ШАХМАТНАТА ИГРА	МНОГОГЛАСНО ХОРОВО ПЕЕНЕ БЕЗ МУЗИКА		ПЕСЕН НА МАРИЯ ИЛИЕВА	МАРКА РУСКИ ЛЕКИ КОЛИ	ДОКУМЕНТА-ЛЕН ЖАНР		ВИД ПЪСКАВ ПЛАТ С ИЗПЪК-НАЛИ ИВИЦИ
ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР				ЗЪЛ НОШЕН ДУХ /НАР./				ДЪЩЕРНА КОМПАНИЯ НА „FIAT“	
СТОЛИЦАТА НА КАЗАХСТАН /1927-1997/			МОРСКО РАКООБРАЗНО ДЕЛИКАТЕС	НАГРАДИ ЗА ПОСТИЖЕНИЯ В КУКЛЕНИЯ НИ ТЕАТЪР			ЮЖНОАМЕРИ-КАНСКА СТЕП	СЪСТОЯНИЕ НА СИЛНА ВЪЗБУДА	
			МАЗНО КОЗМЕТИЧНО ВЕЩЕСТВО				НЕПРИЯТНО КОЖНО ВЪЗПАЛЕНИЕ /МЕД./		
ТИП СПОРТНИ СЪСТЕЗАТЕЛНИ АВТОМОБИЛИ		МАЗНИНА ОТ ЖИВОТИНСКИ ПРОИЗХОД		СТИХОТВОРЕ-НИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ			ВЕСЕЛБА, ГУЛЯЙ ВСРЕД ПРИРОДАТА	ФЕСТИВАЛ ПО СЛУЧАЙ СЪБИ-ТИЕ /РАЗГ./	ЗРЕЛИЩНО СЪБИТИЕ /РАЗГОВОРНО/
ЕДИНИЯТ ОТ ДВАМАТА РОДИ-ТЕЛИ НА ДЕТЕ			БЕЗСРАМНИК, БЕЗОБРАЗНИК /ПРОСТОНАР./	РУМЪНСКИ КУРОРТ		ВОКАЛНА ТВОРБА			ДРЕВНОРИМС-КА МЕТАТЕЛ-НА МАШИНА
						US ФИЛМ /2003/ С УДО КИР И НИКОЛ КИДМЪН			
СТРОФА ОТ ДЕВЕТ СТИХА /ЛИТЕР./	ХОМОСЕКСУА-ЛИСТ /ЖАРГ./	ВТВЪРДЕН ПЕЛЕЖ ПО СГРАДНА СТЕНА	ОРЪЖИЕ ЗА СТРЕЛБА С ЛЪК		ЛИЦЕ, КОЕТО РЪКОВОДИ УЧРЕЖДЕНИЕ	КАБИНА НА БОЛИД ОТ ФОРМУЛА 1			МЕКСИКАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР
			ПАРЛАМЕНТ В НЯКОИ СТРАНИ	БИВША ПОРТУГАЛСКА КОЛОНИЯ	СЪСТОЯНИЕ НА ВИЕНЕ НА СВЯТ /МЕД./				ПОСОКА, ПЪТ НА РАЗВИТИЕ
СЛАБОАЛКО-ХОЛНА ГОРЧИ-ВА НАПИТКА				ФРЕНСКО СПИСАНИЕ ЗА ЛИТЕРАТУРА	НАШ ФИЛМ С Н. УРУМОВ И ХР. ГЪРБОВ			НАШЕ ДЕТСКО КНИГОИЗДА-ТЕЛСТВО	
ДРЕБЕН ПРЕДМЕТ, НЕЩО ДРЕБНО				ВАЛУТАТА НА ЛАТВИЯ /1993-2013/	ГЛУПАВ, ТВЪР-ДОГЛАВ ЧОВЕК /РАЗГ./			ПЛЕМЕНЕН ВОЖД В ДРЕВ-НА ГЪРЦИЯ	
					НАЧАЛЕН УДАР ПРИ ИГРА НА ТЕНИС			МЕЖДИНА МЕЖДУ ЗИДАНИ ТУХЛИ	
КАЗАШКИ ВОДАЧ В СТАРА РУСИЯ /ИСТ./					ГРАД В ОБЛАСТ РУСЕ			ШУМАТА НА ЕДНО ДЪРВО /СЪБИР./	
РАДИОПИЕСА /1999/ ОТ ГЕОРГИ ТЕНЕВ					ЧАСТ ОТ ОРЪЖИЕ ЗА ПРИЦЕЛВАНЕ			БЕЛГИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	
					ДРАМА ОТ КОНСТАНТИН ПЕТКАНОВ			ЧЛЕН НА НЯКАК-ВА БАНДА; РАЗБОЙНИК	
				ПРЕСТИЖНА МАРКА ФРЕН-СКИ КОНЯК			ГЛАВЕН ГРАД НА БАСКИТЕ В ИСПАНИЯ		
ЕДИН ОТ 4-ТЕ ГОДИШНИ СЕЗОНИ				ПАЗИТЕЛ, ОХРА-НЯВАЩ НЯКОГО ИЛИ НЕЩО			СТРОИТЕЛНА СМЕС, ХОРОСАН		
ТЕПЛО, МЪЧЕ-НИЕ, ПОТИС-НИЧЕСТВО			ИЗКУСТВЕНА КОЖА ЗА ОБУВКИ			ЗАБАВЕН РАЗКАЗ, АНЕКДОТ			ЛИТЕРАТУРЕН ТЕКСТ НА ОПЕРА, ОПЕРЕТА
			ФУТЪ. ТИМ ОТ БОСНА И ХЕРЦЕ-ГОВИНА			БДИТЕЛЕН И СТРОГ, СВИ-РЕП ПАЗАЧ			
							АПАРАТУРА НА ТЕЛЕФОННА СТАНЦИЯ		
УЧАСТНИК В БОИ, СРАЖЕНИЕ, ВОЙНА	МЕТАЛНИ ЧАСТИ НА МЕБЕЛИ	КИЧУР КОСА ОТПРЕД НА ЧЕЛО /РАЗГ./	СИЛЕН СТРЕМЕЖ КЪМ НЕЩО; ЛАМТЕНЕ				ГЛАВЕН ВХОД НА СГРАДА		
		ПРИРОДНО БАГРИЛНО ВЕЩЕСТВО		ВЪРХОВЕН СКАНДИНАВ-КИ БОГ	БОЙ, БИЕНЕ, НАБИВАНЕ /РАЗГОВОРНО/	НЕОБИТАЕМО, ПУСТО МЯСТО			НЕРАЗУМЕН, БЕЗРАЗСЪДЕН ЧОВЕК
				БОЛЕЗНЕНО ПРИТЕСНЕНИЕ; СВЯН	КОЛОНАДА ПРЕД ВХОДА НА СГРАДА				ПИТЕЙНО ЗАВЕДЕНИЕ
ВИД ВИСОКОКА-ЧЕСТВЕНО СЪГЛЪКО					ВИД ТЪМНОЧЕРВЕ-НО БАГРИЛО			МАРКА НАШИ НАТУРАЛНИ СОКОВЕ	
ОБЩ РАБОТНИК, ХАМАЛИН				ПРИДОБИТ ИЗКУСТВЕНО ХОД НА КОНЯ				ВИД СОРГОВ ПЛЕВЕЛ	
				ПЕСЕН /2003/ НА ГРУПА „КАФЕ“			US АКТРИСА /1966/ ОСКАР 2002		
				СПЕЦИАЛЕН МЕК МОЛИВ ЗА РИСУВАНЕ			ЖАНР ОТ НАРОДНОТО ТВОРЧЕСТВО		
				ТРАНСАТ-ЛАНТИЧЕС-КА РЕГАТА			ГЕНЕРАТОР С ГАМА-ИЗЛЪЧВАНЕ		
ПРОИЗВОДИ-ТЕЛ НА ВИНО				ВИД СТУДЕН СОС В КУЛИНА-РИЯТА			ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА ЕДНА ДЪРЖАВА		
ЧЕРНОМОРСКИ ПОЛУОСТРОВ				СТОЛИЦАТА НА КРАЛСТВО ТАЙЛАНД			БАНКРУТ, НЕСЪСТОЯ-ТЕЛНОСТ		
ОТРОВЕН ГАЗ С МИРИЗМА НА БАДЕМИ			ЕДИН ОТ ДВАТА ОФИЦИАЛНИ ЕЗИКА В НОРВЕГИЯ			ВЕЩ В РОДОПИТЕ, ОБЩИНА СМОЛЯН	РАКОВО ОБРАЗОВАНИЕ		
			УСТА НА ДИВО ЖИВОТНО				СОРТ РАНИИ ДОМАТИ		
				МУЗИКАЛНА ТВОРБА, ПОДРА-ЖАВАЩА НА ЧУЖД СТИЛ		НОЩНО ЗАВЕДЕНИЕ С ПРОГРАМА			МАРКА СОФИЙСКО ПИВО ОТ 1995 ГОД. НАСАМ
ЕДИН ОТ 4-ТЕ ГОДИШНИ СЕЗОНА	РУСКИ ФИГУРИСТ /1980/, ОШ'02	РОМАН ОТ МАРЛОН БРАН-ДО И ДОНАЛД КЕМЪЛ			ВИД ДИВО МАГАРЕ	ВИД СТИ-ХОТВОРЕНИЕ ПО ЗАДАДЕНИ РИМИ /ЛИТ./		РАЗПРОСТРА-НЕН СОРТ ЕЧЕ-МИК	
		ОТГОВОР НА ЗОВ	ВИД ИЗМАМА, ЗАБЛУДА ПО ИМЕЙЛ		СТЪКЛЕН СЪД С ЯСНО ГЪРЛО; ШИШЕ				ПРОСЛУЖЕНИ ГОДИНИ НА ЕДИН ЧОВЕК
			ЕСТОНСКИ КОМПОЗИТОР „ВИКИНГИ“		МАШИНА-ЧОВЕК			ЛЕКО ЛЮБОВНО УВЛЕЧЕНИЕ	
АПТЕКАРСКИ ПРИБОР, КАПКОМЕР					ВИД ХАЗАРТНА ИГРА В КАЗИНО			КАТЕГОРИЯ АЛКОХОЛНИ КОКТЕЙЛИ	
МАЛЪК ПАВИЛИОН ЗА ПРОДАЖБИ					СТОЛИЦА НА ШВЕЙЦАРИЯ ОТ 1848 ГОД.			ТАНЦ В БАВНО ТЕМПО	
				БЪЛГАРСКИ ЦАР /1207-1218/			ПОКОРЕНИТЕ ЖИТЕЛИ В ОСМАНСКАТА ИМПЕРИЯ	КОРА ЗА НАПРА-ВА НА ТОРТИ	
ГЛИНЕН СЪД С ФОРМА НА ГЪРНЕ		СТАР МОДЕЛ СВЪЕТСКИ САМОЛЕТИ		ВИД ЧЕРНО-МОРСКА РИБА; ПЯСЪЧНИЦА				СТАРА МАРКА ГЕРМАНС-КИ ХЛА-ДИЛНИЦИ	
МАРКА АНГЛИЙСКИ ЛЕКИ КОЛИ			ПРОВЕЖДАН ОНЛАЙН СЕМИНАР, ПО ИНТЕРНЕТ				ОПЕРА ОТ ГАЕТАНО ДОНИЦЕТИ		
		ТУМОР НА НЕРВНАТА ТЪКАН /МЕД./				ПРИБЛИЖЕНИ ОКОЛО НЯКОГО ЛИЦА /КНИЖ./			
РОГОВА ПЛОЧКА В КРАЯ НА ПРЪСТ			НЯКОГАШНА ПОДПЛАТЕНА С ПАМУК ДРЕХА				ИМЕ НА БУКВАТА „Е“ В КИРИЛИЦАТА		*** ПОМОЩНИК ***
								ОНАГРА, АТОПЪТ, ФАН ТАН, КУТЕЛА, БУРИМЕ, АЕЛИТА, ПАСТИШ, КУРБЕТ, ЦИАНИН, ФИЛАРХ, МЕРТЕЛ, ВЕРТИЖ	

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

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



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

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



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



Издава: PA EVENTS LTD. Компанията е регистрирана в Англия и Уелс под No.05116452
Редакционен адрес: BG BEN Newspaper, 1st Floor, 79 West Ham Lane, Stratford, London E15 4PH
Телефон : +44(0)20 3411 0802 inbox@bgben.co.uk

Дирекционен съвет:	Маркетинг, реклама и контакт за Великобритания:	Главен редактор:
Северино Кожухаров skozhuharov@bgben.co.uk	Ивелин Митев Тел . 020 3411 0802 Моб. 078 8867 6471 reklama@bgben.co.uk	Антония Попова Моб . +359 (0) 8891 20460 popova@bgben.co.uk
Нежди Халил nhalil@bgben.co.uk		
Цветомир Иванов tivanov@bgben.co.uk		
Координатор:	Коректор:	Сигнали от читатели
Мустафа Халил Нежди Халил nhalil@bgben.co.uk	Юлия Григорова	inbox@bgben.co.uk popova@bgben.co.uk

Редакционен екип на вестник БГ БЕН:

Общество	Вътрешна и външна политика, образование, здравеопазване и бизнес	Култура и изкуство
Юлия Ташева juliagrigorova@abv.bg	Антония Венцеславова	Тони Рок Rock_Arena@abv.bg Здравка Вladoва-Момчева zdravkavm@gmail.com

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

Транспортни услуги

Доставка до всяко населено място



Багаж



Товари



Машина



07477818116

Адреси за изпращане/получаване

Събота и Неделя - По предварителна уговорка!

Сряда - Петък 11:30-20:00, Събота 10:00-20:00

Понеделник до Недела 10.00-21.00

Пон-Събота 9:30-20:30, Неделя 10:00-20:00

2 The Parade, DT10 1BA. Пон - Петък 9:00-20:00,

Понеделник-Събота: 9:00-20:00, Неделя:11:00-19:00

Понеделник - Събота: 9:30-18:00

www.empresamail.co.uk



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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

☎ 020 8555 5143 ☎ 079 1614 3282 ☎ 077 8698 8558

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

STRATFORD

Молим да уговорите предварително час за сретта и справки

10