

# БГ БЕН

9 юни, брой 9 (489) от 2023 г., година XX

www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



Отец Добромир: Ролята на Църквата е да направи неразрушим мост между човека и Бога **на стр. 8 и 9**



Българската дизайнерка Биляна Сакалиева впечатли модните диктатори в Лондон **на стр. 18 и 19**



Идеалите на Христо Ботев го превръщат в символ на цял един народ **на стр. 21**

Снимка: bigstockphoto.com

## Една пета от работещите в Англия и Уелс са в топ 10 на най-често срещаните професии



- ✓ По-младите са в сферата на услугите, а по-възрастните са в селското стопанство и транспорта
- ✓ Фермерите са най-старата професия, две пети от заетите са на възраст над 60 години
- ✓ Повечето учители са жени, а мъжете „превземат“ строителството и ръчните занаяти
- ✓ Около три четвърти от хората, работещи в професиите „наука, изследвания, инженерство и технологии“, са мъже

Всичко по темата прочетете на страница 2

### 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<sup>o</sup>

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

RANKED IN  
**Chambers UK 2020**  
Chambers & Partners

**LEGAL 500**  
UK  
2020



# Една пета от работещите в Англия и Уелс са в топ 10 на най-често срещаните професии

БГ БЕН

Професията „машинописка“ в Англия и Уелс скоро може да бъде в историята, по-младите жени са по-склонни да работят в областта на инженерството, а две пети от фермерите са на възраст 60 или повече години. Това са основните изводи от последното преброяване на населението, което дава повече светлина за това кои места са били заети от най-много млади хора, как работата варира при мъжете и жените и кои професии са изложени на риск от изчезване. Една пета от заетите хора са в топ 10 на най-често срещаните професии.

По време на проучването 1,1 милиона души са съобщили, че са асистенти по продажби и търговия на дребно, което ги прави най-често съобщаваната работа. 76% от собствениците на места за нощувки и хранене са били на възраст над 50 години. Това важи и за шофьорите на тежкотоварни автомобили.

**Фермерите са най-старата професия, две пети от заетите са на възраст над 60 години**

Данните от проучването показват, че професията „фермер“ има особен възрастов профил, като 42% от хората в тази роля са на възраст 60 години, а 29% са над 65 години. За цялото работещо население около

**По-младите са в сферата на услугите, а по-възрастните са в селското стопанство и транспорта**

Снимка: bigstockphoto.com



11% от работниците са на възраст 60 или повече години и само 4,3% са над 65 г.

Това прави фермерите една от най-застаряващите професии към момента на преброяването, като малко от 11% от всички са на възраст под 30 години. Това е и професията с най-много работна сила, родена в Обединеното кралство (98%).

Селскостопанските работ-

ници обаче, които могат да извършват по-голяма част от физическия труд, се броят отделно. Хората, които вършат тази работа, често са млади, близо 23% са на възраст под 25 години.

От британската национална статистика коментират, че професия, в която работниците са с профил на по-напреднала възраст, също може да представлява

предизвикателство за предлагането на работна ръка в бъдеще, ако не се насочат достатъчно млади хора към този вид работа.

**Повечето учители са жени, а мъжете „превземат“ строителството и ръчните занаяти**

В някои професии има

драстична разлика между броя на заетите жени и мъже. Така например учителската професия е преобладаващо женска. На всеки етап от образованието работят повече дами, като изключение прави само висшето.

В същото време строителните работници и хората, упражняващи много от ръчните занаяти, са предимно

мъже. 99% от зидарите и 98% от автомонтьорите са мъже, докато жените са преобладаващо представени в ранното образование и грижите за деца, както и в образователния сектор. Около 97% от асистентите и работещите в ранния етап на образователната система и отглеждането на деца са жени.

Университетските преподаватели са по-равномерно разпределени според пола - 48% жени срещу 52% мъже.

Установено е още, че дамите са по-склонни да работят в някои научни дисциплини, отколкото в други. В същото време по-младите представителки на нежния пол предпочитат инженерството. Но тук превесът също е на мъжете. Около три четвърти от хората, работещи в професиите „наука, изследвания, инженерство и технологии“, са мъже (76%).

Със сигурност бъдещето ще постави на преосмисляне много от професиите днес, като някои от тях ще изчезнат и ще бъдат заменени от нови. Една от умиращите професии е машинописец. 60% от хората, които вършат тази работа, са на възраст над 50 години, а едва 18% са под 35 години. В същото време обаче работните места за въвеждане на данни, които също изискват рутинна работа с клавиатура, са заети предимно от по-млади хора, като 41% са на възраст под 35 години.

**Compare MORTGAGES**

ЖИЛИЩНИ И ИНВЕСТИЦИОННИ КРЕДИТИ ЗА ПОКУПКА И РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

[www.comparingmortgages.co.uk](http://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**



БГ БЕН

Рекламата -  
най-добрата инвестиция!

 **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
- \* 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
- \* 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
- \* NVQ1 2 3 6 ЗА НАПРЕДНАЛИ В ЗАВИСИМОСТ ОТ ДЛЪЖНОСТТА.

**WELDING COURSES - (ЗАВАРЧИК)**

- \* CONFINED SPACE SAFETY
- \* SAFETY HARNESS
- \* LADDER SAFETY
- \* CAT & GENNY
- \* FACE FIT
- \* IPAF
- \* SSSTS
- \* SMSTS
- \* ASBESTOS AWARENESS
- \* CPC - (ПРОФЕСИОНАЛНА КОМПЕТЕНЦИЯ ЗА КАМИОНИ)
- \* WELLBEING - (MENTAL HEALTH)
- \* OPERATING A FORKLIFT
- \* PLANT MARSHALLING
- \* REACH LIFT TRUCK
- \* SIA SECURITY
- \* PAZMA

**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

Osbornes | Law<sup>o</sup>

**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](mailto:Snezhina.yankova@osborneslaw.com)  
**Елида Димитрова**  
**07843 349 633/020 7681 8675**  
[Elida.dimitrova@osborneslaw.com](mailto:Elida.dimitrova@osborneslaw.com)



**Жилищни и инвестиционни кредити за покупка и РЕФИНАСИРАНЕ.**

**БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ**

[www.comparingmortgages.co.uk](http://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



# Нов закон ще гарантира свободата на словото в британските университети

БГ БЕН

Нов Закон за свободата на словото в университетите във Великобритания ще даде гаранция, че висшите учебни заведения ще защитават и насърчават свободата на словото в кампуса. Спазването на тази ценност ще се наблюдава от професор Ариф Ахмед, който е новият директор, отговарящ на тази дейност в Службата

**Целта е да не се допуска страхът да подкопава правата на студентите и академиците**

за студенти.

Историческото законодателство ще създаде нова система за жалби за свобода на словото, като същевременно ще засили правните задължения на доставчиците на висше образование в Англия да защитават и насърчават правото на сту-

денти, служители и гостуващи лектори.

„Ние правим история със Закона за свободата на словото, като гарантираме, че страхът не подкопава правата на студентите и академиците да обсъждат спорни идеи, и осигуряваме правото на открит обмен на

идеи в университетите. Новият директор за свободата на словото и академичната свобода ще участва в борда на Службата за студенти, като ще отговаря за разследванията на нарушения на новите задължения за свобода на словото, включително нова схема за жалби



Снимка: bigstockphoto.com

за студенти, служители и гостуващи лектори, които са пострадали поради нару-

шение“, каза министърът на децата, семействата и благоденствието Клер Коутиньо.



Снимка: bigstockphoto.com

БГ БЕН

Ново предупреждение във връзка с увеличение на случаите на измамна дейност издаде Службата по несъстоятелност. Измамници се представят за служители на ведомството, като под натиск настояват за плащане на такси. Те

действат по телефона и обикновено се представят за служители от друга компания.

Измамите с такси за възстановяване обикновено следват инвестиционна измама, при която жертвите вече са загубили пари. Жертвите получават обаядания, като в тях се

## Службата по несъстоятелност предупреждава за опити за измами

**Случаите на потърпевши зачестяват, бъдете бдителни**

настоява да се платят предварително такси за данъчното, адвокатски или административни такси. Това може да доведе до загуби, които могат да бъдат големи от първоначалната инвестиционна загуба.

За да легитимират контакта си, измамниците изпращат фалшиви писма с логото на Службата по

несъстоятелност, могат да фалшифицират телефонните номера на ведомството, а също и имейл адрес.

Службата за несъстоятелност никога няма да поиска предварителна такса, за да ви върне парите, които сте загубили при предишна инвестиция. Ако се твърди, че контактът е от службата по несъстоя-

телност или компания, която претендира да действа от името на ведомството, като се иска предварителна такса, това е измама.

Препоръчва се повишено внимание и проверка на официалния телефонен номер и на домейни, използвани от агенцията.

Имейл адресите на агенцията, включително на нейният персонал винаги ще следват официалния домейн на правителството „@insolvency.gov.uk“. Ако

получателите не са сигурни за някакво съобщение, което са получили, те могат да го проверят, като се свържат с телефонната линия за обслужване на клиенти 0300 678 0015 или чрез онлайн формуляр за контакт.

В случай че имате съмнения и подозирате, че даден мейл е потенциално измамен, трябва да уведомите службата по несъстоятелност, като използвате данните за контакт.



# 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](http://www.oceanairaccountants.co.uk)



020 8530 6929





# New Alternative Path предлага работни места

New Alternative Path е агенция с повече от 7 години опит в сферата на консултантските услуги. Нашата агенция е помогнала на повече от 5000 желаещи да продължат своето висше образование във Великобритания да подсилят своето място в желания от тях университет.

Ние работим с повече от дозина институции в Лондон, Бирмингам, Лутон, Лийдс и Манчестър и над 1000 специалности, от които да избирате!

## Свободни работни места:

1. Работно място в областта на изкуствения интелект;
2. Работни места за компютърни специалисти;
3. Свободни места за тези с опит в маркетинг и социалните мрежи;
4. Редактор на английска граматика;
5. Свободно работно място

Снимката е предоставена от New Alternative Path



NEW ALTERNATIVE PATH  
YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

## Станете част от екипа

В New Alternative Path се полага усилен труд, но в същото време той включва забавления и е възнаграждаващ. Ще имате възможност

да работите с хора от други култури и държави. Винаги сме готови да приемем при нас знаещи, можещи и мотивирани колеги. Професионалният копирайтинг, дигиталният маркетинг и

дизайн, добрите търговски умения, аналитичните способности и готовност за развитие са част от качествата, с които ще спечелите заслужено място в нашите екипи. Може да работите

всеки ден с нас в офиса. Може да работите от мястото, където живеете или харесвате. Може да работите с нас като фрилансър или епизодичен външен сътрудник. Възможностите са много. Очакваме ви!

ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО ЗАПЛАЩАНЕ И РАБОТНО ВРЕМЕ МОЛЯ ДА СЕ СВЪРЖЕТЕ С НАС!

Изпратете ни СВ на:  
office@newalternative.co.uk  
Въз основа на представената от вас автобиография някой от нашия екип ще се свърже с вас!



Снимката е предоставена от New Alternative Path





# България и Великобритания задълбочават сътрудничеството си в борбата с нелегалната миграция

**Ще се увеличи двустранният обмен на разузнавателна информация и ще се повиши способността за разбиване на престъпни групи**

Приоритет за Великобритания остава борбата с нелегалната миграция. Британският премиер Риши Сунак поиска това да е така и за всички европейски лидери. Във фокуса обаче се оказа и България, и бизнес моделът на организирани престъпни групи, които са дълбоко замесени в нелегалната миграция.

След като Сунак обяви ново партньорство с България, той се срещна с българския президент Румен Радев в Молдова, където се проведе срещата на Европейската политическа общност. След

нея британският премиер и българският президент обявиха последващо задълбочаване на двустранното сътрудничество по линия на борбата с нелегалната миграция и съпътстващата организирана престъпност. Двамата излязоха със съвместно изявление, в което се казва, че България и Великобритания ще продължат да работят за засилване на изграденото вече тясно сътрудничество за предотвратяване на организираната криминална дейност, свързана с нелегалната миграция, както и по

отношение на престъпните мрежи и специализираното оборудване, използвано за улеснение на незаконния трафик. Двамата лидери потвърдиха необходимостта от солидарност, многонационални решения, както и да работят заедно за защита на европейските граници.

България се намира на кръстопътя на миграционните пътища на Източното Средиземноморие и Западните Балкани, където се отчита около 40-процентно увеличение на незаконната миграция от 2021 г. насам. Страната също така се пре-



Снимка: president.bg

върща в ключова точка за влизане на малките лодки, които са използвани от престъпни групи при незаконно пресичане на Ламанша.

Обединеното кралство ще увеличи двустранния обмен на разузнавателна информация с България и ще работи за увеличаване на способността им да откриват и разбиват престъпни групировки, надгравдайки предишна работа за прекъсване на потока от

незаконни финанси през мрежите на организираната престъпност.

Преди седмици премиерът Риши Сунак договори с Франция безпрецедентен пакет от мерки за спиране на незаконното преминаване през Ламанша, а също и нови споразумения за връщане с Албания. Министър-председателят също така се договори с председателя на Европейската комисия Урсула фон дер Лайен за разработване на ново ра-

ботно споразумение между агенциите на Обединеното кралство и Frontex - граничната агенция на ЕС.

„Не можем да се справим с тези проблеми без европейските правителства и институции да работят в тясно сътрудничество. Във всяка среща, всяка среща на върха, всяка международна среща сигурността на нашите граници трябва да бъде на първо място в дневния ред. Обединеното кралство ще бъде в центъра на това международно усилие за спиране на лодките и защита на нашата национална сигурност“, каза Риши Сунак.

Обединеното кралство ще бъде домакин на Европейската политическа общност през 2024 г. Преди това през октомври среща на върха ще има в Испания.

## DOCTORS 4 YOU

### 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

Care Quality Commission

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



Osbornes | Law<sup>o</sup>

## 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 й отново, ако имам нужда от помощ! Много съм доволен.”



★ Trustpilot



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



## Самонаетите лица и исковете за обезщетение при инцидент на работното място

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

**Снежина Янкова,**  
**юрисконсулт**  
**Osbornes Solicitors**

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

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

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

- Като цяло самонаетите лица се смятат за наети, когато нямат възможност да контролират условията на труд. Това е налице в следните ситуации:
- ♦ Ако сте пострадали по време на работа не по ваша вина.
  - ♦ Ако компанията, която ви е наела, ви е осигурила повредена екипировка или инструменти за работа, създаващи предпоставка за инциденти.
  - ♦ Ако работник на компанията е отговорен за инцидент, в който вие сте пострадали.
  - ♦ Ако компанията, за която работите, определя кога и къде да работите и отношенията ви са като работник-работодател.
  - ♦ Ако използвате екипировка и инструменти, осигурени ви от компанията.
  - ♦ Ако използвате техни помещения за работа.

- ♦ Ако работите на техен строителен обект.

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

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

### Обезщетение при инцидент на работното място - особености при самонаетите лица

Обезщетението при инциденти на работното място се разделя на две части - основно обезщетение (за самия инцидент - физическата и психическата травма) и специално

обезщетение (за разходите, които сте направили заради инцидента - разходите за лечение, пътуване и пропуснати ползи).

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

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

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

### Преждевременно плащане преди присъждане на обезщетение при самонаети лица

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

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

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

**Обадете се на номер 020 7681 8670 или 07516 441 448.**

**Email: syankova@osbornes.net**



# Отец Добромир: Ролята на Църквата е да направи неразрушим мост между човека и Бога

Снимка: Facebook на Българска православна църква "Св. Йоан Рилски", Лондон



Отец Добромир Добрев е енорийски свещеник на църковната общност „Св. Иван Рилски“ в Лондон от 3.12.2021 г.

Завършил е иконопис във Великотърновския университет, а след това и богословие. Във Великобритания е от 2014 г., където пристига за специализация в Оксфорд, но остава да служи и работи тук.

Преподавател е по църковно право в Православния богословски факултет на ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ и е член на Обществото за канонично право на

Източните църкви (SLEC).

През 2017 г. с благословението на Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний създава православната българска мисия „Св. св. Константин и Елена“ в графство Кент.

Отец Добромир Добрев даде специално интервю за вестник БГ БЕН, в което говорим за стартирала кампания за набиране на средства за построяване на български храм в Лондон, а също и за вярата днес в тези трудни и предизвикателни времена.

## Продължава кампанията за набиране на средства за изграждане на нов български православен храм в Лондон

Българската православна църква. За съжаление, това пространство е недостатъчно за голямата българска диаспора. Има и още един проблем - за 30 години поради различни причини не сме успели да придобием български храм в Лондон. Пропуснати са златни възможности, когато англикански храмове са били предоставяни за нуждите на православните църкви, нещо, от което гръцките, румънските, руските, сръбските енории са се възползвали в пълнота. За съжаление, това време е безвъзвратно изгубено, тъй като политиката на Англиканската църква днес е не да предоставя, а да продава църковните имоти на много висока цена, за да осигурява собствената си мисия. Беше ни предложено да купим стара църква, но в краен неподходящ квартал до летище Хийтроу, а от друга страна, цената беше непосилна за нас. Сметнахме, че

ако разширим сегашното богослужебно място, това би бил най-добрият вариант. Поради това митрополит Антоний се срещна с министър Ганчовска и с любезната подкрепа на НВ посланик Марин Райков имаме положителен отговор от страна на Външно министерство за предоставяне на още помещения за български храм към сградата на посолството.

- Докога ще продължи кампанията за набиране на средства и по какъв начин желаещите да помогнат могат да направят това?

- Кампанията ще продължи, докато не направим български православен храм в Лондон, с който всички православни християнини би се гордял. Трябва да отбележим, че от всички православни народи в Лондон единствено ние нямаме храм, и искрено вярвам, че

това ще се промени, ако имаме нужните финансови средства. Желаетелите могат да направят дарение на банковата ни сметка, могат да се включат с квалифициран труд или да закупят нужните материали за проекта. Имаме нужда от помощта на всеки.

- Вие сте енорийски свещеник на църковната общност „Свети Йоан Рилски“ повече от една година. Назначението дойде след повече от едногодишно прекъсване на църковния живот там. Успяхте ли вече да го възстановите напълно?

- С Божията помощ успяхме да възстановим напълно богослужебния живот. Всяка неделя по време на Светата Литургия малкият ни храм е изпълнен с народ, чува се глъч на деца, имаме много семейства, които пътуват от различни квартали на Лондон, за да

### БГ БЕН

- Отец Добромир, стартираха кампания за набиране на средства за реконструкция и разширяване на българския православен храм в Лондон, който се намира в сградата на Посолството на Република България. Колко средства са необходими за изграждането на българската църква?

- С благословението на Негово Високопреосвещенство Западно-и Средноевропейски митрополит Антоний стартирахме тази кампания през октомври месец миналата година и се надяваме чрез различни събития тя да стигне до по-голям кръг от нашите сънародници на Острова, за което лично благодаря за

предоставената от БГ БЕН трибуна, за да информираме българската общност във Великобритания.

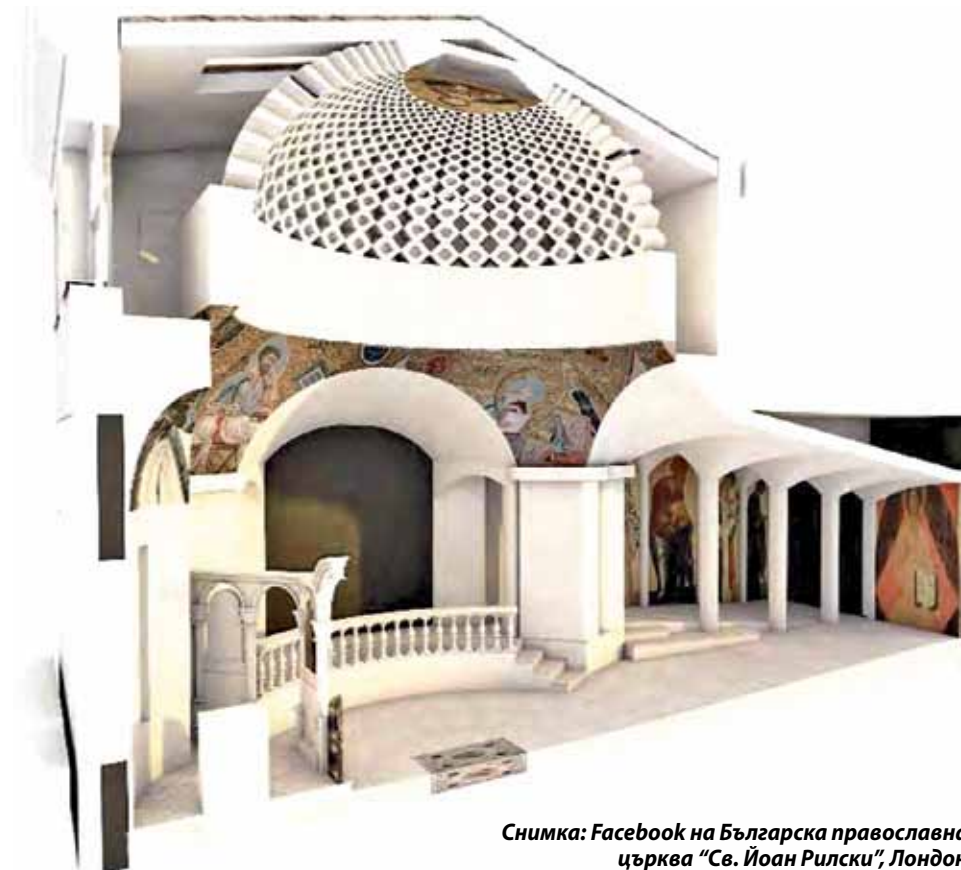
- Има ли вече проект за изграждането на храма и какво предвижда той?

- Да, с удоволствие мога да съобща, че имаме изключително красив архитектурен проект, изработен от италианския архитект Карло Буги, който е специалист в църковната архитектура. Проектът включва обособяването на базилика (класическа църковна сграда), долепена до сградата на посолството, разширяване на сегашното вътрешно пространство плюс изграждане на вътрешен купол, който е емблематичен за православната архитектура. Около външното куполно

пространство е предвидено място за библиотека и неделно училище за деца, които да се събират след богослужението. Идеята ни е още да се изгради вход от към главната улица, като с това ще се осигури достъп за всеки, който желае да се потопи в молитвеното пространство на една прекрасна българска църква, носеща архитектурните елементи на древните ни класически църкви в Плиска, Преслав, Несебър и Търново.

- Новият храм ще подобри ли църковния живот на българите в Лондон и как?

- Вярвам, че ще го подобри, тъй като сегашното помещение е преустроен гараж на посолството, което е любезно предоставено от българската държава на



Снимка: Facebook на Българска православна църква "Св. Йоан Рилски", Лондон



участват в богослужението и да практикуват вярата си. След службата в двора на църквата оставаме за енорийско кафе, хората се запознават и е много радостно как общуват помежду си, помагат си и изграждат нови приятелства.

**- Днес в този динамичен и малко обвързан свят има ли повече от всякога нужда от вярата си?**

- Човек е битие на вярата, homo religiosus. Ние не се замисляме, че живеейки, имаме нужда от вяра, вяра да намираме смисли в това, в което правим. Вярваме в медицината и науката, макар че те са ограничени във възможностите си. Вярваме, че ако сме болни, ще оздравеем или, че ако сме излезли от дома, вечерта ще видим децата си. Вярваме в любовта на най-близките ни. Вярваме в различни идеологии. Вярата е фундаментална за човека и когато той я загуби, когато загуби тези малки човешки смисли идва депресията, самотата, отчаянието. Отвъд всичко това обаче има друга вяра, вяра в Твореца, който е създал вселената и човека и който иска да общува с човека. Ето там вече стигаме и до религиозната вяра.

**- Каква е ролята на Българската православна църква в подкрепата на българите във Великобритания в тези тежки и предизвикателни времена?**

Ролята на Църквата е да направи неразрушим мост между човека и Бога, да възстанови тази загубена връзка, да утешава, да дава смисъл. Тя ни носи блага вест (евангелие), че Бог е станал човек, влязъл е чрез утробата на Светата Дева в човешката история, за да общува с нас, да ни спаси от греха и смъртта, да отговаря

на най-важните екзистенциални въпроси. Това тя прави на родния ни език, на езика на светите братя Кирил и Методий и техните ученици. Тя ни открива преданието на нашите деди, същото това предание, което те са приели от своите предци и което достига до нас, българските християни от XXI век, живеещи в едно мултикултурно, мултирелигиозно общество във Великобритания.

**- Предвиждате ли и специални събития за децата на българите във Великобритания? Какви събития предвиждате в следващите няколко месеца като поредна стъпка за доближаването на българите във Великобритания до вярата?**

През тази година имаме различни културни събития, организирахме концерт за празника Рождество Христово, организирахме и поредица от беседи по повод големи църковни празници. Гост-лектори бяха професори и преподаватели от Оксфорд и Православния богословски факултет при Великотърновския университет. Получихме и помощ от Българския културен институт в Лондон, които ни предоставиха тяхната зала, за което искрено им благодарим. За децата сме обособили малък кът в църквата с няколко масички и столчета, където играят, рисуват картички, оцветяват икони. Някои от тях учим на църковни песнопения, Издаваме ежеседмично детско списание „Децата на свети Йоан Рилски“, което е насочено и към родителите, то се разпространява онлайн. След лятната ваканция ще продължим с беседите и културните събития, за които ще уведоим вашите читатели.

Снимка: Facebook на Българска православна църква „Св. Йоан Рилски“, Лондон



**- Завършили сте иконостас, а след това и богословие във Великотърновския университет, после специализирате и в Оксфорд. Защо решихте да станете свещеник?**

- Изкуството и богословието определено ми повлияха да стана първо християнин, който обикна богослужението, а в Богословския факултет срещнах и бъдещата си съпругата. Създадохме християнско семейство. След това бях ръкоположен за свещеник от Русенския митрополит Неофит, понастоящем български патриарх, и така вече 23 години служа на Бога и хората. Бях млад, двадесет и четири годишен. Като се замисля, още нямам отговор на този въпрос - защо станах свещеник. Искрено вярвам, че Господ ме е призовал за това служение, както е призовал и своите апостоли: „Не вие Мене избрахте, но аз вас избрах и ви поставих да

идете и да принасяте плод, и плодът ви да пребъдва, та каквото и да поискате от Отца в Мое име, да ви даде.“ (Йоан 15:16) Надявам се и аз да пренасям плод, да помагам на хората, да моля Бога в техните скърби и радости, колкото и да съм слаб и немошен като човек.

**- От колко време сте във Великобритания и защо решихте да останете тук?**

Тъкмо бях защитил докторантурата си през 2014 г. и получих възможността да специализирам в Богословския факултет на университета в Оксфорд като стипендиант за една година. После ми предложиха да остана още една година и през тази втората година Българската школа в Медуей ме поканиха в град Рочестър да служа литургия, да кръствам и венчавам българите в графство Кент, така се зароди и Православната българска мисия „Свети Константин и

св. Елена“, която основахме с благослението на митрополит Антоний.

**- Предвиждате ли и в други части на страната да се създадат такива мисии?**

Да, ако е воля Божия, предвиждаме да се създаде мисия в Кеймбридж и Единбург, Шотландия, но дали ще се случи, само бъдещето ще покаже. Всичко зависи от сънародниците ни там, дали биха искали да имат редовно богослужение, дали имат духовната нужда от българска църква и дръзновение да съграждат църковна общност.

**- Какво е вашето пос-**

**лание към читателите на вестник БГ БЕН, кои християнски принципи не трябва да забравят, независимо от обстоятелствата в съвременния свят?**

Да не забравяме принципите на вярата, надеждата и любовта. Тези три християнски добродетели, които осмислят живота ни. Колкото и да е трудно да живеем в това консуматорско общество, да живеем в тази парадоксална самота на дигиталните технологии, социалните мрежи, заливани от суета и забързаност, да не забравяме тези три добродетели, които реално ни правят хора.

Снимка: Facebook на Българска православна църква „Св. Йоан Рилски“, Лондон



## КАМПАНИЯ ПО НАБИРАНЕ НА СРЕДСТВА

Желаещите да се включат в кампанията за набиране на средства за реконструкцията и разширяването на българския православен храм в Лондон в сградата на Посолството на Република България, което любезно предостави имотите си за тази цел, могат да направят дарение на банковата сметка на българската църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон:

THE BULGARIAN ORTHODOX COMMUNITY OF ST JOHN OF RILA IN LONDON  
Lloyds Bank  
Sort Code 30-96-26  
Account Number 80397868  
IBAN: GB27LOYD30962680397868  
BIC: LOYDGB21446

Снимка: Личен архив на Отец Добромир



# В Обединеното кралство подпомагат деца на зависими от алкохол родители

БГ БЕН

Британското правителство отпуска 532 милиона паунда на местните власти за подобряване на услугите за лечение и възстановяване на зависимостите от наркотици и алкохол чрез Фонда за стратегия за наркотиците. По този начин кабинетът продължава сериозните действия за подкрепа на най-уязвимите, като стотици хиляди деца и семейства могат да се възползват от новия подход.

**Повишаване на качеството на живот на семействата и по-добър достъп до подкрепа за децата**

До момента програмата е подобрила значително качеството на живот на семействата, в които има зависим член, а също така е осигурила достъп на децата до подкрепа. В същото време зависимите от алкохол родители са насърчени да търсят лечение.

Фондът за иновации на програмата „Деца на родители, зависими от алкохол“ (CAdEP) предостави £5,7 милиона за четири години за девет области в Англия. Това даде възможност да се използват за създаване на по-добри и по-иновативни системи за идентифициране и подкрепа на деца на зависими от алкохол родители и техните семейства. Той също така имаше за цел да повиши осведомеността за родителските конфликти и

**Отпускат 532 милиона паунда на местните власти за подобряване на услугите за лечение и възстановяване на зависимостите**

Снимка: bigstockphoto.com



да проучи начини за разрешаването им.

Децата са се възползвали от набор от интервенции, включително дейности, които да им помогнат да изследват собствените си чувства, да разберат пиенето на родителите си, да направят план за безопасност и да намерят някой, на когото да разчитат. Предоставя-

нето на подкрепа, насочена към цялото семейство, има положително въздействие върху родителите, които имат достъп до лечение, както и върху техните деца.

„Злоупотребата с алкохол може да съсипе живота и да разруши семействата и може да има особено пагубно въздействие върху децата. Ударът, който

може да нанесе върху тяхното психично здраве и благополучие, може да продължи през целия им живот. Дължим го на тези деца да осигурим налична подкрепа. Тази схема предостави на местните власти инструментите, от които се нуждаят, за да накарат хората да се лекуват и да поемат по пътя към възстановя-

ването, и този независим преглед ясно демонстрира успеха на схемата. Бих насърчил местните власти в цяла Англия да използват предоставеното от нас финансиране, за да възприемат подобни подходи и да привлекат повече хора към лечение“, каза министърът на здравеопазването Нийл О'Брайън.

**Местните власти се насърчават за разработване на програми за персонализирана подкрепа**

С отпуснатите 532 милиона паунда местните власти се насърчават да инвестират в разработване на програми, които предоставят персонализирана подкрепа на семействата, засегнати от злоупотреба с алкохол и наркотици.

Констатациите, публикувани от Tavistock Institute of Human Relations, могат да бъдат използвани от местните власти за внедряване на изпитани методи, съобразени с местните нужди. Той оцени програмата в девет местни области, обхващащи 13 местни власти в Англия.

Един от основните изводи в него е, че по-доброто сътрудничество между службите, заедно с развитието на работната сила на звената за деца и практикуващите злоупотреба с вещества, доведе до навременно идентифициране на родители и семейства, засегнати от алкохолна зависимост. Съществуващите доказателства сочат, че децата, засегнати както от родителска злоупотреба с вещества, така и от конфликт, имат сложни нужди, особено по отношение на психичното здраве и благополучие. Съвместното справяне със злоупотребата с алкохол и родителския конфликт също може да бъде от полза за участващите деца.

## Увеличиха заплатите на повече от милион работещи в NHS

БГ БЕН

Повече от 1 милион служители на NHS в Англия, включително медицински сестри, парамедици и оператори на тел. 999, ще получат увеличение на заплатите със задна дата от април. Средно с £2750 ще се повиши заплатата на новоквалифицирана медицинска сестра за две години. Персоналът също ще получи еднократен бонус за изоставане, който ще е

**Това стана възможно след споразумение между кабинета и синдикатите**

поне £1250. Това стана възможно след споразумение между правителството и синдикатите.

Бонусът ще се определя въз основа на това колко опит имат служителите и на базата на групата на заплащане на индивида.

Споразумението предвижда отговарящи на усло-

вията служители на Програмата за промяна да получат неконсолидирана награда от 2% от заплатата на лицето за 2022 до 2023 г. Това е в допълнение към увеличението на заплащането от най-малко £1400. За 2023 до 2024 г. правителството даде на служителите от Програмата за промяна 5%

консолидирано увеличение на заплащането на стойност поне £1065.

Сделката също така ще осигури по-високо увеличение на заплатите за най-нископлатения персонал на NHS, като заплатите на всички в групи 1 и 2 ще бъдат повишени до същото ниво.

Снимка: bigstockphoto.com



# Концерт, премиера и изложба организира Български културен институт Лондон през юни

## БГ БЕН

Новият хитов роман „Мамник“ на Васил Попов ще бъде представен в Лондон на 23 юни от 19:00 ч. Мястото е 186-188 Queen's Gate, South Kensington, London SW7 5HL, а организатор е Български културен институт Лондон. Васил Попов е автор на разкази и романи, базирани на български митове и легенди. През годините творбите му са отличавани в редица литературни конкурси, като „Таласмийа“ на клуб Уибробия, литературния конкурс на списание ShadowDance и конкурса на „Сборище на трубадури“ на името на Агоп Мелконян. Дебютната му книга е сборникът „Вълчи разкази“.

Книгата, която имаше огромен успех в България, е по едноименния аудиосериал, победител в Storytel Studio. „Мамник“ е една история, покорила българските читатели със своята история, изпълнена с мистерия, напомняща „Туин Пийкс“, но вдъхновена от българския фолклор.

### Сюжетната линия звучи така:

В трънското село Вракола се случват необикновени неща - няколко души са убити по невиджан начин, други се събуждат с особени белези по тялото. Сякаш над селото е надвиснало нечовешко зло.

Настаненият в старчески дом Емил, заедно с граничния полицай Божана Горнева, започва да разследва странните случаи и се натъква на потулени от миналото загадки и на оживяло от българския фолклор чудовище. В битката със злото ще им помага и един възкръснал мъртвец, който има несвършена работа на този свят...

„Мамник“ е победител в Storytel Studio - първия по



рода си конкурс в България за оригинален аудиосериал.

На стр. 20 можете да прочетете интервю с автора на книгата Васил Попов.

### На 10 юни се открива изложба на Красимира Николова

Български културен институт Лондон организира изложба на Красимира Николова, която се открива на 10 юни 2023 г. от 19:00 часа в галерия „София“.

Красимира Николова се занимава с изработването на картини с техниката на совалковата дантела от 2012 г. Совалковата дантела е позната в България като калюферска и се е използвала от нашите предци за украса на дрехи.

„В магията на това изкуство ме въведе моята учителка Бистра Писанчева, която е новатор в тази област, и аз като нейна ученичка експериментирам в тази насока. Прилагайки нов подход, използвам старата техника, за да създам своите уникални картини, колкото и нескромно да звучи това“, споделя Красимира Николова.

Нейни творби са показвани на Националния събор за народно творчество в Копривница и Международната изложба „Кой създава и кой използва дантелите“, организирана от Етнограф-

ски музей-София. Няколко години поред по покана на „Творчески център на калюферската дантела“ взима участие в празника на дантелата в град Калюфер.

### Общ концерт на КЕРАНА И КОСМОНАВТИТЕ, COOL DEN и NO MORE MANY MORE

След няколко успешни общи концерти в България КЕРАНА И КОСМОНАВТИТЕ, COOL DEN и NO MORE MANY MORE отново ще излязат на една сцена. Този път за да зарадва феновете в Лондон с концерт в легендарния The 100 Club на 16 юни от 19:00 часа.

Резервации могат да бъдат направени тук: <https://www.wegotickets.com/100club/event/569802>

Ще имате възможност да

се насладите на печелившата симбиоза между три актуални български рок банди, които пеят на родния си език.

Най-опитните в това трио - NO MORE MANY MORE, свирят алтернативен рок с ефектни хип-хоп елементи и социални текстове, в които не се страхуват да изразят своята силна и активна гражданска позиция и мнение.

Непокорни бунтари и креативни новатори, COOL DEN са най-младата група в триото. За кратката си история те вече имат два успешни албума зад гърба си.

Носещи като емблема блясъка и енергията на фронт дамата си, КЕРАНА И КОСМОНАВТИТЕ бързо се превръщат в една от най-популярните и обичани актуални български рок групи с текстове на български език, които не спират да правят нови песни. „Бутиковото гурме“, както Керана нарича музиката си, достига до все по-широка публика и завладява категорично българската рок сцена. С чисто нова песен и видео - „Кръг“, и напълно разпродаден концерт в София, КЕРАНА И КОСМОНАВТИТЕ се отправят към Острова.

Организатор на събитието е софийски клуб „Строежа“. Дебютният съвместен концерт на трите групи в Лондон ще се случи на място с

истински богата музикална история. The 100 Club, който е легендарен, защото може би е най-старият действащ клуб в Англия, вероятно и в Европа - не е спирал да съществува от 1942 г. насам. Намира се в сърцето на Лондон - 100 Oxford Street, а макар и да е само за 350 души, клубът е бил домакин на концерти на световноизвестни групи, като „Ролинг Стоунс“,

„Оейзис“, Пол Макартни, „Металика“, Би Би Кинг и много други.

В историята на клуба има вече стабилно намесена българска следа - със съдействието отново на „Строежа“ през последните десетина години са реализирани концерти на JEREMY, P.I.F., Ostava, Кирил Маричков, Svetlio & The Legends, Smallman, Oratnizta, Стенли, Hayes & Y.

Снимка: [bg.bclondon.co.uk](http://bg.bclondon.co.uk)

STROEJA PRESENTS:

**KERANA KOSMONAVTITE**

**NO MORE MANY MORE**

**COOL DEN**

**LIVE IN LONDON**

**100 CLUB 16 JUNE 2023**

DOORS: 7:00 PM / SHOWTIME: 7:45 PM

TICKETS: £25 ON PREPAID / £30 ON THE SHOW DATE

ONLY 300 TICKETS AVAILABLE / BOOK YOURS IN ADVANCE!

**Пекарна „Наслада“**

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

**07841029577**

60 Main Avenue, Enfield EN1 1DH  
[www.bakerynaslada.co.uk](http://www.bakerynaslada.co.uk)

**S Grade**  
A cleaning company

**НАБИРА ПЕРСОНАЛ  
ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:**

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

**ГОРЕЩИ ЗОНИ**  
SW, W, KT, SE, SM

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

**ДРУГИ УСЛУГИ**

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

[facebook.com/sgradeuk](https://facebook.com/sgradeuk)

+44 7428652661  
WhatsApp

+44 7704521111  
Phone Number

[office@sgrade.co.uk](mailto:office@sgrade.co.uk)  
Email

# Какво да направите, ако сте наранени по време на почивка в чужбина, закупена с пакет

Ако претърпите инцидент по време на почивка, има няколко неща, които трябва да направите, за да сте сигурни, че сте защитени. „Пакетните“ ваканции предлагат редица предимства за летовниците, включително правна защита съгласно Регламентите за пакетни пътувания, пакетни ваканции и пакетни обиколки от 1992 г., но е важно да знаете какво се покрива и какво не.

Независимо дали става дума за счупена кост, или нещо по-сериозно, тази статия ще ви преведе през процеса на получаване на медицинска помощ и предявяване на иск за компенсация.

## Какво е пакетна почивка?

Правилата за пакетни почивки, пакетни ваканции и пакетни обиколки от 1992 г. обхващат готови пакетни ваканции. Това означава, че трябва да сте уредили поне два различни вида туристически услуги с един и същ туроператор като част от олинклузив цена. Туристическите услуги включват полети, трансфери, настаняване, коли под наем и други подобни туристически услуги.

Почивката няма да е пакетна, ако организирате полетите и хотела си отделно. Консултирайте се с вашия туроператор, ако не сте сигурни.

## При какъв вид пакетна ваканция мога да направя иск за компенсация?

Ако претърпите нараняване или заболяване по време на пакетна почивка и някой друг е виновен, може да имате право да предявите иск за обезщетение. Често срещаните причини за инциденти с пакетна ваканция са:

- Пътнотранспортни произшествия
- Злополуки при екстремни и приключенски спортове (например рафтинг, скачане с парашут, бърджинг скокове)
- Инциденти със ски

- Аварии в басейни
- Подхлъзване, спъване и падане в хотели
- Хранително отравяне

## Какво трябва да направя, ако се нараня по време на пакетна почивка?

Първият приоритет е да се потърси медицинска помощ. В повечето страни набирането на 112 или 911 ще ви свърже със службите за спешна помощ. След това трябва да направите следното:

### Първа стъпка: събиране на доказателства

- Запишете случилото се, докато инцидентът е пресен в паметта ви
- Вземете данните за контакт на всички свидетели
- Направете снимки на мястото на произшествието
- Направете снимки на нараняванията си
- Запишете датите на вашите посещения при лекар, клиника или болница
- Вземете копие от всички официални писмени медицински доклади
- Съхранявайте разписки за разходи, свързани с вашата злополука, като медицински сметки и такси до болницата

### Стъпка втора: докладвайте за злополуката

- Докладвайте своя инцидент на представителя на пакетната почивка
  - Ако няма представител, съобщете за инцидента в главния офис на туроператора в Обединеното кралство
  - Докладвайте злополуката на управителя на хотела и вземете копие от записа в книгата за злополуки
  - Свържете се с вашия доставчик на застраховка за пътуване
- Освен това, ако имате пътен инцидент в чужбина, трябва да съобщите за инцидента на местната полиция. Не признавайте вина и не подписвайте нищо, без да сте се съветвали с адво-



Снимката е предоставена от Osbornes Law

кат, тъй като това може да навреди на иска ви.

## Кой ще плати за лечението

Когато сте на почивка в Европейския съюз, имате право да получавате здравни грижи чрез вашата Европейска здравноосигурителна карта, ако тя все още е валидна, или нейната замяна след Брекзит на глобалната здравноосигурителна карта на Обединеното кралство. Като цяло това означава, че ще получавате здравни грижи безплатно или на намалена цена, сякаш сте гражданин, живеещ в страната, в която сте претърпели нараняването си.

Въпреки това винаги е препоръчително да направите застраховка за пътуване, тъй като EHIC/GHIC не винаги покрива всички разходи за лечение. Определено няма да покрие разходите за пътуването ви до дома до Обединеното кралство, което е известно като репатриране.

Застраховката за пътуване обикновено покрива вашите медицински сметки до стойността, посочена в полицата. Въпреки това тя няма да изплати за болката и страданието, причинени от вашия инцидент. Може да имате и други финансови загуби, освен медицински сметки, които вашата застраховка за пътуване няма

да покрие или ще покрие само до определена парична сума. Примерите включват загуба на приходи, разходите за медицинско оборудване и разходите за текущи грижи. Можете да включите всички тези разходи в иск за телесна повреда.

Често вашите застрахователи ще изискват първо да опитате да възстановите финансовите загуби от отговорното лице. Вашият адвокат ще може да ви посъветва допълнително, ако това условие е приложимо.

## Срещу кого претендирате

Правилата за пакетна

ваканция казват, че ако сте резервирали пакетната ваканция чрез базиран в Обединеното кралство туроператор, той ще бъде отговорен за всички проблеми, от които страдате. Следователно вашият иск е отправен срещу ваканционната компания, прилагайки английското законодателство. Това значително улеснява получаването на обезщетение, тъй като не е необходимо да предявявате иск в чужд съд.

Всеки полет, трансфер, настаняване, екскурзия или дейност, които са включени във вашата резервация за пакетна ваканция, се покри-

ват от правилата.

Правилата не се прилагат за злополука, настъпила на място или по време на дейност, която не е включена в пакета. Примерите включват каране на джет, ски или пътен инцидент с нает мотопед. Възможно е все още да можете да подадете иск за телесна повреда в тези ситуации, но ще трябва да предявите иск срещу хора, базирани извън Обединеното кралство.

## Колко време имам да направя иск?

Ако сте били наранени на пакетна почивка, резервирана чрез туроператор, базиран в Обединеното кралство, имате до 3 години от датата на злополуката, за да предявите иск.

Ако нараняването ви е причинено от дейност извън пакета, тогава срокът зависи от законите на страната, в която сте били наранени. Препоръчително е да се консултирате с адвокат веднага щом се приберете. Колкото по-бързо действате, толкова по-големи са шансовете за успешен иск.

## Какви са следващите стъпки

Свържете се с нас на 07843349633/02045027893 за безплатна първоначална консултация по вашия случай.

Osbornes Law<sup>o</sup>

**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](mailto:Snezhina.yankova@osborneslaw.com)**

**Елида Димитрова**

**07843 349 633/020 7681 8675**

**[Elida.dimitrova@osborneslaw.com](mailto:Elida.dimitrova@osborneslaw.com)**



# В България намаляват семействата с деца до 16-годишна възраст

БГ БЕН

В България продължава тенденцията за увеличаване на относителния дял на домакинствата без деца под 16-годишна възраст, които към 7 септември 2021 г. вече са 78.0%. Едва 630 386 семейства са с деца под 16 години, което е със 72 938 по-малко спрямо 2011 г. В 62.3% от тях имат само по едно дете в тази възрастова група.

Над 80% от домакинствата в областите Видин, Габрово, Монтана и Смолян са без деца под 16 години. Най-малък е дялът им в областите Благоевград - 74.5%, Сливен - 75.4%, и Бургас - 75.9%.

Намалява и раждаемостта. През миналата година са регистрирани 56 917 родени деца. Новородените са 56 596, което е с 3.5% по-малко от предходните години.

## Деца в България са 17,1% от населението

В страната живеят 1 099 696 деца на възраст до 17 години, което е 17.1%, показват данните на Националния статистически институт към 31.12.2022 година. Деца до 15-годишна възраст са 913 419, или 14.2% от общия брой на населението. Младите хора на възраст от 15 до 17 години включително са 186 277, или 2.9%.

Относителният дял на населението под 15 години е най-висок в областите Сливен - 18.9%, Ямбол - 15.2%, и Бургас - 15.1%. Общо в 18 области този дял е под общия за страната, като най-нисък е в областите Смолян - 10.8%, Видин -

**Еднодетният модел е най-преобладаващият в страната според последните статистически данни**



Снимка: БГ БЕН

11.5%, и Габрово - 11.8%. Относителният дял на лицата 15-17 години е най-висок в областите София (столица) - 18.3%, Пловдив - 9.6%, Варна - 6.9%, и Бургас - 6.7%, а най-нисък е в областите Видин - 1.1%, Смолян - 1.3%, Силистра и Габрово - по 1.4%.

## Коефициентът на обща раждаемост

през 2022 г. е 8,8‰

През миналата година в страната са се родили повече момчета, като те са били 28 923. Момчетата са били с 1250 по-малко и общият им брой е 27 673, т.е. на 1000 момчета се падат 957 момичета.

В градовете и селата живородени са съответно 41 986 и 14 610 деца, а коефициентът на раждаемост е 8.8‰

в градовете и 8.5‰ в селата.

В регионален аспект най-висока е раждаемостта в областите Сливен - 12.2%, София (столица) - 10.0%, и Пловдив - 9.7%. В двадесет области раждаемостта е по-ниска от средната за страната, като най-ниски стойности се наблюдават в областите Смолян - 5.1%, Видин - 6.8%, и Перник - 6.9%.

## Намалява броят на жените във фертилна възраст

Броят на жените във фертилна възраст (15-49 навършени години) оказва съществено влияние върху равнището на раждаемостта и определя характера на възпроизводството на населението. Те са 1 278 412, като спрямо предходната година

намалява с 8185, а спрямо 2011 г. - с 372 063, според данните към 31.12.2022 година.

Броят на децата, родени от майки под 18 години, намалява от 3015 през 2021 г. на 2871 през 2022 г. Родените от жени на възраст 40 и повече навършени години нарастват от 2278 през 2021 г. на 2410 през 2022 година.

Половината от ражданията през 2022 г. (49.4%) са първи за майката, 36.9% - втори, а 13.3% - трети и от по-висока поредност. Средната възраст на майките с първо дете е 27.6 години. В регионален аспект средната възраст при раждане на първо дете варира от 22.5 години за област Сливен до 30.7 години за област София (столица).

През миналата година се увеличават и извънбрачните деца, като те са били 34 141, или 60.0% от всички раждания. Относителният дял на извънбрачните раждания в селата (65.6%) е по-висок, отколкото в градовете (58.0%). За 80.2% от извънбрачните раждания има данни за бащата, което означава, че тези деца най-вероятно се отглеждат в семейна среда от родители, живеещи в съжителство без брак.

С 607 по-малко са юридическите бракове, като през миналата година те са били 26 013. Близко три четвърти от всички регистрирани бракове (18 976) са сред населението в градовете. Средната възраст при сключване на първи брак за мъжете и жените през 2022 г. е съответно 33.0 и 30.1 години.

# Доказани експерти и политически лица в новия български кабинет

БГ БЕН

България едва ли ще успее да преодолее политическата криза преди края на войната в Украйна. Водещи политически анализатори вече коментират, че политическият елит прекалено много се влияе от геополитическите процеси. Въпреки това, след тежки преговори, България вече има нов редовен кабинет, договорен между

коалициите ПП-ДБ и ГЕРБ-СДС, който за първи път ще е ротационен. Първите девет месец премиер ще е Николай Денков от „Продължаваме промяната“, а следващите девет начело ще бъде Мария Габриел. Ето министрите в новия кабинет:

**Николай Денков** - министър-председател  
**Мария Габриел** - вице-премиер и министър на

външните работи  
**Асен Василев** - министър на финансите и вице-премиер по еврофондовете  
**Калин Стоянов** - министър на вътрешните работи  
**Емил Дечев** - министър на правосъдието  
**Тодор Тагарев** - министър на отбраната  
**Кирил Вълчев** - министър на земеделието и храните  
**Юлиан Попов** - министър на околната среда и

водите  
**Проф. Христо Хинков** - министър на здравеопазването  
**Иванка Шалапотова** - министър на труда и социалната политика  
**Андрей Цеков** - министър на регионалното развитие и благоустройството  
**Румен Радев** - министър на енергетиката  
**Милена Стойчева** - министър на иновациите и



растежа  
**Проф. Галин Цоков** - министър на образованието и науката  
**Кръстю Кръстев** - министър на културата  
**Георги Гвоздейков** - министър на транспорта и

съобщенията  
**Зарица Димкова** - министър на туризма  
**Александър Йоловски** - министър на електронното управление  
**Димитър Илиев** - министър на младежта и спорта.



Снимка: Личен архив

Тео Буковски е роден през 1973 г. в Шумен. Завършил е Медицинския университет в София и работи като общо-практикуващ лекар.

Първата му публикувана самостоятелна книга е романът „Убийства 4D“, който излезе през март 2014-а. През 2019-2020 г. е водещ рубриката „Измерение X“ за остро сюжетна литература във в. „България днес“. Понастоящем рубриката продължава в сайта на издателство „Библиотека България“.

Член е на Съюза на българските писатели от 2021 г. и на УС на Съюза на писателите лекари „Димитър Димов“, Клуба на писателите криминалисти „Саламандър“ и пръв председател на Асоциацията на младите български писатели.

До този момент има няколко книги: „Убийства 4D“, „4.50 Часът на кошмара“, „... А те изпъзвяват нощем“, „9.8 по скалата на болката“ (в съавторство с Десислава Шейтанова) и „... А те прелитат нощем“.

„Ние сме близо до събуждането, когато сънуваме, че сънуваме.“

Новалис

Понякога в края на лятото вятърът обръща посоката си и за един следобед донася болката...

Изчаквам залеза, слагам слънчевите си очила и посрещам нощта, заровил пръсти в пясъка на плажа. Луната изплува в призрачно пепеливо над хоризонта. Инжектира ми от тъгата си - бавно, венозно, цяла доза. После индиговият пласт се отлепя от небето и го оставя да трепти отдалеч в зелено. Накрая в светлото му око някой впръсква виолетово мастило...

- Погледнахте ли зеничните реакции? Има известна анизокория<sup>1</sup>.

- Обсервирам интрацеребрален хематом<sup>2</sup>. Посттравматичен. Още един успешно реализирал се Ромео.

- Не схващам този тип романтика. Абсолютни наивници. В крайна сметка, и двамата са мъртви.

Някой ми говори насън. Спори със себе си. Случвало ли ви се е някой да ви говори по време на сън? Различавахте ли думите? И изобщо успяхте ли да проследите мисълта му?

През последните няколко

нощи предпочитам да летя. Приятно занимание е! Вярно, свръхмерно напрега крайниците ми и следващите ми сутрини започват с болезнена мускулна треска. Но преживяването си заслужава. Усещам се толкова въображаем, докато се рея из необятното безоблачно небе, навлякъл хартиената кожа на пъстрото хвърчило от килера. Долавям вятър, джазираш в ушите ми, а кожата на бузите ми пулсира заедно с импровизацията на въздушните течения. С пръстите си допирам безкрайността. Върховете им синейт. Бледи мастилените отпечатъци.

Проверявам джоба си. О, да, тубичката е била спукана. Изваждам я, а мастилото продължава да кърви в ръцете ми. Всичко зацапва. Индигови петна.

Мигам с очи, за да отмият съзлите мастилената мъгла. И когато се вдига, съзирам сенките. Стотици, хиляди... Синкави, по-светли и потъмни нюанси на боята, която се стича между пръстите ми.

Изведнъж Луната се врязва в очите ми. Появява се толкова заслепяващо близка...

- Не реагира на светлина. Мозъкът е трайно увреден. Запишете в листа! Диагноза - церебрална кома.

А може би Луната не е обикновено мастилено петно, а окъпано след индиговия дъжд ярко Слънце? Вероятно всичко се свежда до това, в какъв цвят ще се облече светът...

- Да проверим чрез болкова стимулация!

Мастилените петна се приближават и все повече

# В полунощ

наедряват. Надигат се и оформят съвършени купчинки. Превръщат се в стотици туфи нацъфтяла вълнеста глушина<sup>3</sup>. Синейт по цялото небе чак до края на хоризонта. Навеждам се и откъсвам от цветовете им. Събирам букет, какъвто тя не е виждала досега.

Някъде между клонките, убождам ръката си. Болката е мигновена. Когато обръщам дланта си, виждам разкъсаната ѝ кожа. Дръпвам рязко наранения ѝ край и губя парче от хартиената си обвивка. Преди да го предам на вятъра, се взирам в грапавината му, от която ме пронизват две широко отворени сиви очи - моят поглед, но като че ли изрязан от стара черно-бяла фотография. В следващия миг въздушното течение ги издърпва от стиснатите ми юмруци и ги отнася сред облаците...

- Да опитаме с по-силен стимул!

Разтварям победено ръцете си, разтварям и пръстите си. В небето се разпилват останатите от стръкове глушина и късчета хартиена кожа, подобно заря от цветни конфети. На някои съзирам лицето си - изглеждам малък, почти тригодишно дете, но се разпознавам. Аз съм. В други различавам братята и сестра си, родителите си, роднините. Отлитат в една и съща посока обрулени от суинга на вятъра. Вероятно така се разпада всяко друго хвърчило. Хартиената кожа се доразкъсва, парче по парче, накрая остава само гол скелет...

- Поне да раздвижи належа си.

Поне да успее да помръдне палеца си, да спася последното парченце от отлистващите се цветни спомени. Напрегам мускулите ми. Нищо! Не се получава, дали защото летя, или сънувам, че летя...

- Екстубирай го и спри апарата. Пиши час на смър-

тта - 4:51.

Гласът винаги се появява в онзи момент, когато очите трескаво се завъртат в кръгове, а споменът от безплътните видения се натрупва в паметта. Задълго. Не - завинаги! Понякога гласът е като крясък от случаен човек, друг път пронизителен писък на сирена, грохот от морски вълни или просто вик на гладна чайка, разкъсващ тишината. Всичките са хладнокръвни убийци на последното действие в съновиденията ми.

Пропадам в тунел на водна гързалка. Надолу и все по-надолу. Засилва ме и ме облива в улея. Пръски водна пяна заслепяват очите ми. Стискам клепачите си, докато съм в безкрая. Колко прекрасно би било всеки сън да има своя съвършен край! Край, който да носи завършеност на всеки блян, край, който никога да не забравяш.

При мен не се получи. Не и в последните дузина нощи. Все някъде сънят биваше прекъснат на неподходящо място, от което не оставаше и частица в паметта. Все някой спираше перфузора<sup>4</sup> с мелатонин<sup>5</sup> и нервните ми клетки светкавично изтриваха въображаемите образи. Докога?

Усещам трус преди тежкото приземяване. Отварям очите си. Пред тях парче от небето е побеляло и ми пречи да видя Луната. Опитвам се да го отместя, но не успявам.

Обичам този сън. След него винаги се събуждам щастлив.

Защото и досега го помня. Влизам в старата книжарница с витата дървена стълба в средата ѝ, изкачвам се по нея до втория етаж и мигом заравам лице сред лавиците. Вдишвам печатарското мастило и засъхналото лепило зад твърдите корици. Това ме опиянява дори насън. Сънувам и се смея с глас. Между подредените томове с на-

учна литература откривам любимия си определител на водоплаващите птици със сравнителни таблици, посягам към него и сънят отплава в безпаметно измерение. А аз се усещам щастлив. Отново съм изкачил втория етаж и съм сред аромати на гланц и мастило...

- Пепел в пепелта и пръст в пръстта...

Луната отразява катранени блясъци. Нощта завива небето, без звезди и без звуци. И точно в нея сънят трябва да свърши.

Замирам ми на зелена гора - свежа смола и разпукани шишарки. На нещо вечно. Започвам да виждам абсолютния мрак...

О, да! Усещам, че е тук. Докосвам присъствието ѝ. Дишането ѝ се движи по меките косъмчета на гърдите ми. Огненият ѝ поглед кара сърцето ми да галопира. Сигурен съм, че е близо - навсякъде около мен въздухът е сух. И е горещо, твърде горещо. И отгътък залеза на дълбокото графитено небе...

„Той обичаше да лети. И буден, и насън. Последният скок в живота му не представява самоубийство. И пепелта, която огънят ще остави след него, ветровете ще разпръснат в сънните безбрежия. Лети в покой, Август!“

Джил

1. Анизокория - медицински термин, описващ състояние, при което двете зеници имат различен диаметър. Бел. а.

2. Интрацеребрален хематом - кръвоизлив в мозъка. Бел. а.

3. Вълнестата глушина (Vicia villosa) - вид азотфиксиращо растение от семейство бобови, обикновено отглеждано като фуражна култура. Бел. а.

4. Перфузор - медицински консуматив за венозни вливания. Бел. а.

5. Мелатонин - хормон, който подпомага процеса на заспиването. Бел. а.



**Български продукти**  
**Готвени ястия**  
**Поръчки Кетъринг**

[www.bakerynaslada.co.uk](http://www.bakerynaslada.co.uk)

**078 4102 9577**  
**60 Main avenue**  
**Enfield EN1 1DN**



**Д-р Мирена Василева**  
**ПСИХОТЕРАПЕВТ**



**Индивидуални консултации**

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

**Групова психотерапия за деца и възрастни**

- Тревожни и депресивни състояния
- Зависимости (алкохолна, наркотична, хазартна и др.)

**Тел. 07999334778**      **Email: mirenaavasileva@gmail.com**



## На Арената днес:

# WIG WAM - най-добрата норвежка глем рок банда

Две декади след създаването си норвежците Wig Wam еволюират с всяка стъпка по пътя си, зареждайки сцената със завладяваща енергия, което доказва, че те са един от важните актове на световната глем рок и метъл сцена. С безброй участия на големите музикални фестивали и с шест издадени албума банда е в апогей, особено след последните си два успешни диска „Never Say Die“ (2021) и „Out of the Dark“ (2023). Техният хит „Do Ya Wanna Taste It“ бе избран от режисьора James Gunn за начална тематична песен на своя сериал „Peacemaker“, а парчето „In My Dreams“ бе също включено в саундтрака. Преди две седмици успешно приключи американското турне на Wig Wam, след което банда направи няколко участия и на едни от най-големите рок круизи - Monsters of Rock Cruise и Fantasy Rock Cruise. За всичко това днес ще поговорим с Åge Sten Nilsen - вокалист на групата.

Представяме ви интервюто на Rock Arena специално за читателите на БГ БЕН.

- Здравей, Åge, и добре дошъл в Rock Arena! Преди броени дни WIG WAM завърши успешно първото си турне в САЩ, след което банда беше част от Monsters of Rock Cruise 2023 и Fantasy Rock Cruise 2023. Как мина турнето?

Åge Stein Nilsen: Здравей, Тони, поздравя на вашите читатели! Турнето беше наистина невероятно, дори надмина очакванията ни и вече знаем, че имаме едно страхотно рокендрол семейство и там. Този път се постаряхме и успяхме да

*Вдъхновявам се от всичко добро, което животът може да предложи, казва вокалистът на групата Åge Stein Nilsen*

Снимки: Личен архив на WIG WAM



направим два перфектни сетлиста - 90-минутен за клубните ни участия в различните градове и един мал-

ко по-различен 60-минутен сетлист за концертите ни на двата круиза. На сцената за откриването на Winger решихме да изненадаме публиката с кавъра ни на парчето „I Turn To You“ на Mel C, тъй като не очаквахме да знаят много от нещата ни, но всички запяха с нас и се получи супершоу. Бяхме много приятно изненадани и от това, че на турнето ни в САЩ имаше фенове, които бяха дошли от Мексико и Канада специално заради нас и участията ни. Изключително благодарни сме на всички! Турнето в Америка беше много вълнуващо за нас, имаме прекрасни спомени и нови приятелства.

- Намираш ли някаква разлика между турнетата в САЩ и Европа?

Åge Stein Nilsen: Според мен основната разлика между аудиторията в САЩ и Европа е, че в Америка хората отиват да чуят музиката и да бъдат част от самото шоуто. Докато в Европа, и особено в Норвегия, много хора хо-

дят на концерти предимно за да се забавляват като на парти и да бъдат социални, което е някак тъжно. За щастие, по време на нашите концерти най-големите ни фенове обикновено са на първите редове и това ни дава възможност да видим, че се кефят на музиката ни и са част от шоуто.

- Какво се промени за WIG WAM през тези 22 години от създаването на групата, имаше период, в който дори се бяхте разделили?

Åge Stein Nilsen: Да, през 2013-та се разделихме за няколко години и през този период дори не си говорехме. Тогава аз продължих да работя с други проекти и честно казано, не съм си мислил, че някога отново ще се съберем. Вероятно времето лекува дълбоки рани, защото фактът, че отново сме заедно, доказва това. Но трябваше стъпка по стъпка да преминем през различни етапи, което ни сплоти като приятели и професионали-

сти и даде резултати. Мисля, че най-важният урок, който научихме, е, че уважението и честността един към друг, споделянето и липсата на негативизъм към хората, с които работим, помагат и така всяка банда може да гради в дългосрочен план.

- Слушаеш ли други стилове музика и какво те вдъхновява?

Åge Stein Nilsen: Старая се да слушам всякаква музика. Бих казал, че съм „резултат“ от слушане на много групи, различна музика, стилове и предавания. Например след една вечеря в индийски ресторант в Осло после индийските мелодии продължиха да звучат в главата ми, а на следващия ден мелодията от песента на Jorn „Faith Bloody Faith“ просто сама се „написа“ в съзнанието ми. Текстът пък беше вдъхновен от дискусия, която преди време имах с един религиозен фанатик. Мисля, че ако бях слушал само любимите си групи от детството, вероятно музиката и творчеството ми щяха да бъдат като едно „ехо“ само от тях. Вдъхновявам се от всичко добро, което животът може да предложи.

- През 2022г. режисьорът James Gunn избра „Do Ya Wanna Taste It“ за начална тематична песен за сериала „Peacemaker“ и също така включи „In My Dreams“ в саундтрака.

Åge Stein Nilsen: Очевидно James Gunn е слушал Wig Wam и преди, защото „Do Ya Wanna Taste It“ е от албума „Non Stop Rock'n'Roll“, който издадохме през 2010 година. Песента е била в съзнанието му от няколко години и в точния момент той намери правилния „дом“ за нея. Получихме имейл от компания за синхронизиране в САЩ, в който се казва, че се интересуват от тези две





наши парчета, и попитаха дали бихме имали интерес за сътрудничество с телевизията, без да уточняват за какво точно иде реч. Предположихме, че може би обмислят идеи песните ни да озвучават телевизионна реклама или нещо подобно, но след това ни уведомиха, че искат „Do Ya Wanna Taste It“ за начална тематична песен за сериала „Peacemaker“. Нещата се получиха супер и дори не сме очаквали такова въздействие. Това всъщност е най-големият ни хит.

- „In My Dreams“ е песента, с която WIG WAM представи Норвегия на Евровизия 2005 в Двореца на спорта в Киев. Какви са спомените ти от това събитие?

Åge Stein Nilsen: Беше уникално! Представихме се добре и това допринесе за големия ни пробив. Всичко около нас ескалираше. Имам толкова много спомени от това време, че мога да напиша книга. Вечерта, в която трябваше да изпълним „In My Dreams“, едва не закъсняхме с началото, понеже басистът ни Bernt Jansen беше „залепнал“ за телевизора в бекстейджа, гледайки важен мач на „Арсенал“, и буквално трябваше да бъде довлечен на сцената.

Още един конкретен спомен от онази вечер... Финалът на Евровизия беше в Киев и ние имахме толкова силни чувства към мечтите на украинския народ да станат част от Европа, че в този момент ми се прииска да разменя сивото знаме на стойката на микрофона ми с оранжево, в подкрепа на



тяхната революция. Но от норвежкия бродкастинг, разбира се, отхвърлиха идеята ми, защото подобно поведение би било твърде политическо. В последните секунди обаче, точно преди излизане на сцената, аз все пак го направих - смених флаговете. И не съжалявам, защото начинът, по който украинският народ реагира на това оранжево знаме, беше наистина умопомрачителен, те оцениха жеста. Лично за мен именно тази случка е най-важният спомен от нашето представяне на Евровизия 2005.

- През февруари издадохте албума „Out Of The Dark“ (2023), който е кулминация на всичко, което прави WIG WAM страховотна група. От какво е вдъхновено лиричното съдържание в този албум?

Åge Stein Nilsen: Благодаря! Силно се надявам, когато нашите слушатели си пуснат албума, това да ги откъсне от ежедневния

стрес и грижите. Всички песни в него са за живота. В „Uppercut shazam“ се разказва за нахлуването на Русия в Украйна. „Out Of The Dark“ е за домашното насилие, нездравословните взаимоотношения и за това колко е важно да поемеш отговорност за собствения си живот. „Ghosting You“ е за токсичните и лъжливи хора в живота ни, без които определено сме по-добре, а „Sailor And The Desert Sun“ ни напомня, че трябва да сме верни на себе си, въпреки всичко и всеки.

- Би ли искал да експериментираш в други жанрове или да пишеш музика за театър и филми?

Åge Stein Nilsen: Предполагам, че като група Wig Wam ще останем верни на нашия звук и стил. Работим упорито, много сме сплотени и сме приятели. Основният ни фокус е да направим възможно най-добрите песни и албуми, които представяме на фе-

новите. Но аз като солов изпълнител вероятно ще експериментирам много повече. Направих няколко солови албума в миналото и със сигурност ще направя още в бъдеще, също така много бих искал да пиша и за музикален театър. Между другото, преди броени дни подписах договор с Arctic Rights Management в Норвегия като автор на песни и изпълнител. С нетърпение очаквам да пиша и за други изпълнители, във всякакви жанрове.

- Какво е виждането ти за звукозаписната индустрия днес, как се промени сцената?

Åge Stein Nilsen: През 80-те и 90-те се твореше музика, от която се печелеха пари, и се отиваше на турне предимно за да се популяризират албумите. В днешно време - пускате музика, за да правите пари от вашите шоута. Това означава, че повече групи тръгват на турне, издавайки музика, от която

печелят. Ниски бюджети за записи и за видеоклипове и много време в пътуване. Сега новите групи да могат да бъдат открити в Spotify или в друга платформа, а младите хора не харчат пари за нови албуми, които може просто да им омръзнат след първото слушане. И това е тъжно, защото така се губи усещането за музиката. Това е като да слушате симфонична музика в Spotify, след което да отидете на симфоничен концерт. Тогава забелязвате съществената разлика.

- Първият албум, който си купил, и първият концерт, на който си бил? Занимавал ли си се с нещо друго, освен с музика?

Åge Stein Nilsen: Първите два албума, които си купих, бяха „Unmasked“ (1980) на KISS и „Chinatown“ (1980) на Thin Lizzy. А първите два концерта, които посетих, бяха на Uriah Heep и KISS през 1983 г. Ако не бях станал музикант, вероятно щях да продължа да работя като психиатър. Това съм завършил и работих като психиатър в продължение на 10 години, преди да започна да изкарвам прехраната си с музика на пълен работен ден.

- Кое е най-паметното турне на бандата до момента?

Åge Stein Nilsen: Мисля,

че именно турнето ни в САЩ е най-паметно за нас досега. Към днешна дата всички в бандата сме много добри приятели и е истинско удоволствие да пътуваме заедно. И турнето, което направихме в Япония през 2007-а, беше също едно пре-красно преживяване за нас.

- Какъв е основният ти музикален фокус днес и какво още да очакваме?

Åge Stein Nilsen: Основният ми фокус в момента е WIG WAM и разбира се, соло кариерата ми. Сега планираме следващите стъпки за групата и в същото време пиша песни за предстоящ солов албум, който ще бъде продуциран от Erik Mårtensson. През 2025 г. ще отпразнувам 40 години на музикалната сцена и предполагам, че ще направя соло турнета в Норвегия. Също така планирам соло турне догодина, наречено „Full Circle“, където ще представя най-доброто от всичко до момента в моята кариера. Ще има и песни на Queens, на Ammunition и на Wig Wam.

- Няколко думи за финал!

Åge Stein Nilsen: Благодаря за поканата! Бъдете здрави и щастливи, наслаждавайте се на всичко прекрасното и любимо и живеете, сякаш това е последният ви ден! Никога не знаете кога ще свърши...



Редактор: Toni Rock



# Българската дизайнерка Биляна Сакалиева впечатли модните диктатори в Лондон

Българската дизайнерка Биляна Сакалиева смело покорява модните върхове в Лондон, който е любим неин град. Тя е на 44 години, от Кърджали. Занимава се с мода от ранна детска възраст. Завършва Професионалната гимназия по облекло и текстил със специалност „Моделiranje и конструиране на облеклото“.

Впоследствие учи в Англия „Бизнес и мениджмънт“ в David Game College, а след това и в Buckinghamshire New University.

Биляна стои зад марката Bibi Sakalieva, която спечели доста последователи първо в България, а сега и в Лондон. Погледът ѝ обаче не се ограничава само до английската столица, а и към други световни модни сцени. Защото колекциите ѝ вече правят впечатление на изявиени модни имена. През месец май нейни дрехи бяха публикувани на страниците на английското издание на VOGUE.

За дългия и невинаги лек път към върха, а също и как трудностите могат да мотивират професионалния и личния успех е интервюто на вестник БГ БЕН с Биляна Сакалиева.



**След участието ѝ в Седмицата на модата в английската столица нейни модели попаднаха на страниците на VOGUE**



Снимки: Личен архив

## БГ БЕН

**- Как започна Вашата страст към модата? Спомняте ли си първите стъпки?**

- Модата и създаването на дрехи са моя страст от ранна детска възраст. Като дете шиех много дрехи за своите кукли. После се появиха Барбитата и сестра ми имаше най-добре облечените кукли в квартала. След това започнах да шия дрехи за себе си и близките ми приятели. Така един прекрасен ден през 2004 г. отворих свое ателие в Пловдив и започнах да се занимавам

професионално с дизайн, но тогава работех под друга марка. Отворих и първия си магазин в пловдивския квартал „Капана“, който тогава съвсем не беше това, което е днес. Смятам себе си за една от първите, които положили усилия да възродят квартала на творческите индустрии (кв. „Капана“) и днес той да е възлюбен.

Тогава нямаше толкова много социални медии и интернет пространството не беше толкова използвано, както е днес. Имах профил на марката, под която работех тогава в една платформа ICON, включваща профилите на всякакъв

вид артисти.

**- Как Ви откри Лондон? Дълъг ли беше професионалният път до английската столица?**

- Именно чрез тази платформа ICON ме откриха и ме поканиха през 2008 г. да участвам на едно изложение в Лондон за малки и независими дизайнери - MARGIN. Тогава участвах с колекция от деним, която се прие много добре от публиката там. Тогава, през 2008 г., всъщност аз се влюбих в Лондон. Този град ме грабна и не спираше да ми напомня за себе си през останалото

време. Седем години по-късно се случиха трусове в личния ми живот и се преместих да живея в Лондон. Само че животът в чужбина не е толкова лесен, както изглежда отстрани. Търсех места, където да продавам дрехите от колекциите си. Намерих един прекрасен бутик в Челси, където си спомням как мениджърът ми ме изпрати у дома, за да вдигна цените си и да се върна с новите по-високи. Тогава той ми каза: „Скъпа, много харесвам колекцията ти, но тук е Челси. Никой няма да го погледне, ако е по-евтино. Отиваш си вкъщи, вдигаш цените двойно!“. Така и направих. Но след комисионите и наема на щендера в магазина парите, които оставаха за мен от продажбите, не ме устройваха като сума, за да живея спокойно в Лондон. Тогава си дадох простото да се оттегля, да се успокоя, да си подредя мислите, защото неприятностите, които имах в личен план, ми попречиха и да работя. Така си дадох една дълга почивка от модата. Не че

съм спирала да се интересувам. Започнах да работя по ресторанти и кафенета. Така срещнах и една приятелка - Яна, която пък ме вкара в кетъринг индустрията, което ми беше много полезно и удобно като работа, защото междувременно започнах да уча в Лондон. Записах специалност „Бизнес и мениджмънт“. Смятах, че ще ми е полезно за мен самата да науча някои тънкости, за да мога да управлявам бизнеса си в бъдеще. Завърших и ме наградиха за отличен успех, с което съм много горда.

**- Как се върнахте отново към модата?**

- Малко преди да завърша, започнах да си търся работа в модната индустрия. Един ден попаднах на обява за работа в ателието на Ралф Лорън. Изпратих си документи и моето портфолио и ми се обади. Извикаха ме на среща и ме помолиха да занеса неща, които аз съмшила. Одобриха моделите и останаха впечатлени. След това ме пратиха на трета фаза, която проверяваше

уменията ми в ателието. Ето там не успях да се справя. Ателието беше за корекции на дрехи, закупени от клиентите в магазина, обаче те се извършваха на ръка. Ръчен шев на почти всичко, което ме изуми. А аз съм бавна с шиенето на ръка и това не ги устройваше. Така работата за Ралф Лорън отпадна. Спомням си, че тогава бях много тъжна, все едно съм изгубила състезание. Помня, че съпругът ми Милен, който срещнах в Лондон, седна до мен и ме окуражи, като ми каза: „Биби, ти трябва да работиш за себе си, а не за другите. Ти трябва да показваш таланта си, като шиеш и създаваш дрехи под твоето име, а не за Ралф Лорън“. Така се роди идеята да създам моята марка BIBI SAKALIEVA и да полагам усилия да я развия. Започнах да правя бизнес плана си и да си изготвям маркетинговата стратегия. Този план трябваше да го използвам пред инвеститори, които да инвестират в мен. Бях си харесала и помещение и вече имах готовност да действам. Винаги има едно ОБАЧЕ.





Дойде ковид пандемията и съсипа всичко - бизнес план, място за творене, пари от инвеститор. Никой не знаеше какво следва. И така за една коледна ковидна ваканция се прибрах до България и затвориха границите. В Англия затвориха абсолютно всичко, тогава съпругът ми предложи да си останем в България, защото и тук има шанс за развитие. Той обаче знае колко много ме привлича Лондон като място за развитие за мен и никога не ме е спирал. Винаги е до мен и ме е подкрепял във всичките ми решения. Така започнах да развивам Bibi Sakalieva. Получих покана да взема участие на ревю по време на Седмицата на модата в Лондон, където също минах през специална селекция. Колкото и да мислим: „аз нали си плащам таксата, трябва да ме вземат“, всъщност не е така. Разглеждат ти портфолиото, разглеждат ти уебсайта и преценяват дали си подходящ. Така се озовах на ревю по време на Седмицата на модата в Лондон през септември 2022 г. И така нещата започнаха да се случват с малки стъпки. Списание LONDON RUNAWAY отдели цяла една страница в ноемврийския си брой и представи всичките ми дрехи от ревюто в Лондон. Френското списание MOEVIR също публикува моя снимка в ноемврийското си издание. Малко след това пък американското онлайн издание REGALIER осъществиха контакт с мен и предложиха да ме интервюират. Почти

веднага след ревюто с мен се свързва една PR агенция с офиси в Лос Анджелис и Лондон, която работи само със стилисти и дизайнери. И ако на един стилист му трябва нещо определено, влиза в тяхната платформа и там си избира каквото търси. Така един мой гащеризон се оказа фаворит сред стилистите. През февруари, пак по време на Седмицата на модата, Чарли Фишър облече този гащеризон и отиде на едно от ревютата и събитията с него. През декември пък с мен се свързва друга маркетингова агенция с офиси в Париж и Канада за участие в Седмиците на модата в Париж, Милано, Токио и Ню Йорк. Аз избрах Париж. Тази агенция работи с медии от висок ранг като VOGUE, ELLE, Marie Claire. Много се надявах моя дреха да попадне на страниците на VOGUE. Мечтаех си и тайно се надявах някой ден да се случи.

**- Как се случи поканата за участие на Вашите авторски дрехи на страниците на VOGUE?**

- Докато се чудех дали да приема предложението за Седмицата на модата в Париж - дали си струва да се разпилявам, или да се концентрирам, решението си дойде само. В един прекрасен мартенски ден, докато си проверявах електронната поща, видях, че имам писмо от VOGUE UK. В първия момент помислих, че някой си прави шега. Препрочитах този мейл и не вярвах, че от VOGUE UK ми предлагат

да взема участие в тяхната кампания за представяне на прохождащи дизайнери.

*„I wanted to get in touch as I came across your brand on Instagram and I think you would be perfect for an upcoming fashion designer showcase that I am creating for British Vogue.“*

Така започва писмото. Четях и не вярвах, не смеех дори да крещя от радост. Разбира се, не се поколебах и за миг, изпратих им каквото им трябва - като снимки и кратко инфо, и оттам вече те избират коя снимка да представят.

Зная, че не е корица, не е голяма страница, но за мен самата това е огромно постижение, защото съм там.

Нещата обаче не се случват само като седиш и чакаш. Едно от най-големите търговски изложения - PURE LONDON, също ме одобри за участие при тях, но то е през юли и си дадох сметка, че няма да успее да се справя за там със създаването на рекламни материали и достатъчно налични артикули. Затова си запазих правото за следващата година. През месец май взех участие в друго събитие, което е от поредицата, които правят LONE DESIGN CLUB. Те правят в различни локации на Лондон POP-UP STORE, нещо, което е много на шумяло напоследък в английската столица. Така млади и прохождащи брандове като моя имат шанса да срещнат своите клиенти и да запознаят публиката със своето творчество отблизо. Също така тук се залага много на устойчивостта

и опазването на околната среда, на използването на по-малко вредни материали и т.н. Това е доста на шумяло на Острова през последните години, хората там се вълнуват, когато си купуват нещо - дали то е създадено, без да се използва нечесен и робски труд, както се случва с брандовете за бърза мода. Общо взето, публиката се интересува от пътя на продукта, преди да стигне в ръцете на клиента, вълнува се от стойността на продукта. А това е и моят път - да създавам дрехи със стойност. Искам клиентите ми да знаят, че това, което са си закупили, няма да се скъса или износи след кратък период, а ще имат дрехата за дълго в гардероба си.

Дрехите, които правя, не са насочени към определена целева група. Аз създавам дрехи RTW - готови за носене, които се съчетават за всякакъв тип събитие - практични, удобни, лесни за поддръжка. В днешно време знаем колко забързано живеем всички и нямаме време за нищо. Затова винаги избирам да работя с материали, които не изискват специални грижи.

**- Кое е водещото при създаването на една дреха и доколко цветът определя и съответния модел?**

- При мен специално водещото е комфортът. Аз не правя екстравагантни дрехи, за които ти трябва упътване как да ги носиш. Залагам на това да се чувствате комфортно, когато носим дадена дреха. Опре-

делено цветът или шарката много често определят самата дреха. И при мен се е случвало един и същи модел в различни цветове, но само един цвят е търсен от клиентите и дрехата става хит, но в определен цвят.

Моите дрехи стоят еднакво добре на всякакъв тип жени - високи, ниски, слаби, пълнички, съвършени и несъвършени. Аз лично не познавам жена, която да харесва всичко в себе си, всяка една част от тялото си. И аз като жена все съм критична към себе си. Затова се старая да създавам дрехи с не много сложна конструкция, които да пасват добре дори върху пълнички фигури и да прикриват дефектите по тялото, като придават една съвършена визия, независимо от нашата фигура. Това е моят стил и моят почерк - мултифункционалност, елегантност и удобство в едно, семпъл и изчистен класически дизайн, който придава усещането за класа.

**- Какво Ви вдъхновява за създаването на Вашите колекции?**

- Всеки път различни неща. Понякога книга, понякога филм, а много често ме вдъхновява, като се разхождам по улиците и наблюдавам как хората са облечени.

**- Какво е необходимо за един стилист и изискан тоалет?**

- Изчистен дизайн и самочувствие да го носим.

**- В днешно време, когато**

**имитациите са на мода, има ли бъдеще пред младите дизайнери?**

- Ох, това ми е много болна тема. Благодарна съм, че клиентите, които търсят изгряващи дизайнери, стават все повече. Наблюдавам, че модата за антилогото става все по-на шумяла и сред известните личности. Всеки търси да бъде уникален, това може да го получи точно от малките имена в модата.

**- Трудно ли се пробива на международната дизайнерска сцена?**

- И да, и не. Определено конкуренцията е смазваща, говоря за Лондон специално. Като световна модна столица там непрекъснато всеки се бори, но като си упорит и си гониш целите, нещата рано или късно се получават. Просто при мен се получава с адски много усилия и труд, докато при други късметлии става по-лесно.

**- Какви са Вашите творчески планове и докъде искате да стигнете?**

- Дали ще изглежда твърде дръзко, ако кажа, че искам да имам свое място в магазини като Harrods, Selfridges and John Lewis или поне собствен бутик на известно и посещавано място в Лондон? Разбира се, искам да стигна още далеч, зад океана. Искам да развивам марката си и да не спирам. Надявам се Бог да ми го е отредил.

# Васил Попов представя „Мамник“ в Лондон

Снимки: Сторител



Васил Попов е автор на разкази и романи, базирани на български митове и легенди. През годините творбите му са отличавани в редица литературни конкурси. Дебютната му книга е сборникът „Вълчи разкази“.

Васил Попов започва да пише на 17-годишна възраст - още докато е в гимназията. Любопитен факт е, че това се случва първо на немски, защото е учил в немска гимназия. Затова първият спечелен от него конкурс е бил именно в Австрия.

Неговата книга „Мамник“ е победител в Storytel Studio - първия по рода си конкурс в България за оригинален аудиосериал. Васил Попов ще я представи на 23 юни в Лондон. Той даде специално интервю за читателите на вестник БГ БЕН.

## БГ БЕН

**- Как се роди идеята за книгата и защо „Мамник“?**

- Идеята възникна с конкурса на Storytel Studio за пилотен епизод на аудиосериал, който организираха през 2020 година. Това за мен беше непознат момент и реших да пробвам. Аз винаги съм искал да творя, да пиша книги, които разкриват малко познати страни от българския фолклор. А пък мамник е точно такова създание от родния фолклор, което е по-малко познато. И ми се искаше да го изкарам така наяве. Защото според мен това е начинът, ако искаме да възобновим интереса на хората към позабравените иначе същества от фолклора ни.

**- Какво се крие зад сюжета?**

- В самия сюжет става въпрос за едно село в Трънския край, което е блокирано заради нарастващите случаи на коронавирус. Предполагам, че всички хора си спомнят това време в началото на пандемията, когато се блокираха села, а на места - и градове. Понеже идеята се роди горе-долу по това време. Наблюдавайки и гледайки новините, си помислих - какво би станало, ако в едно село, блокирано и изолирано, се появи нещо, което е по-страшно от самия вирус? В книгата всъщност става въпрос точно за едно такова село, което бива

нападнато и тормозено от едно демонично създание, именно от мамник.

**- Всъщност книгата „Мамник“ е създадена по време на ковид пандемията.**

- Да. През 2020 година спечелих конкурс и беше направен пилотният епизод за аудиосериала. Той беше озвучен от Владо Пенев. Помогнаха ми и моите ментори - Ваня Щерева и Ана

Кисарска. После отне около година, година и половина за създаването на десетте епизода. И след като аудиосериалът придоби популярност, тогава се появи и на книга, това стана през 2021 година. Пътят на „Мамник“ първо беше като аудиокнига, а след това - на хартиен носител.

**- В България книгата имаше изключителен успех, някои специалисти я определиха като истинско**

**Книгата имаше уникален успех в България, очаква се да завладее и английската столица**

**литературно явление. На какво според вас се дължи този успех?**

Аз до някаква степен също се изненадах от успеха й. Книгата е жанрова литература, а на жанровата литература според мен в последните години в България се гледа малко като на второ качество литература. Затова си мислих, че няма да има чак такъв успех. Но много се радвам, защото според мен успехът на книгата показва, че явно има глад за такъв тип литература у нас. И съм сигурен, че това е успех за цялата жанрова литература в България.

Този успех може би се дължи на няколко неща. Обяснявам си го с това, че наистина книгата се появи първо като аудиокнига и хората й дадоха шанс. За мое щастие, те я харесаха и я слушаха до края. Не съм много сигурен, ако книгата се беше появила първо на хартиен носител, тъй като аз по това време бях все още никому неизвестен автор, дали тези 700 страници щяха да привлечат толкова бързо и лесно вниманието на читателите. Така че една от причините за този успех се дължи именно на това. Владо Пенев, който озвучи

книгата, също направи невероятен дублаж. И до голяма степен този успех се дължи и на неговия прочит. Тъй като в „Мамник“ има много хора, които говорят по различен начин, на трънски диалект, на сръбски, страдащи от деменция, от рак на белите дробове и така нататък. Но Владо прочете книгата по невероятен начин и вдъхна наистина живот. Сигурен съм и че фактът, че тя смесва много жанрове, допринесе всеки един от читателите да намери нещо за себе си. Тя не е само страшна книга. Вътре има любовна история, известна доза хумор, исторически момент, фантастика и успя да обхване по-широк кръг от читатели.

**- Очаквате ли този успех да се повтори и сред българите в Англия, гостувате на 23 юни на Български културен институт Лондон?**

Надявам се. От доста време българи от Лондон ми пишат и питат кога ще дойда с книгата там. И мисля, че тя вече има някакъв успех сред българите в Лондон. Така се и роди идеята за това гостуване.

**- Да издадем една тайна.**

**Готвите ли продължение, втора част на „Мамник“?**

Да, пише се в момента. Гледам да не бързам, тъй като знам, че често продълженията са разочароващи, а не искам да е разочароващо. Пиша го в момента, но хубавите неща стават бавно.

**- Вие сте еколог по образование и сте на 33 години. В този ред на мисли - случайно ли е, че избрахте да насочите книгата към селото?**

Тук е редно да кажем, че това село е селото, в което са отраснали моите баба и дядо, там съм прекарал голяма част от живота си. Това село Вракола, което съм написал в книгата, е реално съществуващото село Филиповци в Трънско. Но от Сторител искаха да сменя името, защото се опасяваха, че ще се правят асоциации със софийското Филиповци. По принцип всички местности, които са описани в книгата, цялата история на Западните покрайнини и откъсването им по време на Ньойския договор - всичко е истина. Единственото измислено е името на селото, всичко останало е действително.

Иначе във връзка с екологията аз винаги съм си мислил, че ако един човек обича българския фолклор и родината си, няма как да не обича и природата, тъй като връзката между фолклора и природата е неизменна.

**- За първи път гостувате на Лондон. Вълнувате ли се от срещата с българите там? Какво искате да им кажете днес?**

Бих им казал да дойдат и ако искат, да си поговорим. Аз по принцип винаги гледам да скъсявам дистанцията между читател и писател, защото на мен никога не ми е харесвала. И дори в социалните мрежи се опитвам да си говоря с читателите като с приятели, защото е най-сладко и естествено. Затова бих ги поканил да дойдат и ако искат, да си поговорим. Обещавам, че ще говорим за интересни неща по написването на книгата и ще бъде забавно.



# Идеалите на Христо Ботев го превръщат в символ на цял един народ

**Българите днес имат още по-голяма нужда от заветите на поета революционер**

БГ БЕН

Христо Ботев - поетът революционер, чиито завети и дела звучат актуално за цял един народ днес, 147 години след неговата смърт. Роден е на 25 януари 1848 година в Калофер в семейството на Ивана Стайкова Дрянкова и Ботьо Петков. Учи в Карлово и Калофер. Впоследствие, през 1863 г., заминава за Одеса. Там Ботев постъпва в Одеската гимназия, но през 1865 г. е изключен за свободолюбивите си идеи.

През 1866 г. той се записва в Историко-филологическия факултет на Одеския университет.

През 1867 г. той се завръща в родния си град, където замества болния си баща в Калоферското класно училище. Същата година емигрира в Румъния, където прави първите си стъпки в литературата, но също така превежда и участва в театрални представления. През 1869 година е бил учител в Александрия и Исмаил, а две години по-късно в Браила става редактор във



Снимки: БГ БЕН

вестник "Дума на българските емигранти".

Установява се в Букурещ през 1872 г., а там с Любен Каравелов е редактор на вестниците "Свобода" и "Независимост". Издава сатиричния вестник "Будилник" (1873). След смъртта на Левски (1873) отношенията му с Каравелов, който се отдръпва от революционните идеи, секват, а Ботев оглавява революционната емиграция и списва нейния орган - в. "Знаме" (1874-1875).

Започва да издава вестник „Нова България“ след избухването на Априлското въстание, но също и организира чета в подкрепа на въстаниците. С нея Христо Ботев превзема австрий-

ския кораб "Радецки" и слиза на Козлодуй.

Четата не среща подкрепата на българите, води тежки сражения в Балкана.

Христо Ботев загива, прострелян от вражески куршум в сърцето на югоизточния склон на вр. Камарата привечер на 1 юни 1876 г., едва на 28-годишна възраст. Независимо от това той става идеал за цял един народ. Остават и неговите стихове, едва 20 на брой, които обаче дават облика на българската литература и до днес, а цялото му творческо наследство предлага една радикална версия на българското национално мислене и философия.

Поклон и възторг пред светлата му памет!

## МАЙЦЕ СИ

Ти ли си, мале, тъй жално пела,  
ти ли си мене три годин клела,  
та скитник ходя злочестен ази  
и срещам това, що душа мрази?  
Бащино ли съм пропилил имане,  
тебе ли покрих с дълбоки рани,  
та мойта младост, мале, зелена  
схъне и вехне люто язвена?!  
Весел ме гледат мили другари,  
че с тях наедно и аз се смея,  
но те не знаят, че аз веч тлея,  
че мойта младост слана попари!  
Отде да знаят? Приятел нямам  
да му разкрия що в душа тая;  
кого аз любя и в какво вярвам -  
мечти и мисли - от що страдая.  
Освен теб, мале, никого нямам,  
ти си за мене любов и вяра;  
но тука вече не се надявам  
тебе да любя: сърце догаря!  
Много аз, мале, много мечтаях  
щастие, слава да видим двамата,  
сила усещах - що не желях?  
Но за вси желби приготви яма!  
Една сал клета, една остана:  
в прегръдки твои мили да падна,  
та туй сърце младо, таз душа страда  
да се оплачат тебе горкана...  
Баща и сестра и братя мили  
аз да прегърна искам без злоба,  
пък тогаз нека измръзнат жили,  
пък тогаз нека изгният в гроба!

## НА ПРОЩАВАНЕ В 1868 Г.

Не плачи, майко, не тъжи,  
че станах ази хайдутин,  
хайдутин, майко, бунтовник,  
та тебе клета оставих  
за първо чедо да жалиш!  
Но кълни, майко, проклинай  
таз турска черна прокуда,  
дето нас млади пропъди  
по тази тежка чужбина -  
да ходим да се скитаме  
немили, клети, недраги!  
Аз зная, майко, мил съм ти,  
че може млад да загина,  
ах, утре като премина  
през тиха бяла Дунава!  
Но кажи какво да правя,  
кат си ме, майко, родила  
със сърце мъжко, юнашко,  
та сърце, майко, не трае  
да гледа турчин, че бесней  
над бащино ми огнище:  
там, дето аз съм пораснал  
и първо мляко засукал,  
там, дето либе хубаво  
черни си очи вдигнеш  
и с онази тиха усмивка  
в скръбно ги сърце впиеше,  
там, дето баща и братя  
черни чернеят за мене!...  
Ах, мале - майко юнашка!  
Прости ме и веч прощавай!  
Аз вече пушка нарамих  
и на глас тичам народен  
срещу врагът си безверни.  
Там аз за мило, за драго,  
за теб, за баща, за братя,  
за него ще се залова,  
пък... каквото сабя покаже  
и честта, майко, юнашка!  
А ти, 'га чуеш, майнольо,  
че куршум пропей над село  
и момци вече наскачат,  
ти излез, майко - питай ги,  
де ти е чедо одало?  
Ако ти кажат, че азе  
паднал съм с куршум пронизан,  
и тогаз, майко, не плачи,

нито пък слушай хората,  
дето ще кажат за мене  
"Нехранимайка излезе", -  
но иди, майко, у дома  
и с сърце сичко разкажи  
на моите братя невръстни,  
да помнят и те да знаят,  
че и те брат са имали,  
но брат им падна, загина,  
затуй, че клетник не трая  
пред турци глава да скланя,  
сюрмашко тегло да гледа!  
Кажи им, майко, да помнят,  
да помнят, мене да търсят:  
бяло ми месо по скали,  
по скали и по орляци,  
черни ми кърви в земята,  
земята, майко, черната!  
Дано ми наидат пушката,  
пушката, майко, сабята,  
и дето срещнат душманин  
със куршум да го поздравят,  
а пък със сабя помилват...  
Ако ли, майко, не можеш  
от милост и туй да сториш,  
то 'га се сберат момите  
пред нази, майко, на хоро  
и дойдат моите връстници  
и скръбно либе с другарки,  
ти излез, майко, послушай  
със моите братя невръстни  
моята песен юнашка -  
защо и как съм загинал  
и какви думи издумал  
пред смъртта си и пред дружина...  
Тъжно щещ, майко, да гледаш  
и на туй хоро весело,  
и като срещнеш погледът  
на мойто либе хубаво,  
дълбоко ще ми въздъхнат  
две сърца мили за мене -  
нейното, майко, и твойто!  
И две щат сълзи да капнат  
на стари гърди и млади...  
Но туй щат братя да видят  
и кога, майко, пораснат,  
като брата си ще станат -  
силно да любят и мразят...  
Ако ли, мале, майноле,  
жив и здрав стигна до село,  
жив и здрав с байряк във ръка,  
под байряк лични юнаци,  
напети в дрехи войнишки,  
с левове златни на чело,  
с иглянки пушки на рамо  
и с саби-змии на кръстът,  
о, тогаз, майко юнашка!  
О, либе мило, хубаво!  
Берете цветя в градина,  
късайте бръшлян и здравец,  
плетете венци и китки  
да кичим глави и пушки!  
И тогаз с венец и китка  
ти, майко, ела при мене,  
ела ме, майко прегърни  
и в красно чело целуни -  
красно, с две думи заветни:  
свобода и смърт юнашка!  
А аз ще либе прегърна  
с кървава ръка през рамо,  
да чуй то сърце юнашко,  
как тупа сърце, играе;  
плачът му да спра с целувка,  
сълзи му с уста да глътна...  
Пък тогаз... майко, прощавай!  
Ти, либе, не ме забравяй!  
Дружина тръгва, отива,  
пътят е страшен, но славен:  
аз може млад да загина...  
Но... стига ми тая награда -  
да каже нявга народът:  
умря сиромаш за правда,  
за правда и за свобода...

## Единайсет велики цитата на поета революционер

Вестник БГ БЕН публикува

„Само онзи, който е свободен, само той може да се нарече човек в пълния смисъл на думата; а който умре за свободата, той не умира само за своето отечество, а за всички свят.“

„В продължение на 8 години аз видях всички наши герои и патриоти и виждам, че големи хора вършат малки работи, а големите работи се вършат от малки хора.“

„Знай, че после отечеството си съм обичал най-много тебе.“

„Нашият народ има свой особен живот, особен характер, особена физиономия, коя го отличава като народ - дайте му да се развива по народните си начала и ще видите каква част от обществения живот ще развие той, дайте му или поне не бъркайте му да се освободи от това варварско племе, с кое той няма нищо общо, и ще видите как ще той да се устрои.“

„Радостта ми няма граници, като си наумя, че "моята молитва" се сбъдва.“

„Блазе му, който умее за чест и воля да мъсти...“



„Законът е напечатан само за робовете и ние имаме пълно право да кажем заедно с Прудона, че сяко едно правителство е заговор, съзаклатие против свободата на човечеството.“

„Лудите не може никой утеши, бесните не може никой укроти!“

„Няма власт над оная глава, която е готова да се отдели от плещите си в името на свободата и за благото на цялото човечество.“

„Знайте, че който не обича родителите си, жена си и децата си, той не обича своето отечество!“

„Само онзи, който е живял, страдал и плакал с народа си - само той може да го разбере и да му помогне.“



# Български думи със специфичен правопис, грамотни ли сме?

Когато стане дума за граматика, всеки обича да се изказва относно чуждото ниво на грамотност, като най-често обаче самият той допуска грешки. Ако приемем, че езикът е националноопределящ белег, а за нашия народ - и свръхценност, помогнала ни да оцелеем и да се съхраним като нация през нелеките исторически процеси, то не е ли важно да го уважаваме, да го ценим и най-вече - да го познаваме?

В тази статия ще имате възможност да си опресните знанията по български език, които касаят някои думи със специфичен правопис.

## Запомнете правилното им изписване:

Потискам (а не подтискам)

Възпирам (а не възспирам)

Безсмислен (а не безмислен)

Безспорен (а не безпорен)

Безпокоя (а не безпокоя)

Странноприемница (а не странноприемница)

Полилей (а не полюлей)

Заимствам (а не взаимствам)

Имам предвид (а не впредвид)

Сякаш (а не всякаш)

Влязох (а не влезнах); влязохме (а не влезнахме)

Излязох (а не излезнах); излязохме (а не излезнахме)

Въставам (а не възставам)

Въстаник (а не възстанник)

Бенка (а не бемка)

Кренвирш (а не кремвирш)

Бонбон (а не бомбон)

Теоретичен (а не теоритичен)

Коригирам (а не корегирам)

Италиански (а не италиянски)

Одеяло (а не одеало)

Току-що (а не току що или токущо)

Вследствие (а не в следствие)

Впоследствие (а не в последствие)

Невинаги (а не не винаги)

Неслучайно (а не не случайно)

Нехая (а не не хая)

Абитуриент (а не абитюрент)

Претекст (а не предтекст)

Подставено лице (а не поставено)

Намордник (а не наморник) - идва от „морда” - муцуна

Сарма (а не сърма - сърмен - плат с втъкани позлатени нишки)

Детектив (а не дедектив)

Съжалявам (а не съжелявам)

Случай (а не случей)

Розов (а не розав)

Граматическа особеност: когато прилагателните имена в м.р. ед.ч. завършват на -ен, се пишат с едно -н-; когато завършват на -нен, тогава се удвоява.

Особено (а не особено) - особЕН

Искрено (а не искренно) - искрЕН

Свещено (а не свещеННО) - свещЕН

Но безценно - безцеНЕН

Бетонно - бетоНЕН

Изключение - фин, фина, фино, фини

## Правопис на отрицателната частица „не“

В тази статия ще стане въпрос за отрицателната частица „не“, на която много хора не ѝ знаят мястото и я подмятат несигурно насам-натам.

Частичката „не“ се пише отделно от глаголите!

Не мога

Не знам

Не искам

Не разбирам

Не пиша

Не чета

Особеност: глаголят „нехая“ не съдържа отрицателна частица „не“. Пише се винаги слято. Глагол „хая“ не съществува. Следователно се пише и „нехаещ“, „нехаейки“, „нехаел“ и т.н.

**Частичката „не“ се пише отделно от деепричастията!**

Не можейки

Не знаейки

Не искайки

Не разбирайки

Не пишейки

Не четейки

**Частичката „не“ се пише слято със сегашните деятелни причастия!**

Неможещ

Незнаещ

Неискащ

Неразбиращ

Непишещ

Нечетящ

Граматическа особеност: представката „недо“ се пише слято с думата - глагол, деепричастие или сегашно деятелно причастие!

Недовиждам

Недовиждайки

Недовиждащ

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

# BG ZAKUSKA

Любими български закуски  
и баници

Боза, айран и много други

Работим и по заявка  
на клиента

10 Forest Road

E17 6JJ tel. 020 850 908 57

7 Wordsworth Parade

N8 0SJ tel. 020 888 134 90

166 The Grove

E15 1NS tel. 074 46 054 880

177 Tooting High Str.

SW17 0SZ tel. 020 876 757 60

46 Longbridge Road

IG11 8RT tel. 078 86 185 106



Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки

[www.radiobg.co.uk](http://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](http://www.radiobg.co.uk)



За реклама тел: 020 358 228 40; [info@radiobg.co.uk](mailto:info@radiobg.co.uk)

Слушайте ни на: MP3, Windows Media Player, WINAMP, iTunes, Google Play, Apple



# Как ни разболяват страховете и емоциите

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 докторска 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 пси-



Снимка: Личен архив

хотерапия 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.

В днешното издание на рубриката „Училище по психология“ доктор Василева засяга темата за страха, който всеки от нас в определени моменти от живота си неминуемо изпитва.

## От д-р Мирена Василева

За човека най-голямата загадка на този свят е самият човек. Ние се опитваме да разберем мозъка, използвайки самия мозък! „Мозъкът изучава мозъка“. Тук е „аз-ът на всеки от нас - личността, мислите, амбициите, любовта. Нашият ум е върховният главнокомандващ в организма, в неговите „ръце“ е съсредоточено управлението на психичните процеси и на огромна част от телесните функции.

Най-чистият израз на човешката душевност е чувствителността, емоционалното преживяване. Емоционалността е първичната мотивационна система с универсално значение и самата стихия на уникалността на човешките същества. Чувствителността е чист израз на човечност, индивидуалност и свобода, тъкмо в чувствата си ние най-много сме такива и сме най-близо до себе си. Ние сме способни да съпреживяваме чувствата на другите и търсим съпричастност към нашите собствени.

И така, по поетия път на разсъждение стигнахме до главния въпрос: **Как ни разболяват страховете и емоциите?**

Цял живот ни преследват най-различни страхове - от ежедневни за себе си и да бъдем себе си; за нашето здраве и децата ни; за нашите любими хора в семейството; за нашите грешки и провали; за нашите успехи и неуспехи; за бъдещето, което е неизвестно; за миналото, което е история, и пропускаме реалния момент „тук и сега“; страхове от мнението

и неразбирането на хората и най-вече страхове за нас самите; страхове от смъртта, раздялата, самотата и безброй други „реални“ и „нереални страхове“. Страхът се прокрадва отвсякъде и като малки буболечки, гъвкаво и майсторски се промъкват през фини цепнатини в нашата човешка душа. Страхът, този прикрит „реален и нереален“ приятел и враг, ни повежда в този лабиринт, който ни отдалечава от свободата към себе си, от любовта към себе си и другите и сами наказваме себе си. Като птица в клетка, която маха с крила и се удря в решетката, ежедневно падаме и после отново - и безкрайно - повтаряме своя опит да избягаме от порочния кръг „страх от страха“.

## Всъщност откъде произтича този страх

СТРАХ. Какво знаем със сигурност? Невидими са нашите умове в общуването с другите и невидими са нашите страхове за утрешния ден и за бъдеще. Видим и невидим е света, дори непредвидими сме за себе си. Ако сравним човешката личност с голяма къща, ще установим, че повечето хора не познават дори и хола на собственото си аз. **Вие до каква степен познавате себе си?**

Невидимото в човека като тайнство създава нереален страх и единствено изразяването на нашите емоции, чувства и мисли са видими за другите и начинът да изразим себе си и да бъдем правилно разбрани във връзката „човек-човек“. Именно потискането или неумението

да изразим нашите мисли, емоции, чувства, преживявания или трудността да заявим себе си пред другите, ние се затваряме в тревожната личностна черупка. Това, от своя страна, довежда до усещане за тревожност и несигурност, а оттам - големият риск, човек „се губи“ и отчуждава от себе си.

## Всеки вътрешен конфликт по правило поражда СТРАХ

Понякога конфликтът е подсъзнателен. Човекът констатира СТРАХОВЕТЕ си, но е неспособен да посочи мотивите за него. Какво има зад тази емоция страх? Страхът се проявява, когато някой импулс заплашва определена жизнена потребност. Може да следва от неудовлетворени истински потребности и емоции, от които сте били лишени в детството или като цяло вашите взаимоотношения във връзката човек-човек; пропуснати възможности, докато сте били подвластни на негативни и нездравословни мисли; липса на опит или голям житейски опит; погрешна житейска представа и очаквания; липса на контрол над дадена ситуация, над себе си или над другите; налагане контрол над контрола; страх да заявим себе си такъв, какъвто си, или голямо себелюбие и гордост и т.н.

Например *родителската отговорност* е също вид страх. Тя съпровожда родителите през цялото време, докато детето ѝ го има. Но и в този случай страхът не бива да се смесва с обичта. Понякога родителите дотолкова се боят за своето дете,

## Първа част

че на практика го лишават от възможността активно да опознава света. И когато то порасне, се чувства непълноценно. Много често страхът се крие зад родителската или партньорската обич, която е много „болезнена и неразбираема“, защото любовта е облечена в страхове и се превръща в „бодлив таралеж“. Това е трудно разбиращо за децата или партньора.

## Какво ни разболява

Дълго отглежданият страх или нашите недоразвити емоции заживяват уютно в човешката душа и вие се грижите много добре за тях и ежедневно ги храните. Придобили сте майсторлък да отглеждате вашите нездравословни емоции. Също, когато сърцето не може да плаче, тялото плаче. Нашето тяло крещи, когато емоциите са мълчаливи. Казват, че емоционалната болка е много по-силна от физическата. Засега няма апарати, с които да я измерим, но последствията от душевната травма не може да бъдат съизмерими с раните по тялото. Голяма част от емоционалните ни рани са свързани с любовта, загубата на любим човек, неприятни спомени от детството. За щастие, не всяка трудна ситуация в живота може да остави сериозен отпечатък върху душата на човека. Другите сътресения са само малки „драскотини“ в душата: обида, негодувание, страх, комплекси и т.н. **Често използваме в ежедневието си израза „Боли ме душата!“.** Душата може да боли по много, много хиляди причини, които всеки лично си изживява вътре в себе си. Това е строго индивидуално, тъй като всеки влага в този израз нещо, в зависимост от моментното си състояние. Няма причина, която да е еднакво уникална за всички. **Душевната болка се лекува с Любов!**

## Човешката машина/човешка природа

Човек има пет сетива: зрение, слух, обоняние, вкус, осезание и равновесие. Сетивните системи представляват сензорния дял на нервната система и дават информация за състоянието на околната среда (света, който ни заобикаля) и вътрешната среда на организма. Всяка една сетивна система се състои от определен вид рецептори и множество от сетивни неврони. Сетивните

неврони провеждат и обработват информацията, която идва от рецепторите. Рецепторите предават информацията на аферентните пътища (това са невронните връзки), а след това невронната клетка предава информацията на централното представителство Хипоталамуса. На ниво хипоталамус се обработва сетивната информация и се насочва към кората на главния мозък. Това е пясъчникът от процесите в човешкия мозък. Умът ни е свършена невронна машина, която е неуморна работилница, предавайки информацията по невронен път чрез Клетката!

## Умът, мислите, емоциите и чувствата променят биохимията на нашия организъм

Елементите на човешкото тяло са система от органи, които непрекъснато си взаимодействат и зависят една от друга, и така изграждат един цялостен организъм. Това са нервната, ендокринната, храносмилателната, дихателната, сърдечносъдовата, опорно-двигателната, пикочно-половата система и други.

Умът и нашето тяло - това е един свършен ОРКЕСТЪР. Един орган да наруши своя процес, и музиката се променя. Ние, ЧОВЕЦИТЕ, много търпим и слушаем фалшивата музика, но когато стане непоносима и неразбираема за ушите ни - се плашим.

Много важен детайл е КЛЕТКАТА в нашия организъм. Тя е проводник и медиатор на всички наши органи. Нашата клетка има течна субстанция. Тази течна субстанция има нужда от движение, за да се размножава, храни другите клетки и после умира; нужно е на клетката добро кръвообращение в кръвната плазма; метаболизъм.

С какво се храни нашата клетка: Първо, клетката се храни от нашата мисъл (всяка клетка има ДНК), и да не забравяме, че **клетката има памет**. Помислете каква информация вкарвате в главата ви и какво правите с тази информация в главата ви? Също клетката се храни от кислорода, който поемаме и обработваме в процеса на дишане; храна и вода и всички форми на обич. Във всички междуличностни взаимоотношения човек има нужда да бъде уважаван, разбран, обичан с топла дума и топла прегръдка, ЗА ДА БЪДЕ ЗДРАВ. Спорт - бързо ходене, бягане, йога, танци, плуване, кратка гимнастика

за всички части на тялото.

## Да размислим! Какво са Емоциите и Чувствата?

Инсталирани от ума ни програми (подобно на компютърна програма). Къде се намират нашите Емоции и Чувства? Намират се в мозъка, но се проявяват в тялото под формата на енергийни усещания. Тялото е като компютърна разпечатка на ума. Каквито семена посеем в нашия ум, това ще поникне в нашето тяло.

**Ние сами си носим болестите. Винаги има една недоразвита емоция.** Има една магия между видимото и невидимото. Нашите емоции и чувства ни разболяват. Когато хората не могат да разрешат проблем на емоционално и поведенческо ниво, то проблемът се развива на телесно ниво, защото нашето тяло е много добър гостоприемник на нашите емоции. Често споделям в терапевтичната работа с пациенти: Внимавай какви емоции избираш да сложиш в ума и с какво гориво/храна зареждаш тялото! Слушай своето тяло! Твоят най-голям приятел! Вслушай се във физиологичната болка и разпознай своята душевна болка!

## Двата капана на човека са Храна и Любов!

Базовата храна е Любовта: бащина, майчина, сестринска, братска, приятелска и други. Нашите емоции живеят в стомашно-чревния тракт - втория мозък на човека. Това е един орган с чар, който е пренебрегнат. Представете си, че вашето тяло е прекрасна къща. Но не пожелавайте само красива къща, а си пожелайте и уют във вашия душевен храм. Ако непрекъснато ви преследват страхове и тревожност, не бягайте от страховете си и вашите потиснати емоционално възпалени емоции! Оставете ги да ви събудят и да ви посочат какво трябва да излекувате в живота си! Позволете на страха да ви промени, така че да установите отношения с несигурността, да се помирите с вашите вътрешни съпротиви и да осъзнаете кой сте в действителност!

**В следващия брой заедно ще намерим отговорите на темите „Как потиснатите емоции ни разболяват и как владеем умението да бъдем мениджъри на нашите емоции и чувства, и да се вслушваме в грижата за тялото си“.**

С Обич, Мирена

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

# Артериалната хипертония засяга приблизително 1,28 милиарда души по света

**Липсата на контрол и лечение може да доведе до тежки социалнозначими заболявания**

**БГ БЕН**

Все повече хора страдат от артериална хипертония. Статистиката, която беше изнесена по време на отбелязването на Световния ден за борба с хипертонията, е повече от тревожна - заболяването засяга приблизително 1,28 милиарда души по целия свят. Артериалната хипертония е причина за смъртта на повече от 7 милиона годишно.

По актуални данни на СЗО почти половината от възрастните с хипертония (46%) не знаят, че имат това заболяване, а само 42% от тях са диагностицирани и лекувани.

Липсата на контрол и на лечение на хипертонията може да доведе до тежки социалнозначими заболявания, а най-тежкото от тях е инсултът.

В световен мащаб хипер-

тонията е основна причина за преждевременна смърт, но в същото време тя се определя като едно от най-предотвратимите заболявания. Контролът на артериалната хипертония включва комплексен подход, насочен към намаляване на предотвратимите рискови фактори на средата заедно с насърчаване на здравословен начин на живот. Използването на доказани клинични и общностни стратегии за предотвратяване на сърдечносъдови инциденти би могло да намали значително здравната и икономическата тежест от това заболяване.

Доктор Васил Василев от УМБАЛ „Пловдив“ подчертава, че хипертонията засяга най-напред сърцето. Тя обаче е и основен рисков фактор за развитие на исхемичната болест на сърцето и на миокардния инфаркт. Хипертонията е втората

най-важна причина за появата на бъбречни увреждания след диабета. Възможно е да бъде и признакът, с който да се представи и безсимптомна първична бъбречна болест. Системното неконтролирано кръвно налягане води до нарушение на бъбречната функция и развитие на бъбречна недостатъчност.

Повишеното кръвно налягане и очите, защото уврежда съдовете на ретината и води до развитие на ангиопатия или ретинопатия, кръвоизливи и трайно влошаване на зрението.

Едно от най-сериозните нарушения е мозъчното увреждане. Най-драматичните прояви са транзиторна исхемична атака (ТИА) и инсулт или мозъчен кръвоизлив, водещи до тежка инвалидизация или фатален изход. Към мозъчните увреждания се причисляват и



Снимка: bigstockphoto.com

конгнитивни нарушения и развитие на деменция.

Сексуалната дисфункция може да има важен негативен ефект върху качеството на живота и на мъжете, и на жените, а чистотата ѝ е по-висока при хора с високо кръвно налягане.

Другото често и неблагоприятно усложнение е периферната артериална болест, при която има засягане на артериите на долните крайници, довеждащи до развитие на артериална недостатъчност и до инвалидизация. При настъпване

на гангрена се налага ампутация.

Редовният контрол на артериалната хипертония, както и придържането към лечението, предписано от кардиолога, е ключът към превенция на усложненията, изтъкна д-р Василев.

Снимка: bigstockphoto.com



**БГ БЕН**

“Кардио” идва от английското cardio - съкратено от cardiovascular exercise. На български cardiovascular exercise можем да преведем като “тренировки, натоварващи сърдечносъдовата система”. Тоест всяка дейност или активност, която повишава сърдечния ритъм и подобрява функцията на сърдечносъдовата система, е кардио. Това могат да бъдат силови фитнес тренировки с тежести, високоинтензивни интервални

тренировки, бягане, колоездене, плуване, танци, кросфит, канго, бокс, дори ако искате - ходене и качване по стълби.

Но всички знаем, че когато кажем “кардио”, нямаме всичко това предвид. Повечето хора (включително и аз) употребяват думата “кардио” със значението на аеробна тренировка (аеробика). При аеробните тренировки мускулите функционират в аеробен режим - дишането и сърдечният ритъм участват, за да осигурят приток на

## Какви са ползите от кардио тренировките и за кого са подходящи

кислород към мускулите. Говорим за ниско- до средноинтензивни упражнения, които се характеризират с ритмичност и монотонно темпо и които можем да поддържаме за продължителен период от време.

Важно е да правим разграничения с анаеробните тренировки (силови тренировки и спринтове), при които имаме кратка продължителност, но висока интензивност - при анаеробните тренировки мускулите не разчитат на кислород за извършване на мускулни контракции.

Но стига толкова по темата. За момента просто запомнете, че оттук нататък под “кардио” ще разбираме само “аеробни тренировки”.

**Ползи от кардио тренировките**

От чисто здравословна гледна точка регулярното изпълнение на кардио тренировки води до:

- ✓ подобрена функция на сърдечносъдовата и дихателната система;
- ✓ повишена активност на имунната система, което означава по-малко болни дни в годината;
- ✓ понижен риск от рак, хипертония, атеросклероза, инсулинова резистентност и диабет и много други заболявания;
- ✓ изпълнени правилно, кардио тренировките спомагат също за мастното изгаряне, повишават издръжливостта и дават добро настроение.

**За кого са подходящи**

Подходящи са за всеки. Независимо от целите, телесния тип и опита на

трениращия, аеробните тренировки имат място във всяка фитнес програма. Разбира се, веднага правя уточнението, че обемът и честотата на кардио тренировки не е еднаква за всички. Един 55-килограмов екоморф би се нуждал от значително по-малко кардио от един 120-килограмов ендоморф.

**Кардио тренировки за начинаещи**

Целта при начинаещите фитнес ентусиасти е развитие на сърдечносъдовата и дихателната система. Кардио занятията се провеждат в зала или на открито. Три пъти седмично е едно добро начало за всеки начинаещ.

Ако например изберете бягане, започнете с 2.5 км, ако сте мъж, и 1.5 км,

ако сте жена. Поддържа се постоянна скорост, като първоначално не е необходимо да засичате време. Ако не успеете да пробягате разстоянието наведнъж, редувайте бягане и ходене. Целта е на следващата или по-следващата тренировка да пробягате цялото разстояние наведнъж. С течение на времето постепенно увеличавайте разстоянието, докато не достигнете 4 км за мъже и 3 км за жени. Сега е моментът да започнете да засичате времето си. Стремете се с всяко следващо занимание да подобрявате постижението си. Хубаво е този метод за начинаещи да се спазва около 18 месеца. Така ще развиете сърдечносъдовата и дихателната си системи и капиларизацията.

Източник: fitbg.net

# Тибетските монаси с няколко житейски правила и тайни за вечна младост

## БГ БЕН

Много хора се интересуват от тайните на вечната младост. Смята се, че тибетските монаси не само притежават специални сили, но и пазят тайните на дълголетието. Затова изглеждат млади и пълни с енергия.

Учените след множество проучвания са установили, че тайната на човешката младост зависи само 25% от човешката генетика, а 75% - от здравето и състоянието на човешкото тяло.

Тибетските монаси отдавна са научили тайната на дълголетието. Почти винаги изглеждат млади и красиви. Смята се, че всичко в Тибет е наситено със загадки, специална сила и енергия. Това позволява на хората да бъдат щастливи

и успешни в продължение на много години. Дори в старите времена монасите са имали специална способност да живеят дълго време без болести и страх.

Те живеят в ограничено пространство, не позволяват на негативните хора да се приближат до тях. Монасите започват деня си с молитва, смята се, че тя прониква в човек и прониква със своята сила и енергия. Влияе на настроението, освобождава от злите духове и тревожните мисли. Колкото повече хора мислят положително, толкова повече се увеличава тяхното дълголетието и младост.

## Тибетска гимнастика

Монасите често правят гимнастика, за да поддър-

Снимка: bigstockphoto.com



жат физическата си форма. Например всяка сутрин, обяд и вечер те правят мост. Това помага за облекчаване

на гръбначния стълб. Гимнастиката може да премахне стреса и да подобри здравето като цяло.

## Храна

За да свържат живота и младостта, тибетските монаси следят диетата си. Това помага и за поддържане на нормалното тегло. Монасите ядат само храната, която природата е дала, не консумират месо.

Хранят се с риба, яйца, мляко, морски дарове, различни зеленчуци, плодове и билки. Не смесват протеини и въглехидрати в едно хранене. Всеки ден пият чай,

който облекчава умората, утолява жаждата, предпазва организма от стареене.

## Спокойствие и тишина

Това е друго правило, което е много важно за удължаване на младостта. Тибетските монаси обичат тишината, обръщат й специално внимание. Това позволява да не се тревожат за утрешния ден, има положителен ефект върху късмета и бъдещето. Помага за постигане на баланс между ума и тялото.

Източник:  
[happy-woman.bg](http://happy-woman.bg)

# Пет качества на истинските мъже

## БГ БЕН

Истинският мъж е ценност и рядкост, за която всяка жена мечтае. Той притежава качества, които привличат и предизвикват възхищение и уважение. Всяка жена би се радвала, ако открие такъв партньор, с когото не само да се гордее и на когото да разчита, но и да знае, че ще се чувства като истинска принцеса.

Кои са качества, които истинският мъж притежава?

## Той следва мечтите си

Един истински мъж знае какво иска, как да го постигне и преследва целите си. Мъжете, които притежават тези качества, са успешни в кариерата и личния си живот. Умеят да структурират планове си, така че да ги изпълнят. Не се нуждаят от помощ, за да успяват, защото знаят как да се справят сами с предизвикателствата в живота.

## Не се страхува да ви каже, че ви обича

Истинският мъж няма притеснения да изрази любовта си публично. Той ще ви каже „обичам те“ пред други хора и ще се постарее целият свят да знае, че сте



Снимка: bigstockphoto.com

дамата на сърцето му.

## Не се притеснява да бъде романтичен

Мъжете, които имат комплекси или са потиснати, неуверени, често имат проблеми с романтиката, защото смятат, че това ги кара да изглеждат слаби. Истинският мъж обаче е уверен в себе си и добре знае, че романтиката не

прави мъжа слаб, а напротив - кара половинката му да е щастлива и да се чувства обгрижвана.

## Няма притеснения да върши и женска работа

Истинските мъже не се страхуват да се занимават с нещо, което не се смята за мъжка работа. Те

приемат с удоволствие да помагат вкъщи, да готвят вместо половинката си, да помагат в чистенето. Истинските мъже са наясно с мъжествеността си и не се срамуват, нито се страхуват да вършат женска работа, защото знаят, че това не ги прави по-малко мъже.

Източник:  
[www.az-jenata.bg](http://www.az-jenata.bg)

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

## 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**  
Addressing 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  
ГЪЛКАВО 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/sgrade11d  
Phone: +44 7628662661  
Phone: +44 7704521111  
Email: 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 (15м2) под наем в Източен Лондон - Barking IG 11. Цена £170/week с включени сметки. За контакт 07404 26 38 40.

- Давам под наем голя-

ма 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, наблизо 2 станции на ме-

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

- 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 рабо-

тещ 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).

### 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

- Гледайте безплатно над 90 български ТВ канала, без месечни такси и договори, за повече

информация: тел. 07756256431  
- Ремонт на бензинови машини - косачки, резачки, мотофрези, генератори и други, тел.

**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

07440477886

- Безопасно и гарантирано унищожаване на дървеници и други вредители, тел. 07769218796

**NO WIN NO FEE** Osbornes Law<sup>o</sup>

**Обадете ни се за безплатен правен съвет!**

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

♦ Изкачете уеб сайта си на 1-ва страница в GOOGLE ♦ Уеб Дизайн ♦ Лого Дизайн ♦ GOOGLE Оптимизация  
♦ Изграждане на Онлайн Магазини ♦ Мобилни Приложения ♦ Графичен & Дигитален Дизайн ♦ Реклама  
www.twenty-o-two.co.uk; 077 33 430 400; mihail@twenty-o-two.co.uk

# 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](http://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 CO<sup>2</sup> 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](http://www.bgben.co.uk)

**Горещи новини и репортажи**  
**Актуални обяви**  
**Архив**

Можете да изпращате вашите безплатни обяви на:  
[reklama@bgben.co.uk](mailto:reklama@bgben.co.uk)

[www.portokal.co.uk](http://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**

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

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

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

**Място за**  
**вашите**  
**обяви**  
[obiavi@bgben.co.uk](mailto:obiavi@bgben.co.uk)

- Отговорността за точността на информацията и съдържанието в рекламните карети 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, Илиан

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

(414) Курсове за багери-

сти, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиан

(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, Илиан

(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**  
**ваши**  
**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. Повишават 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

19 май, брой 8 (488) от 2023 г., година XX

www.bgben.co.uk

БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

Министър Наказан Тодоров: 24 май ни дава повод за гордост и мотивация да продължаваме напред

Светла Динисиева: Щастлива съм да пазя българското отъчение и сърцата на сънародниците ни във Великобритания

Павлаговският латно съхранява традиция британците при гостуването си в Лондон

**В Англия улесняват гостуването на пациентите до личните лекари**

✓ Правителството отпуска £240 милиона за супер модерни технологии за записване при лекар  
✓ Целта на кабинета е да се намалят дългите списъци с чакащи  
✓ При спешни случаи ще бъдат назначавани часове на същия ден  
✓ За целта ще бъдат финализиран 6500 места за обучение на навигатори по здравни грижи

Източник: по темата прочетете на страница 14

**ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!**

Искате ли да подкрепите БГ БЕН? Вие можете да направите това! Вие можете да направите това! Вие можете да направите това!

**Счетоводство и Бизнес Консултации**

SAFE ADVICE LTD

020 8555 5143

**OCEANAIR**

020 8530 6829

**Адвокатска кантора**

Обадете се и говорете на български със Снежина Янкова

07516 441 448 | 020 7681 9013

**Osbornes Law**

|                                                                                      |                                                                             |                                                                                                              |                                                                                    |                                                                                    |                                                                              |                                                                                     |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ВИД<br>ТРАДИЦИОННО<br>ИТАЛИАНСКО<br>СИРЕНЕ<br>ГУТАТОР.<br>КАПКОМЕР                   | ЧОВЕК, КОЙТО<br>ЗАЕКВА<br>/РАЗГОВОРНО/<br>РОМАН /2013/<br>ОТ ДЕРЕК<br>ЛАНДИ | ГОЛЯМ СЪД ЗА<br>КЪПАНЕ<br>ГЕРОЙ<br>В СЕРИАЛА<br>ДЪРЗОСТ<br>И КРАСОТА                                         | КОЛАН,<br>ПРЕПАСКА НА<br>КРЪСТА<br>ЛИЦЕ, КОЕТО<br>ПРАВИ ОФЕРТА<br>/ТЪРГ./          | ПРЕЗИДЕНТСКА<br>РЕПУБЛИКА<br>В ЕВРОПА                                              | ПРЕЛЕТНА<br>БЛАТНА ПТИЦА<br>СТОМАНЕН<br>ПЕЧАТАРСКИ<br>НОЖ                    | ЛАТВИЙСКИ<br>ЖЕНСКИ ТИМ<br>ПО БАСКЕТБОЛ<br>АНГЛИЙСКИ<br>ШАХМАТИСТ<br>/1955/         | ЕДИНИЧНО<br>ДЕЙСТВИЕ,<br>ПОСТЪПКА<br>КУХИНА<br>В ТЯЛОТО НА<br>ЧОВЕК         | ПОЛСКИ<br>ФУТБОЛЕН<br>ОТБОР<br>ШВЕДСКИ<br>ЗИМЕН КУРОРТ                          | ЧОВЕК, КОЙТО<br>ПОДРАЖАВА НА<br>ДРУГ<br>ЕВРОПЕЙСКИ<br>БАЛЕН<br>ТАНЦ ОТ 19 ВЕК                                             |
| ТЕРИТОРИЯ,<br>ВЛАДЕНИЕ НА<br>ЧУЖДА СТРАНА<br>РЕКЛАМЕН<br>ОБРАЗЕЦ<br>ОТ СТОКА         |                                                                             |                                                                                                              |                                                                                    | СТАВА НА<br>РЪКАТА<br>КУРОРТЕН ГРАД<br>ВЪВ ФЛОРИДА                                 |                                                                              |                                                                                     | ДРЕВНИ<br>БАЛКАНСКИ<br>ПЛЕМЕНА<br>ШАХМАТНА<br>ФИГУРА                        |                                                                                 |                                                                                                                           |
|                                                                                      |                                                                             |                                                                                                              | СТЪКЛЕНА<br>ЧАША /КНИЖ./<br>ДРУГО ИМЕ НА<br>СКЪПОЩЕННИЙ<br>КАМЪК<br>ТЮРКОАЗ        | ДРЕВНОГРЪЦКИ<br>БОГ НА<br>ВОЙНАТА<br>ВИД ТЪКАН ЗА<br>СПАЛНО БЕЛЪО                  |                                                                              | ЕЛЕМЕНТАРНА<br>ЧАСТИЦА<br>/ФИЗ./                                                    | СИЛЕН ЗВУК;<br>ЕХТЕНЕ,<br>КЪТЕНЕ<br>ДРУГО ИМЕ НА<br>ВИТАМИН B5              | ЦИПОКРИЛО<br>ЖИЛЕЩО<br>НАСЕКОМО<br>МЛЕЧЕН<br>СЕРУМ;<br>СУРОВАТКА                |                                                                                                                           |
| НЕЩО, КОЕТО<br>Е НАПЪЛНО<br>ИЗГОРЯЛО<br>ЖИВОТНО<br>ОТ СЕМЕЙСТВО<br>ГРИЗАЧИ           |                                                                             |                                                                                                              | ПОРОДА<br>АФГАНСКИ<br>ХРЪТКИ                                                       |                                                                                    | РАСТЕНИЕ ОТ<br>СЕМЕЙСТВО<br>ЛЮТИКОВИ<br>АЛКАЛОИД,<br>СЪДЪРЖАЩ<br>СЕ В ОПИУМА | НАШЕ ДЕТСКО<br>КНИГОИЗДА-<br>ТЕЛСТВО<br>ГИМНАС-<br>ТИЧЕСКИ УРЕД<br>ЗА МУСКУЛИ       |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                           |
| ОБЪРЩЕНИЕ<br>ЗА ГОСПОЖА<br>В ПОЛША<br>ДЕКОРАТИВНО<br>РАСТЕНИЕ;<br>СЪСЪНКА            |                                                                             | ЗАСТРАШАВАЩ<br>ЖИВОТА ПРИПА-<br>ДЪК /МЕД./<br>ПЕСЕН НА ДУЕТ<br>„КАРИЗМА“<br>/2006/                           | US УПРАВЛЕ-<br>НИЕ ЗА АЕРО-<br>НАВИКА<br>ВИД ХИЩНИК;<br>АМЕРИКАНСКА<br>МИЕЩА МЕЧКА |                                                                                    | РЕДИЦА ОТ<br>ЕДНОРОДНИ<br>ПРЕДМЕТИ<br>УЧАСТНИК<br>ВЪВ ВЪСТАНИЕ;<br>МЕТЕЖНИК  |                                                                                     | ЛЕК ВОЕНЕН<br>КОРАБ ЗА<br>РАЗУЗНАВАНЕ<br>ФРЕНСКИ<br>КИНОАКТЪОР<br>„НАВАРО“  |                                                                                 | ПУСТИНЯ<br>В ИЗРАЕЛ                                                                                                       |
| ГОВОР,<br>ДИАЛЕКТ<br>ТЕЖКА<br>ИНФЕКЦИОЗНА<br>БОЛЕСТ /МЕД./                           |                                                                             |                                                                                                              |                                                                                    | БЕРЕН ДРУГАР<br>В РАБОТАТА<br>ИЛИ БОРБАТА<br>ШИРОТА<br>НА ЗНАНИЯ,<br>УМЕНИЯ        | НЕГОЛЯМ БЪРЗ<br>СОЛОВ ТАНЦ<br>В БАЛЕТА<br>БИВША<br>НАША СИЛОВА<br>ГРУПИРОВКА |                                                                                     |                                                                             |                                                                                 | МЕСТНОСТ<br>И ПАРК КРАЙ<br>ХАСКОВО                                                                                        |
|                                                                                      |                                                                             |                                                                                                              |                                                                                    | ЛЕКОАТЛЕТИ-<br>ЧЕСКИ УРЕД ЗА<br>ХВЪРЛЯНЕ<br>МАГАЗИН<br>ЗА ЛЕКАРСТВА<br>БЕЗ РЕЦЕПТА |                                                                              | ФРЕНСКИ<br>ФУТБОЛЕН<br>ОТБОР<br>ЗАДЕН<br>ПЛАН НА<br>ЕДНА КАРТИНА                    |                                                                             | ХИДРОМЕТА-<br>ЛУРГИЧЕН<br>ОСТАТЪК<br>РОМАН<br>ОТ ВАСИЛ ПЕКУ-<br>НОВ /2008/      | РЕАКТИВНО<br>РУСКО ОРЪЖИЕ<br>ОТ II-ТА СВ                                                                                  |
| МАРКА<br>ДЪНКОВО<br>ОБЛЕКЛО<br>СТИХ<br>ОТ ХРИСТО<br>СМИРНЕНСКИ                       |                                                                             |                                                                                                              | АПАРАТ ЗА<br>ЗАПИСВАНЕ НА<br>УСТНА РЕЧ<br>НАША РОК<br>ГРУПА - „СПОМ-<br>НИ СИ“     |                                                                                    |                                                                              |                                                                                     | ДОВОЛСТВО,<br>НЕЖНОСТ,<br>БЛАЖЕНСТВО<br>СИРОПИРАН<br>ТЕСТЕН<br>СЛАДКИШ      |                                                                                 |                                                                                                                           |
|                                                                                      |                                                                             |                                                                                                              | ВИД СТЕНЕН<br>СВЕЩНИК<br>С ОГЛЕДАЛО<br>ТЕРМИН<br>ПРИ ИГРА<br>НА БРИДЖ              |                                                                                    | ДРУГО ИМЕ НА<br>„СВЕТА ГОРА“<br>В ГЪРЦИЯ<br>ВЪЗГЛАС<br>В КРАЯ<br>НА МОЛИТВА  |                                                                                     | СОРТ ЯБЪЛКИ<br>РАЗКАЗ<br>ОТ АНТОН СТРА-<br>ШИМИРОВ                          |                                                                                 |                                                                                                                           |
| ФРЕНСКИ<br>ФУТБОЛЕН<br>ОТБОР<br>КОНТРОЛЕН<br>ОРГАН ПО<br>ПЪТИЩАТА НИ                 |                                                                             |                                                                                                              | ПРИТЕЖАТЕЛ<br>НА ДОМ<br>И ИМОТ<br>ДОЛНА ЧАСТ ОТ<br>ВХОД НА ЕДНО<br>ЖИЛИЩЕ          |                                                                                    |                                                                              | US ФИЛМ НА<br>ТОНИ СКОТ<br>С ВАЛ КИЛМЪР<br>ТРЕВИСТО<br>ЛЕЧЕБНО<br>РАСТЕНИЕ          |                                                                             |                                                                                 | ПРИРОДНО<br>БАГРИЛНО<br>ВЕЩЕСТВО<br>/ХИМ./                                                                                |
|                                                                                      |                                                                             | ПОЛУПРОЗРАЧ-<br>НА ХАРТИЯ ЗА<br>ОПАКОВКА<br>ИСПАНСКИ<br>НАРОДЕН ТАНЦ                                         |                                                                                    | ОРГАН НА<br>ВКУСА /АНАТ./<br>ПРОВОКАТИВЕН<br>УЧАСТНИК<br>В ИНТЕРНЕТ<br>ФОРУМ       |                                                                              | ЕВРЕЙСКИ<br>СВЕЩЕНИК<br>МОДЕЛ<br>НА ЛЕКИ КОЛИ<br>„CHEVROLET“<br>/1953-2005/         |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                           |
| СЛАВА,<br>ПОХВАЛА<br>НЕЩО, КОЕТО<br>СЕ ВМЪКВА<br>ВЪТРЕ В ДРУГО                       |                                                                             |                                                                                                              |                                                                                    | СПЕЦИАЛЕН<br>УКРАСЕН СТОЛ<br>НА МОНАРХ<br>ПЛАВАТЕЛНА<br>РЕКА В ЕВРОПА<br>/854 KM./ |                                                                              | ГРУБА ТЪКАН<br>ЗА ПОДЛОЖКА<br>НА РЕБЕРИ<br>ЗАДУШНА<br>ЛЪТНА ГОРЕЩИ-<br>НА В СУХ ДЕН |                                                                             |                                                                                 | ПЬЕСА<br>ОТ МАТВЕЙ<br>ВЪЛВ /1939/                                                                                         |
|                                                                                      |                                                                             |                                                                                                              |                                                                                    |                                                                                    | МОДЕЛ БУС НА<br>„ОРЕЛ“<br>ЕДНО ОТ ДВЕТЕ<br>ОСНОВНИ<br>ЛЕТИЩА<br>НА ЛОНДОН    |                                                                                     |                                                                             |                                                                                 | КЪСА ТОЯГА<br>ЗА ПОДПИРАНЕ<br>ПРИ ХОДЕНЕ                                                                                  |
| КОЛА ЗА<br>ЧИСТЕНЕ НА<br>СНЯГ ПО<br>ПЪТИЩАТА<br>ЕДИН ОТ САЩ                          |                                                                             |                                                                                                              |                                                                                    | КЛАСНА МАРКА<br>ФРЕНСКА<br>КОЗМЕТИКА<br>ОТДЕЛНО ТЛАС-<br>КАНЕ, УДАР,<br>НАТИСК     |                                                                              |                                                                                     |                                                                             | НАРОДЕН ТИП<br>КРЪЧМИ<br>В АНГЛИЯ<br>ВКЛЮЧВАНЕ,<br>УЧАСТИЕ<br>В НЕЩО            |                                                                                                                           |
|                                                                                      |                                                                             | АНГЛИЙСКИ<br>ПИСАТЕЛ<br>/1905-1980/<br>„ЛУСТРО“<br>СТИХ<br>ОТ ИВАН ВАЗОВ                                     |                                                                                    | БЪЛГАРСКИ<br>ХАН /695-714/<br>ЕКСПРЕС<br>ПО ЛИНИИЯТА<br>БОРДО<br>ПАРИЖ             |                                                                              |                                                                                     | СТРОФА ОТ<br>ДЕВЕТ СТИХА<br>/ЛИТЕР./<br>ЧАСТИЧНА<br>ПАРАЛИЗА<br>/МЕД./      |                                                                                 |                                                                                                                           |
| МАРКА<br>ХОЛАНДСКА<br>БИРА<br>ЧЕРКОВЕН<br>СЛУЖИТЕЛ;<br>КЛИСАР                        |                                                                             |                                                                                                              |                                                                                    | МЪЖ ОТ ЕДИН<br>ОТ НАРОДИТЕ<br>В РУСИЯ<br>АНТИЧЕН СЪД<br>ЗА БЛАГОВОН-<br>НИ МАСЛА   |                                                                              |                                                                                     | ГЕРОЙ ОТ<br>ТРОЯНСКАТА<br>ВОЙНА<br>ДИСЦИПЛИ-<br>НА ОТ СКИ-АК-<br>РОБАТИКАТА |                                                                                 |                                                                                                                           |
|                                                                                      |                                                                             |                                                                                                              | ПОТРЕБИТЕЛС-<br>КИ АБОНАМЕНТ<br>ЗА ДОСТЪП ДО<br>МРЕЖА<br>ЗЪРНЕНА<br>КУЛТУРА        |                                                                                    |                                                                              | ВИД ИЗКО-<br>ПАЕМ СЛОН<br>/ПАЛЕОНТ./<br>ФУТБОЛЕН<br>ОТБОР<br>ОТ КАВАРНА             |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                           |
| ВИД ТЕЛЕСКА<br>КОЖА ЗА<br>ОБУВКИ<br>ГОСТУВАЛ<br>У НАС РУСКИ<br>ПОП ДУЕТ              |                                                                             |                                                                                                              | СЪДБА, УЧАСТ<br>ЛИЦА,<br>ПРИДРУЖА-<br>ВАЩИ ВАЖНА<br>ОСОБА                          |                                                                                    |                                                                              | СТРАНА<br>В ИЗТОЧНА<br>АЗИЯ<br>US ФИЛМ<br>С ДЖОН ВОЙТ<br>И С. УИЙВЪР                |                                                                             |                                                                                 | ВИД ЪГЪЛ,<br>ИЗПОЛЗВАН<br>В ГЕОДЕЗИЯТА                                                                                    |
|                                                                                      |                                                                             |                                                                                                              | СВИТ НА РУЛО<br>ГОЛЯМ ЛИСТ<br>ПИСАНА<br>ХАРТИЯ<br>ВИД ЯСТИЕ<br>ОТ КАРТОФИ          |                                                                                    | РЕПУБЛИКА<br>В РУСКАТА<br>ФЕДЕРАЦИЯ<br>МОДЕЛ<br>МИКРОБУСИ<br>НА „FORD“       |                                                                                     |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                           |
| СКЪПА<br>МАРКА<br>ГЕРМАНСКИ<br>ЛЕКИ КОЛИ                                             | ГОЛЯМ<br>КЪТНИК /МЕД./                                                      | „ФРЕНСКАТА“<br>ПРОВИНЦИЯ НА<br>КАНАДА<br>МАРКА<br>ЯПОНСКИ ЛЕКИ<br>КОЛИ<br>ДОСТАВКА<br>НА СТОКИ<br>ОТ ЧУЖБИНА |                                                                                    |                                                                                    | ФРЕНСКИ<br>ФУТБОЛЕН<br>ОТБОР<br>НАЧИНАНИЕ,<br>ИНИЦИАТИВА                     |                                                                                     |                                                                             | СКОРОСТ ПРИ<br>ИЗПЪЛНЕНИЕ<br>НА МУЗИКА                                          | ШЕГАДЖИЯ,<br>БЪРБОРКО<br>/РАЗГОВОРНО/                                                                                     |
|                                                                                      |                                                                             |                                                                                                              |                                                                                    |                                                                                    | ЗЕНИЦА,<br>ГЛЕДЕЦ /АНАТ./<br>ЕЛЕКТРОННА<br>МУЗИКА<br>С БЪРЗ<br>РИТЪМ         |                                                                                     |                                                                             | ЗАДНА ЧАСТ НА<br>ПЛАВАТА НА<br>ЧОВЕК<br>УЧАСТНИК<br>В БОЙ, СРАЖЕ-<br>НИЕ, ВОЙНА |                                                                                                                           |
| ОТСЯНКА<br>В ЦЪЯТ<br>/КНИЖ./<br>ТИП ВОЕННО<br>УКРИТИЕ<br>В ЗЕМЯТА                    |                                                                             |                                                                                                              | ЖЕЛАЗО ЗА<br>ДАМГОСВАНЕ<br>С ИЗГЯРЯНЕ                                              | ВИД НЕГОЛЕМИ<br>ГАЗЕЛИ В БЛИЗ-<br>КИЯ ИЗТОК<br>СПЪТНИК<br>НА ПЛАНЕТАТА<br>САТУРН   |                                                                              |                                                                                     | ЧАСТ ОТ<br>СВЕТИЛИЩЕ<br>В ЦЪРКВА<br>ИМЕ НА БУКВА<br>„P“ В КИРИ-<br>ЛИЦАТА   |                                                                                 |                                                                                                                           |
|                                                                                      |                                                                             |                                                                                                              |                                                                                    | СПИСЪК ОТ<br>ДУМИ<br>С ТЕХНИТЕ<br>ЗНАЧЕНИЯ                                         |                                                                              |                                                                                     | МИТИЧЕН<br>ОСНОВАТЕЛ НА<br>РИМ                                              |                                                                                 |                                                                                                                           |
| ПРЪСТЕНОВИ-<br>ДЕН КОРАЛОВ<br>ОСТРОВ<br>СОС ЗА САЛА-<br>ТА, ДОБАВЯН<br>ЗА БОГАТ ВКУС |                                                                             | ГОЛЯМ ЧАСТЕН<br>ИМОТ; ЧИФЛИК                                                                                 |                                                                                    |                                                                                    |                                                                              | УКАЗАНИЕ ЗА<br>ПРИГОВЯВАНЕ<br>НА ЕДНО ЯСТИЕ                                         |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                           |
|                                                                                      |                                                                             |                                                                                                              | ЛОГИЧНОСТ,<br>СТРОЙНОСТ НА<br>МИСЪЛ                                                |                                                                                    |                                                                              |                                                                                     | ГЕРОЙ В ВЪ<br>ФИЛМА „ИКО-<br>НОСТАСЪТ“                                      |                                                                                 | *** ПОМОЩНИК ***<br>АРИБАЛ, ЦАНИН, КАЛАИС,<br>ДОРКАС, ЕКОСЕЗ, МОГУЛС,<br>ПУПИЛА, АКИТЕН, БАХМУЛ,<br>МАМОНТ, НИАЦИН, ДАНИЛ |



|                                                           |                                                                              |                                                  |                                                                                  |                                                                              |                                                |                                                                               |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ДИРИГЕНТСКА<br>ПРЪЧКА /МУЗ./                              | СНАРЯД<br>С ВЗРИВНО<br>ВЕЩЕСТВО<br>ПЬЕСА /1918/<br>ОТ КАРЛ<br>КРАУС          | ОРГАН НА<br>ЗРЕНИЕТО ПРИ<br>ЧОВЕК<br>И ЖИВОТНИ   | ЗАБОЛЯВАНЕ<br>НА СЕДАЛИЩ-<br>НИЯ НЕРВ<br>СТИХОВЕ<br>/1957/ ОТ АТА-<br>НАС ДУШКОВ | БЛАГОПОЖЕЛА-<br>НИЕ ПРИ<br>РАЗДЯЛА<br>ВЕЧЕР                                  | РАЗНОВИД-<br>НОСТ НА ОБЩО-<br>НАРОДНИЯ<br>ЕЗИК | НАШ КАМЕРЕН<br>КВАРТЕТ                                                        | ПЪРВАТА ЖЕНА<br>/БИБЛ./<br>ЕЖЕГОДНИ<br>TV НАГРАДИ<br>В САЩ | ПОМЕЩЕНИЕ<br>В ЖИЛИЩЕ<br>ИЛИ<br>ОБЩЕСТВЕНО<br>МЯСТО | БАЛ С ЕФЕКТНИ<br>КОСТЮМИ<br>И МАСКИ                                                                                         |
| ВИД ЯСТИЕ ОТ<br>МЕСО И ЧУШКИ                              |                                                                              |                                                  |                                                                                  | СТРАНА НА<br>МОНЕТА СЪС<br>СТОЙНОСТТА И<br>МАШИНА<br>ЗА ТЪКАНЕ<br>НА ПЛАТОВЕ |                                                | ТУМОР НА<br>НЕРВНА ТЪКАН<br>ВАЗОВА<br>ГЕРОИНА В ДРА-<br>МАТА „КЪМ<br>ПРОПАСТ“ |                                                            |                                                     | ПРОВЛАЧЕНА<br>ТУРСКА ПЕСЕН                                                                                                  |
| ▷                                                         |                                                                              |                                                  |                                                                                  |                                                                              |                                                |                                                                               |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
| БИВША<br>ПОРТУГАЛСКА<br>КОЛОНИЯ                           |                                                                              | ОФИЦИАЛЕН<br>СЛУЖЕБЕН<br>ОГЛЕД                   |                                                                                  |                                                                              | ХРОНИЧНО<br>ДИХАТЕЛНО<br>ЗАБОЛЯВАНЕ            |                                                                               |                                                            | НОРВЕЖКИ<br>КЪНКОБЕГАЧ,<br>ОШ'60                    |                                                                                                                             |
| СНОПЧЕ<br>НИШКИ<br>ЗА УКРАСА                              |                                                                              | ЕЛЕМЕНТ<br>ОТ ГРАФИЧЕН<br>ИНТЕРФЕЙС              | ПАМУЧНА<br>ПОДПЪЛНКА ЗА<br>ДРЕХИ                                                 |                                                                              | ПАРИЧНАТА<br>ЕДИНИЦА НА<br>ГРУЗИЯ              |                                                                               |                                                            | ФРЕНСКИ<br>ФУТБОЛЕН<br>ОТБОР                        |                                                                                                                             |
| ▷                                                         |                                                                              |                                                  | СТОЛИЦАТА /ОТ<br>1997 ГОД./ НА<br>КАЗАХСТАН                                      | МОДЕЛ НА<br>ЛЕКИ КОЛИ<br>„RENAULT“                                           | ВИД БОНБОНИ                                    |                                                                               | ТИНЕСТА МАСА<br>ПО РЕЧНО<br>ДЪНО                           |                                                     |                                                                                                                             |
| НЯКОГАШНА<br>СЕДЯНКА<br>/НАР./                            |                                                                              |                                                  |                                                                                  | ТРИЪГЪЛНО<br>КОРАБНО ПЛАТ-<br>НО /МОР./                                      |                                                |                                                                               | ЦИРКОВА<br>ПЛОЩАДКА ЗА<br>АКТЬОРИТЕ                        |                                                     |                                                                                                                             |
| АНГА-<br>ЖИРНОСТ<br>ЗАДЪЛЖЕНИЕ                            |                                                                              |                                                  |                                                                                  | МАЛЪК<br>ХИЩНИК<br>С ЦЕННА КОЖА                                              |                                                |                                                                               | УРЕЖДАНО<br>ПЕРИОДИЧНО<br>ИЗЛОЖЕНИЕ                        |                                                     |                                                                                                                             |
| ▷                                                         |                                                                              |                                                  |                                                                                  | ВИД<br>СИНТЕТИЧЕН<br>КАУЧУК                                                  |                                                | ГРАФИЧЕСКИ<br>ПРИНТЕР                                                         |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
| ШАХМАТ-<br>НА ФИГУ-<br>РА СЪС СПЕ-<br>ЦИФИЧНО<br>ДВИЖЕНИЕ | ФИЛМ /1982/<br>НА А. ВАЙДА<br>С Ж.<br>ДЕПАРДИЙО<br>ЦЪРКОВЕН<br>СЪДИЯ /ЦЪРК./ |                                                  |                                                                                  | ТЕРИТОРИАЛНА<br>ЕДИНИЦА<br>В САЩ                                             |                                                | НИКЕЛОВА<br>СПЛАВ ЗА<br>НАГРЕВАТЕЛИ                                           |                                                            |                                                     | САМОТНО<br>ДВИЖЕЩ<br>СЕ ВЪЛК<br>В ПЛАНИНАТА                                                                                 |
| ▷                                                         |                                                                              | КЛОПКА,<br>УЛОВКА                                |                                                                                  |                                                                              | „СЕДМОТО<br>ИЗКУСТВО“                          |                                                                               |                                                            | ПЪТУВАЩ ПОЕТ<br>В ДРЕВНА<br>ГЪРЦИЯ                  |                                                                                                                             |
| ПАРИЧНИ<br>СРЕДСТВА,<br>КАПИТАЛИ                          |                                                                              |                                                  |                                                                                  | ЛИРИЧЕСКА<br>ТРАГЕДИЯ<br>/1760/ ОТ ЖАН<br>Ф. РАМО                            | ТЪВЪРД<br>ЗЕМЕН ПЛАСТ;<br>ПОДОРНИЦА            |                                                                               |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
| КРЪГЪЛ ПЛО-<br>СЪК ДОМАШЕН<br>ХЛЯБ; ПОГАЧА                |                                                                              |                                                  |                                                                                  | КИПЪРСКИ<br>ФУТБОЛЕН ТИМ                                                     | ОБИКОЛКА НА<br>ТЯЛОТО ОКОЛО<br>ТАЗА            |                                                                               |                                                            |                                                     | РАЗКАЗ<br>ОТ ЙОРДАН<br>ИОВКОВ                                                                                               |
| ▷                                                         |                                                                              |                                                  | НЕУЖДАЕЩ СЕ<br>ОТ КИСЛОРОД<br>ОРГАНИЗЪМ                                          | ВОДОСТОЧНА<br>ТЪРЪБА<br>ОТ ПОКРИВА<br>НА СГРАДА                              |                                                |                                                                               |                                                            |                                                     | МОДЕЛ<br>МИКРОБУСИ<br>НА „HONDA“                                                                                            |
|                                                           |                                                                              |                                                  | СВЕЩЕНА КНИ-<br>ГА НА ЗОРОАСТ-<br>РИЗМА                                          |                                                                              | ГЕРОЙ НА У.<br>ШЕКСПИР<br>В „ХАМЛЕТ“           |                                                                               |                                                            | ИЗПЪЛНЕНИЕ<br>ПО ЖЕЛАНИЕ<br>НА ПУБЛИКА              |                                                                                                                             |
| ПАРИЧНА<br>СТОКОВА<br>СТОЙНОСТ                            |                                                                              |                                                  | ГЕРОИНА НА Д.<br>ДИМОВ<br>В „ПЮТЮН“                                              |                                                                              | ОГРАДЕНА ЧАСТ<br>ОКОЛО ЕДНА<br>СГРАДА          |                                                                               | БЛАГОРОДНИ-<br>ЧЕСКА ТИТЛА                                 |                                                     |                                                                                                                             |
| US ФИЛМ<br>С М. МЕДСЪН<br>И Ф. УИТАКЪР                    |                                                                              |                                                  | ПЕСЕН НА<br>СЛАВИ И „КУ-<br>КУ БЕНД“                                             |                                                                              | ОСТРОВЪТ НА<br>ОДИСЕИ                          |                                                                               | US<br>ФИЛМ С ШОН<br>ХЮЗ И ЕЛИЪТ<br>ГУЛД                    |                                                     |                                                                                                                             |
| ▷                                                         |                                                                              |                                                  | ГРУПОВ СПОРТ<br>ПЪТУВАНЕ<br>СРЕД<br>ПРИРОДАТА                                    |                                                                              |                                                |                                                                               | СИЛЕН<br>СТИХИЕН ОГЪН                                      |                                                     |                                                                                                                             |
| ФРЕНСКИ<br>ФИЛМ НА ЛЮК<br>БЕСОН С ЕРИК<br>БАЛИЕ           |                                                                              |                                                  | ГОЛЯМА РЕКА<br>В СИБИР                                                           | КУРОРТ НА<br>ЮЖНОТО НИ<br>ЧЕРНОМОРИЕ                                         |                                                |                                                                               | ВИД ДЕБЕЛ<br>ВЪЛНЕН ПЛАТ                                   |                                                     |                                                                                                                             |
| ЛЕТЕН МЕСЕЦ                                               |                                                                              |                                                  |                                                                                  | РАЗКАЗ<br>ОТ АНТОН СТРА-<br>ШИМИРОВ                                          |                                                | ВИД ЯПОНСКИ<br>КЛАСИЧЕСКИ<br>ТЕАТЪР                                           |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
| ▷                                                         |                                                                              | ФРЕНСКА<br>ПИСАТЕЛКА<br>/1804-1876/<br>„ИНДИАНА“ |                                                                                  |                                                                              | ПЕСЕН НА<br>ГРУПА „СТЕЙН“<br>ОТ 2000 ГОД.      | ПРОФЕСИОНА-<br>ЛЕН ШПИКЕР,<br>ГОВОРИТЕЛ                                       |                                                            |                                                     | ПЕСЕН<br>НА ПОЛИ ГЕНО-<br>ВИЗИЯ'2011                                                                                        |
|                                                           |                                                                              |                                                  |                                                                                  |                                                                              |                                                | СТОЛИЦАТА НА<br>СЕНЕГАЛ                                                       |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
| НЯКОГАШНА<br>ГРУБА<br>СЕЛСКА<br>ДРЕХА                     | ЛИЦЕ, КОЕТО<br>СЕ СТАРАЕ ДА<br>УГОДИ НЯКОМУ                                  |                                                  |                                                                                  | СТАДИОНЪТ<br>НА ИСПАНСКИЯ<br>„ЛА КОРУНЯ“                                     | ЧОВЕК, КОЙТО<br>СЕ ПРЕСТРУВА<br>/КНИЖ./        |                                                                               |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
| ▷                                                         | ДЕЖУРЕН<br>ВОЙНИК<br>В КУХНЯ                                                 |                                                  |                                                                                  |                                                                              | СМЕЛ, ИЗКУ-<br>СЕН КОНЕН<br>ЕЗДАЧ              | US ФИЛМ НА А.<br>ПАКУЛА С ДЖ.<br>ФОНДА                                        |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
|                                                           |                                                                              | ПСЕВДОНИМ<br>НА ДИМИТЪР<br>ПОЛЯНОВ               |                                                                                  | СРЪБСКИ<br>ФУТБОЛЕН<br>ОТБОР                                                 |                                                | КЪСА ДРЕХА,<br>ОБИКНОВЕНО<br>БЕЗ РЪКАВИ                                       |                                                            | ВИД МЛЕЧЕН<br>ПРОДУКТ                               | ПЬЕСА<br>ОТ ЛИДИЯ<br>СЕЙФУЛИНА                                                                                              |
|                                                           |                                                                              | СЪСТАВНА<br>ЧАСТ НА НЕЩО;<br>КОМПОНЕНТ           | ЖИТЕЛИ НА<br>СЕВЕРНА<br>АФРИКА                                                   | СРЕДНОВЕ-<br>КОВНО ИМЕ НА<br>ГРАД ВИДИН                                      |                                                |                                                                               |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
| МАРКА ПЕРИЛНИ<br>ПРЕПАРАТИ                                |                                                                              |                                                  | НАЗВАНИЕ НА<br>СКОТОВЪДЕЦ<br>В МОНГОЛИЯ                                          |                                                                              | ХАЗАРТЕН<br>АТРИБУТ                            |                                                                               |                                                            | МЪЖКА<br>РОЖБА;<br>НАСЛЕДНИК                        |                                                                                                                             |
| ЗАВЕДЕ-<br>НИЕ ЗА ПРОФЕ-<br>СИОНАЛНА КВА-<br>ЛИФИКАЦИЯ    |                                                                              |                                                  | ОПЕРА /1871/<br>ОТ ДЖУЗЕПЕ<br>ВЕРДИ                                              |                                                                              | БЕЗПРАВЕН<br>ЧОВЕК, РОБ<br>В ДРЕВНА<br>СПАРТА  |                                                                               | ХЪРВАТСКА<br>ТЕЛЕГРАФНА<br>АГЕНЦИЯ                         | ГРАД В ОБЛАСТ<br>ПЛОВДИВ                            |                                                                                                                             |
| ▷                                                         |                                                                              |                                                  | ГРАДИНА<br>ИЛИ ГОРИЧКА<br>ОТ СЛИВИ                                               |                                                                              | СТИХ<br>ОТ ИВАН ВАЗОВ                          |                                                                               | КОЛОИДЕН<br>ВЪГЛЕХИДРАТ<br>В ПЛОДОВЕТЕ                     |                                                     |                                                                                                                             |
| ЛИЦЕ НА МОНЕ-<br>ТА ИЛИ МЕДАЛ                             |                                                                              |                                                  | МЪЖКИЯТ НА<br>ЛИСИЦАТА                                                           | ДРЕВНОРИМ-<br>СКА<br>ПРОВИНЦИЯ                                               |                                                |                                                                               | МОРСКИ<br>РАЗБОЙНИК                                        |                                                     |                                                                                                                             |
| ПРЕМАЛЯВАНЕ,<br>ОТМАЛЯВАНЕ<br>НА СИЛИ<br>/ПОЕТИЧНО/       |                                                                              |                                                  | АЗИАТСКА<br>ТЕРИТОРИЯ<br>ОТ РЕПУБЛИКА<br>ТУРЦИЯ                                  | ИСПАНСКИ<br>ФУТБОЛЕН<br>ОТБОР                                                |                                                | БИВШАТА<br>ИСПАНСКА<br>ВАЛУТА                                                 | ЛИЦЕ, КОЕТО<br>ГОВОРИ ОТ<br>БОЖИЕ ИМЕ                      |                                                     |                                                                                                                             |
| ▷                                                         |                                                                              |                                                  |                                                                                  |                                                                              |                                                | ПОМЕЩЕНИЕ<br>С НЯКАКВА<br>АПАРАТУРА                                           |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
|                                                           | ТЪВЪРДИ<br>КОСМИ НА СВИ-<br>НЯ И ДРУГИ<br>ЖИВОТНИ                            |                                                  |                                                                                  | US РОК ГРУПА<br>„DECIMATER“                                                  |                                                |                                                                               |                                                            |                                                     | АЛБУМ /2005/<br>НА ГРУПА<br>„СИГНАЛ“                                                                                        |
| ЕДИН ОТ 4-<br>ТЕ ГОДИШНИ<br>СЕЗОНИ                        | КОСЕНЕ НА<br>ТРЕВА ЗА СЕНО                                                   |                                                  | КАРТА ЗА ИГРА<br>С ФИГУРА НА<br>МОМЧЕ                                            |                                                                              | ПРИРОДНО<br>БАГРИЛНО<br>ВЕЩЕСТВО<br>/ХИМ./     | ВИД ЛАСО НА<br>ПРАБЪЛГАРИТЕ                                                   |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
| ▷                                                         |                                                                              |                                                  | ЛЯВ<br>ПРИТОК /164/<br>НА РЕКА ЯНТРА                                             | НАЙ-ВАЖНАТА<br>ФИГУРА<br>В ШАХМАТА                                           |                                                | ИЗПОЛЗВАНЕ<br>ЗА НЯКАКВА<br>ЦЕЛ                                               |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
| ЗАБАВНО<br>ИЗКУСТВО<br>/РАЗГ./                            |                                                                              |                                                  |                                                                                  | МНОЖЕСТВО<br>ОТ ДОКУМЕНТИ                                                    |                                                | РОМАН<br>ОТ КРИСТИАН<br>ЖАК                                                   |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
| СТАР МОДЕЛ<br>СЪВЕТСКИ<br>САМОЛЕТИ                        |                                                                              | МЕТАЛНИ<br>ЧАСТИ НА<br>МЕБЕЛИ                    |                                                                                  |                                                                              |                                                | ОПЕРНА<br>ПАРТИЯ ЗА<br>ЕДИН ГЛАС                                              |                                                            | ДЪРВЕНА<br>ПОСТАВКА<br>ЗА ТОВАРИ                    | МОДЕЛ<br>ПИКАПИ<br>НА „SEAT“<br>/1996-2005/                                                                                 |
| ▷                                                         |                                                                              | МАРКА СКИ<br>ОТ РЕПУБЛИКА<br>СЛОВЕНИЯ            | ГОЛЯМА<br>СИБИРСКА<br>РЕКА                                                       |                                                                              | СПЛАВ В САМО-<br>ЛЕТОСТРОЕНЕ-<br>ТО            | ГОЛЯМО ЕЗЕРО<br>В СЕВЕРНА<br>АМЕРИКА                                          |                                                            | ГЪНКА ВЪРХУ<br>ПЛАТ, ПЛИСЕ                          |                                                                                                                             |
| ЗЪРНЕНА<br>КУЛТУРА,<br>ГЛАВНО ЗА<br>ФУРАЖ НА<br>ЖИВОТНИ   |                                                                              |                                                  | ПОМЕЩЕНИЕ<br>ЗА СТРЕЛБА<br>В ЦЕЛ                                                 |                                                                              | ТЪМНИНА,<br>ОТСЪСТВИЕ НА<br>СВЕТЛИНА           |                                                                               | КАТОЛИЧЕСКИ<br>ЕНОРИЙСКИ<br>СВЕЩЕНИК                       |                                                     |                                                                                                                             |
| ▷                                                         |                                                                              |                                                  |                                                                                  |                                                                              | ВИД ЧЕРНО-<br>МОРСКА РИБА;<br>ПЯСЪЧНИЦА        |                                                                               | СИН НА АДАМ<br>И ЕВА, УБИЛ<br>БРАТ СИ АВЕЛ                 |                                                     |                                                                                                                             |
| ЧРЕВНО<br>ВЪЗПАЛЕНИЕ                                      |                                                                              |                                                  | БОЛЕЗНЕНО<br>ВЪЗПАЛЕНИЕ<br>НА СИНУСИТЕ                                           |                                                                              |                                                |                                                                               | НАРКОТИК<br>ОТ 60-<br>ТЕ ГОДИНИ                            |                                                     |                                                                                                                             |
| УПЪТВАНЕ,<br>ПРЕПОРЪКА<br>/КНИЖ./                         |                                                                              |                                                  |                                                                                  | РОМАН /1992/<br>ОТ ДЕЛЧО<br>СТЕФАНОВ                                         |                                                | АРОМАТЕН<br>ХРАСТ                                                             |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
| ▷                                                         |                                                                              |                                                  |                                                                                  |                                                                              |                                                | ЗЛА УЧАСТ,<br>ТЕЖКА СЪДБА<br>/КНИЖ./                                          |                                                            |                                                     |                                                                                                                             |
| ХИДРОЛОКА-<br>ТОР                                         |                                                                              |                                                  | ВИД ИГРА НА<br>КАРТИ С ДВЕ<br>КОЛОДИ                                             |                                                                              |                                                |                                                                               | US РОК ГРУПА<br>/1983-2001/<br>„HUMAN“                     |                                                     | *** ПОМОЩНИК ***<br>БАГЕТА, НАИРИТ, КАМЛОТ,<br>АБАРИС, АВЕСТА, КАБУКИ,<br>АЛГОНК, НИХРОМ, ТОПСЕЛ,<br>БОЖУРА, РАМЗЕС, НАТАША |

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

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

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

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

**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

**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.bgpassport.co.uk](http://www.bgpassport.co.uk)

**Васил Асенов**  
Ръководител на Службата по трудовите и социални

**Още за вашето спешно обаждане във Великобритания**

| Ситуация                                                                                                                          | Номер/Контакти                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Животозастрашаващи инциденти</b>                                                                                               | <b>999 или 112</b>                                                                                                         |
| 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<br>свържете се с местната община | <a href="http://www.gov.uk/find-your-local-council">www.gov.uk/find-your-local-council</a>                                 |
| Спиране на ток<br>свържете се с вашето енергоразпределително дружество. Телефонът му можете да намерите на сайта на National Grid | <a href="http://www2.nationalgrid.com/UK/Safety/Power-cut">www2.nationalgrid.com/UK/Safety/Power-cut</a>                   |
| Теч на вода на улицата<br>свържете се с вашето местно ВиК. Телефонът му можете да намерите на сайта на Ofwat                      | <a href="http://www.ofwat.gov.uk/households/your-water-company/map">www.ofwat.gov.uk/households/your-water-company/map</a> |

**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](http://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](http://www.online.hmrc.gov.uk/shortforms/form/CBO_General)

**Citizen Advice Bureau**  
За безплатна правна консултация на територията на Великобритания  
[www.citizensadvice.org.uk/](http://www.citizensadvice.org.uk/)

**Българска Православна църква в Лондон**  
188 Queens Gate London, SW7 5HL  
Тел. 020 7584 4607  
[www.bgchurch.org.uk/](http://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](http://www.bgstreet.co.uk) и обявите, пуснати в сайтовете: [www.easteads.co.uk](http://www.easteads.co.uk) и [www.kvartiri.co.uk](http://www.kvartiri.co.uk).

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

**БГ БЕН**

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

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

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

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

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

**За условията за слагане на реклама на уебсайта на вестника ([www.bgben.co.uk](http://www.bgben.co.uk)), повече информация на: [www.bgben.co.uk/reklama\\_bg.php](http://www.bgben.co.uk/reklama_bg.php)**

**БГ БЕН**  
Заедно на Острова

**БГ БЕН/BULGARIA**  
ISSN No. 1744-8751  
[www.bgben.co.uk](http://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](mailto:inbox@bgben.co.uk)

**Дирекционен съвет:**  
Северино Кожухаров  
[skozhuharov@bgben.co.uk](mailto:skozhuharov@bgben.co.uk)  
Нежди Халил  
[nhalil@bgben.co.uk](mailto:nhalil@bgben.co.uk)  
Цветомир Иванов  
[tivanov@bgben.co.uk](mailto:tivanov@bgben.co.uk)

**Маркетинг, реклама и контакт за Великобритания:**  
Ивелин Митев  
Тел . 020 3411 0802  
МоБ. 078 8867 6471  
[reklama@bgben.co.uk](mailto:reklama@bgben.co.uk)

**Главен редактор:**  
Антония Попова  
МоБ . +359 (0) 8891 20460  
[popova@bgben.co.uk](mailto:popova@bgben.co.uk)

**Координатор:**  
Мустафа Халил  
Нежди Халил  
[nhalil@bgben.co.uk](mailto:nhalil@bgben.co.uk)

**Коректор:**  
Кичка Трендафилова

**Сигнали от читатели**  
[inbox@bgben.co.uk](mailto:inbox@bgben.co.uk)

**Редакционен екип на вестник БГ БЕН:**

|                                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Предпечатна подготовка:</b><br>Павел Иванов<br><a href="mailto:pavel2asi2@gmail.com">pavel2asi2@gmail.com</a> | <b>Вътрешна и външна политика, образование, здравеопазване и бизнес</b><br>Антония Венцеславова | <b>Култура и изкуство</b><br>Антоанета Петрова<br><a href="mailto:Rock_Arena@abv.bg">Rock_Arena@abv.bg</a> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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



# Empresa Mail Ltd

## Транспортни услуги

Англия България Румъния Гърция

Доставка до всяко населено място

Покупки



Багаж



Товари



Машини



**07477808860**



**07477818116**

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

### Адреси за изпращане/получаване

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

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

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

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

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

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

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

[www.empresamail.co.uk](http://www.empresamail.co.uk)



## Счетоводство и Бизнес Консултации

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

CIS администриране  
VAT подаване  
Tax Returns  
Финансови отчети

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

020 8555 5143 079 1614 3282 077 8698 8558

[www.safeadvice.co.uk](http://www.safeadvice.co.uk) Email: [office@safeadvice.co.uk](mailto:office@safeadvice.co.uk)



Молим да уговорите предварително час за среща и справки

