

БГ



БЕН

Издание на PA Events Ltd.



Пусни си
обявата сега!
www.bgben.co.uk

1 юни, брой 11 (384) от 2018 г., година XV

www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

Цена £ 1.00

Темите на броя:

На Еньовден в Лондон
с Поли Паскова

на стр. 2

Замириса на по-дълъг
транзитен период

на стр. 3

Последно пояснение за
settled status

на стр. 6

Промени при наемането
на жилища в UK

на стр. 10

Проблемната сол, която
купуваме тук

на стр. 12

Световни изобретения
с лондонски адрес

на стр. 16-17



на стр. 8

AIDA
SUPERMARKET

на стр. 21

Работа в
сферата на
почистването

на стр. 5



Изпрати пари до България бързо само за £3

Обслужване на български

opaltransfer.com/bg

020 7233 7771 българска линия

мобилно приложение

Opal
TRANSFER

BORNEO
CAFE & BAKERY

на стр. 15



Да слеем
гения и нощта
в „Rio“



на стр. 40

Адвокатски
услуги в Лондон
Тодор Дочев
Стр. 8

**Antonia
Food**

стр. 25

Изпратете пари
от Лондон до София
за минути

Любимите хора могат лесно да
ги вземат от над 4000 локации
в България.

*В зависимост от работното време на агента и местните разпоредби: Post Office, Thomas Cook, Co-Op и Midlands Co-op
оферти. Post Office и Thomas Cook са регистрирани търговски марки на Post Office Limited, MoneyGram, the Globe и MoneyGram
Limited. MoneyGram е марка на MoneyGram International Limited. Всички други марки са притежание на съответните собственици.
© 2015. Всички права запазени.



MoneyGram
по-близо един до друг

moneygram.co.uk 0800 026 0535

Изпрати от:

POST OFFICE, Thomas Cook, The cooperative food, TESCO

Получи в:

Post Office, Thomas Cook, The cooperative food, TESCO, UniCredit Bank, ALPHABANK

И навсякъде, където видиш знака на MoneyGram



Счетоводство и Бизнес Консултации

✓ Регистрация на Self-Employed & Ltd

✓ RTI

✓ Accounts

✓ Payroll

✓ Tax Returns

✓ Годишно счетоводно приключване

✓ CIS Returns

✓ VAT Returns

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

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

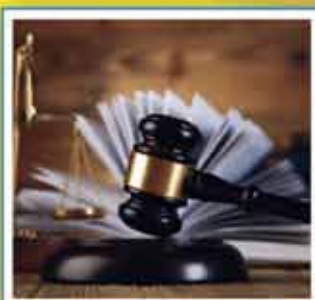
☎ 020 8530 6929

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**



osbornes
Solicitors LLP



Адвокатска кантора

☎ 07516 441448

Обадете ни се и говорете на
български със Снежина Янкова

☎ 02076 818670





QUEENSWAY DENTAL CARE

Д-р Елена Беличка-Станилова притежава Магистърска степен по дентална медицина от Медицинския университет В София. Работи в Обединеното кралство като зъболекар от 2008 г. В Queensway Dental Care, тя предлага NHS и козметични процедури. В клиниката предлагаме също така и ортодонтално лечение, и слагане на зъбни импланти.



Телефон:
020 7229 4033



www.queenswaydental.co.uk
info@queenswaydental.co.uk
4a Queensway, London, W2 3RX

Z Clean

**Предлага постоянна работа
в сферата на почистването!
Незабавно започване!**



За повече информация

Tel: 020 7101 3176 / Mob: 078 3485 2212

Email: info@z-clean.co.uk



**Български
адвокати в Лондон**

**Извършваме следните
адвокатски услуги във
Великобритания и България:**

- изготвяне на пълномощни от всякакъв вид
- покупко-продажба на недвижими имоти и МПС
- права на деца; семейно и наследствено право
- българско гражданство
- получаване на апостили/спешни апостили на официални документи
- заверка и легализация на документи

Тел. 07860828364, + 359 879555314 | legalservicesbguk@gmail.com



**Кандидатствайте за
колеж или университет
СЕГА**

**Професионалният ни екип ще ви осигури безплатна
помощ, за да осъществите тази важна крачка в живота**

Започнете своето обучение за висше образование в Обединеното Кралство с пълната учебна програма, възможност за следдипломна квалификация или Top-Up програма, според удобните ви часове през деня, вечерта или уикенда

Нашите офиси в Лондон и Бирмингам са с отворени врати за всички студенти от ЕС и UK, на възраст между 18 и 60 години. Ще съдействаме за вашето кандидатстване за студентски заем, стигащ до £24 000 на година, който покрива вашите академични такси и разходи за живот

Избягнете Брекзит

**Кандидатствайте преди м.април 2019, за да разполагате
с всички бонуси на обучението във Великобритания**

Офис в Лондон:

Тел. 0203 137 7022, моб. 07808052130
info@gagarin-education.com

Офис в Бирмингам:

Тел. 0121 285 3323, моб. 07783101569
info-birmingham@gagarin-education.com



UK новини от последните 2 седмици

БГ БЕН

**Шок-статистика:
Инвестициите в UK
през 2017 са намалели
с 90% в сравнение с
2016**

Данни на Companies House показват значителен спад на регистрациите на дъщерни фирми във Великобритания от страна на френски, белгийски и холандски компании през 2016/2017 данъчна година в сравнение с 2015/2016 данъчна година.

Холандските компании са регистрирали с 52% по-малко фирми във Великобритания, френските – с 48% по-малко, а белгийските – с 38%. Същевременно регистрациите на чуждестранни компании в ЕС значително са се увеличили – със 72% в Люксембург и с 50% в Кипър.

Спадът в регистрациите на дъщерни фирми от страна на компании от ЕС показва тяхното нежелание да инвестират във Великобритания, което е видно и от статистиките на Организацията за икономическо сътрудничество и развитие (OECD), според които през 2017 г. чуждестранните инвестиции във Великобритания са намалели с шокиращите 90%, в сравнение с 2016 г. Спадът в регистрациите на дъщерни фирми е и индикация, че Великобритания вече не се смята за безопасна дестинация за развиване на бизнес.

Според организациите, защитаващи интересите на британския бизнес, резкият спад на регистрациите на чуждестранни компании и инвестициите в страната се дължи на липсата на яснота относно плановете на правителството за бъдещите търговски отношения с ЕС.

Асоциацията на британските производители - Engineering Employers' Federation (EEF), съобщава за 17% спад на новите кандидатури за работа в производствения сектор и масово напускане от страна на работниците от ЕС, които

се прибират за постоянно в страните, от които идват.

Източник: theguardian.com

**Transport for London
ще намалява
максималната скорост
за шофиране в
столицата**

Лондонският кмет, Садик Кан, потвърди, че Transport for London (TfL) разработва планове за намаляване на максимално разрешените скорости по пътищата в Лондон и налагането на нови по-високи глоби за неспазване на новите ограничения. Вероятно планът ще влезе в сила от септември тази година или най-късно от януари догодина.

В масовия случай новите ограничения ще бъдат за максимална скорост до 20 мили в час по всички общински пътища.

Доклад на транспортния комитет към Лондонския общински съвет (London Assembly Transport Committee) призова TfL допълнително да намали максимално разрешените скорости по пътищата на столицата, защото това щяло да ги направи по-безопасни за пешеходците и велосипедистите. Проучване, приложено като част от доклада, показва, че намаляването на максимално разрешената скорост с 1 миля в час води до 6% по-малко инциденти. Амбицията на Лондон е до 2041 г. в столицата вече да няма никакви фатални пътни инциденти.

Новата визия на TfL предвижда забрана за влизане в столицата на тежки превозни средства и допълнително озеленяване на лондонските квартали, така че жителите им да бъдат стимулирани да излизат навън пеша или с колело.

Консерваторите в Лондонския общински съвет разкритикуваха предложенията на транспортния комитет, доминиран от Лейбъристка партия, тъй като намаляването на ограниченията по пътищата в Лондон ще

доведе до още по-големи задръствания и вредни емисии.

Източник: cityam.com

**В UK интернетът е
с 51% по-бавен от
обещания (за който си
плащате)**

Потребителите на broadband интернет във Великобритания получават интернет, който е средно с 51% по-бавен, отколкото максималната скорост, посочена в договора им с техния доставчик. Това показва проучване на потребителския сайт **Which.co.uk** на базата на **235 000 теста** на потребители, направени през приложението му за тестване на скорост на интернет broadbandtest.which.co.uk.

Средно в страната потребителите плащат за интернет със скорост 38 мегабита в секунда (Mbps), а в крайна сметка получават 19 Mbps.

Проучването на Which.co.uk показва също така, че за колкото по-голяма скорост потребителите плащат, толкова по-голямо е разминаването със скоростта, която получават. Например, потребителите, плащащи за интернет със скорост до 200 Mbps, реално получават 52 Mbps или само 26% от обещаната скорост.

Потребителите със стандартен broadband пакет, кой-

то е за интернет със скорост до 17 Mbps, реално получават 6 Mbps или само 1/3 от обещаната скорост.

Най-малко разминаване между обещана и реална скорост на интернет има при потребителите, които плащат за интернет със скорост до 50 Mbps. Тези потребители реално получават 35 Mbps или 70% от обещаното.

Ако искате да проверите колко голямо е разминаването между това, за което вие плащате, и това, което реално получавате, направете си безплатния тест на Which.co.uk на сайта: broadbandtest.which.co.uk.

Вследствие на негативните резултати от проучването на Which.co.uk, от 23-ти май влиза в сила нов закон. Досега доставчиците на интернет имаха право да рекламират максималната скорост, която интернетът им може да достигне. Тази скорост, обаче, реално се доставя само на 10% от потребителите.

От 23-ти май Advertising Standards Authority (Службата за стандартите в рекламата) въвежда ново правило, което ще изисква от доставчиците на интернет да обявяват в рекламите си средната скорост (а не максималната скорост) на интернет, който доставят, и то в пиковите часове на потребление.

Източник: which.co.uk

Еньовден с Поли Паскова !

**24 юни, Ресторант Unikat 2
от 14 до 20 часа**



**Заповядайте да празнуваме заедно
с народната певица Поли Паскова**

Unikat 2, 248 Green Lanes, London, N13 5TU

**Скъпи сънародници, нека да помогнем на Милена
в битката ѝ с рака!**

На Милена Маркова ѝ предстои поддържаща серия от терапии в Англия, преди да замине за лечението си в Германия. Средствата, които не достигат, са около 65 000 паунда и са непосилни за семейството ѝ на този етап. Благодарим на всички, които подкрепят и разпространяват историята. Докато се работи по сайта и началото на ДМС кампанията, това са начините, по които могат да се правят дори и съвсем малки дарения:

1. Нейната JustGiving страница (чрез PayPal или банкова карта): <https://www.justgiving.com/crowdfunding/milena>
2. Банковата ѝ сметка в Англия - Milena Markova, LLOYDS Bank, IBAN: GB78 LOYD 7713 0679 5149 68, BIC: LOYDGB21N57



Благодарим ви от сърце. Още малко за нейното заболяване: <https://www.justgiving.com/crowdfunding/milena>

Тереза Мей натиска за транзитния период до 2023, ЕС (засега) се дърпа

БГ БЕН

Тереза Мей ще поиска от Брюксел удължаване на транзитния период след Брекзит до 2023 г., специално по отношение на членството й в митническия съюз и за търговските споразумения на ЕС със страни от извън ЕС, от облагите на които Великобритания се ползва. Това съобщи в *Times*, позовавайки се на правителствени източници. По план транзитният период за митническия съюз, единния пазар и търговските споразумения трябваше да трае до края на 2020 г.

Причината за искането на удължаването на транзитния период за митническия съюз е невъзможността на

правителството да измисли решение за границата между Ирландия и Северна Ирландия, което да не включва митнически проверки. Друга причина е, че няма как до 2020 г. Великобритания да сключи търговски договори със страни от извън ЕС, които да заменят сега съществуващите договорености на ЕС с тях.

Ако планът на Мей се осъществи, до 2023 г. няма да има митнически проверки по никоя от границите на Великобритания, което означава, че безпрепятствената търговия между Великобритания и ЕС ще продължи.

Ходът на Мей се ползва и с подкрепата на HMRC, което ще бъде натоварено със събирането на мита по

границите на Великобритания след Брекзит. Според министерството, няма как до 2020 г. да бъде изградена нужната инфраструктура и да бъдат назначени достатъчно служители, които да се справят със задачата, особено като се има предвид, че през последните 45 години страната не е свикнала да събира мита за стоки, които се внасят от ЕС.

Основната пречка пред Тереза Мей е, че ЕС за момента не дава индикации, че има намерение да приеме плана й. Очаква се ходът й да бъде интерпретиран като отлагане на проблемите, които ще се създадат вследствие на Брекзит, а не трайно решение.

Източник: *thetimes.co.uk*



Да се запознаем! Български пикник на 10-ти юни в парка на West Ham (Източен Лондон)

Скъпи сънародници в Източен Лондон, заповядайте на пикник в West Ham Park, зад българския ресторант Balkan Garden (81 Portway Road, Stratford, E15 3QJ), на 10.06., неделя, от 13.00 до 17.00 часа. Вход свободен, с безплатни сандвичи, безалкохолни напитки и книги на български и най-вече - приятна компания и непринудена обстановка. Нямаме разрешение за алкохол или барбекю, затова, моля, не носете такива. Очакваме ви - вас и вашите приятели!

Иск за компенсация



СПЕЧЕЛЕН



osbornes
Solicitors LLP



Екипът на Адвокатска кантора "Озборнс" спечели наградата "Най-добър Адвокатски Екип за Обезщетения и Искове" (Claimant PI Team of the Year) на наградите Eclipse Personal Injury Awards 2015, които се връчиха на 26 ноември.

Поздравления на целия екип от брилянтни адвокати!

Свържете се с адвокатска кантора "Озборнс"
Tel. 07516441448; 02076818670
www.osbornes.net e-mail: syankova@osbornes.net



Разговаряйте на български със Снежина Янкова, която ще Ви посъветва на принципа "No Win No Fee".

Адвокатска кантора „Озборнс“ е призната като една от най-добрите правни фирми занимаващи се с искове за обезщетение от инциденти и злополуки.

ПИСНА ЛИ ВИ ДА НЕ ВИ РАЗБИРАТ?

Ние говорим български

Изпратете пари до България само за £3
сигурно, бързо и лесно!

 www.opaltransfer.com/bg  020 7233 7771 – българска линия  мобилно приложение

Opal
TRANSFER



Elizabeth School of London

Искате да продължите вашето образование?
Ние можем да ви помогнем



Специалности:

Бизнес мениджмънт
Компютърни технологии
Туризм
Здравна и социална грижа
Управление на хотели
и ресторанти
Счетоводство
Маркетинг
Право
Човешки ресурси
Фотография



За връзка:
02070590489

Ние предлагаме:

Безплатна консултация
Безплатен курс по английски
Безплатна подготовка за вашия прием
Помощ при кандидатстване за финансиране

Better Education
Better Future

Ренета Леши: 07598914681
reneta@elizabethschool.com

Наталья Димитрова: 07951469585
nataliya@elizabethschool.com

Гергана Пейчева: 07891531180
gergana@elizabethschool.com

Кристина Дончева: 07809614621
Kristina@elizabethschool.com

Адрес: 118-119 Meridian Place, London, E14 9FE Facebook: Elizabeth School of London

Заповядайте на среща-дискусия: Емигрант или творец на живота си?

На 23.06.2018 г., от 18 часа в българската кафе-книжарница „Book Cafe“ (2 Station Road, Walthamstow, London, E17 8AA), ще се проведе среща с писателката Галия Георгиева на тема: „Сбогуване с етикета „емигрант“, или как да поемем отговорност за своята себerealization“. Вход - свободен!

Галия Георгиева е сертифициран хипнотерапевт в Лондон, а също и писател, и дизайнер на цветя. Танцува аржентинско танго и текущо учи бизнес и филмово изкуство. Автор е на психологическия роман „Светлини и сенки“. Водеща на неделна група по релаксация в българско кафе-книжарница „Book Cafe“.



Ето го нейния анонс-покана за новата ѝ среща с българите в Лондон:

- Естествен и напълно човешки е поривът да се развиваш, да достигнеш по-големи висоти от зададените и сам да откриеш мястото, което ще те свърже с тях.

За мен Лондон отвори толкова много възможности, които никога не бих имала в затворените филмови, бизнес и книгоиздателски общества, ако бях останала в България.

Това не е емиграция, не е бягство и не е родоотстъпничество, както често се говори за българите в чуж-

бина. Това е свободен избор, продиктуван от правото ти да живееш без териториални ограничения и да опознаеш себе си в една напълно нова светлина.

Моето танго с Лондон започна през едно нетипично горещо английско лято през 2013-та.

От България донесох куфар с най-хубавите си рокли и малък лаптоп, на който беше ръкописът на романа ми „Светлини и сенки“ – психологическа студия за мъжко-женските взаимоотношения през символиката на танца аржентинско танго.

Докато пишех романа „Светлини и сенки“, едно от нещата, които най-много ме привличаше в героите, които създавах, беше смелостта им да вървят само напред. И реших да последвам техния пример за себе си. Купих си еднопосочен билет за Лондон и оставих градът със своята магьосническа динамика да ме води като изкусен танго танцьор по пътя на сърцето ми и любовта. Доверих му се и в моментите, когато имах пари, и в моментите, в които няха, и когато навън брулеше вятър и небето беше потискащо сиво, и когато беше безоблачно и ясно, когато ми се усмихва-

ше, и когато ми се плачеше.

Благодарение на финансовата подкрепа от читателка, от електронен роман „Светлини и сенки“ се превърна в книжно издание. Срещнах истински партньор в лицето на Елина от българската книжарница „Book Cafe“ и в лицето на българските магазини в Лондон, които помогнаха с дистрибуцията на книгата. Благодарение на отзивчивостта на Пепа Георгиева – собственик на бутик за дрехи в град София, и съдействието на Еконт „Светлини и сенки“ премина моста между Лондон и София и успя да пропътува разстоянието и до българските читатели в България.



Много бих искала всеки българин, който в този момент чете тези редове, да повярва в себе си. Че е достатъчно голям за собствените си мечти, за да ги отстои. Кая ви на една откритка, но и уютна дискусия по темата в българска книжарница „Book Cafe“.

Време е да оставим етикета „емигрант“ в реалността на вазовските хъшове, където му е мястото, и да погледнем към него с очите на 21-ви век.



Частен професионален колеж
Център за професионално обучение

НЕ ОТЛАГАЙ УСПЕХА!

Валидирай професионалните си знания и умения

Дистанционни форми и гъвкава изпитна сесия за придобиване на професионална квалификация по 97 специалности в сферата на туризма, строителството, фризьорските, козметичните и социалните услуги

За контакти и информация: www.bogoia.net
bogoia.m96@gmail.com | bogia_m@abv.bg | bogoia_institut@abv.bg

Телефони: +359 52 613071+359 879 972 787
+359 897 961 726 +359 895 776 200 +359 895 776 205



≈ VAT

≈ TAX RETURNS

≈ PAYROLL



OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

Нашето счетоводство - решение за Вашия бизнес

020 8530 6929

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





Защо е съвсем логично да се облекчи издаването на британски паспорти на граждани от ЕС

Ким Ваудън, адвокат по визово-имиграционни въпроси, Kingsley Napley LLP

През последните години кандидатстването за британско гражданство стана скъпо удоволствие. Таксата за кандидатстване е вече близо £1330 на човек. Много хора не могат да си я позволят, особено ако става въпрос за семейства, състоящи се от трима, четирима и повече души.

Не всеки иска да стане британски гражданин, но много повече хора ще се замислят да го направят, ако правителството свали таксата за кандидатстване от £1330 на човек на £372 на човек, колкото са реалните му разходи за обработка на кандидатурата.

Наред с това кандидатстването за британско гражданство за гражданите на ЕС е по-трудно, отколкото за гражданите на страни от извън ЕС. Причината е, че техните паспорти не се подпечатват, когато те влизат във Великобритания, и Home Office редовно ги кара

да осигуряват „алтернативни доказателства“, че са живели във Великобритания през последните 5 години (или 3 години за гражданите на ЕС, женени за британски граждани).

Това е напълно безсмислена процедура, защото от ноември 2015 г. стана задължително гражданите на ЕС, които имат желание да кандидатстват за британско гражданство, преди това да кандидатстват за сертификат за Permanent Residence. При това кандидатстване Home Office проверява дали те са живели във Великобритания през последните 5 години на базата на множество доказателства.

Същевременно при кандидатстване за гражданство от гражданите на страни от извън ЕС не се изискват доказателства, че са живели във Великобритания през последните 5 години. Единственото, което се гледа при тях, са печатите, поставени на паспортите им при влизане във Великобритания. Това обаче не е валидно доказателство за времето, през което са пребивавали

във Великобритания, тъй като страната преди много години премахна поставянето на печати в паспортите на излизащите от нея граждани на държави от извън ЕС.

Вероятната цел на Home Office не е да дискриминира гражданите на ЕС, а се явява резултат от инерцията в министерството. Там просто на никого не му се занимава с това да актуализира политиката на двойни проверки спрямо гражданите на ЕС, която се прилагаше преди въвеждането на сертификатите за Permanent Residence. Тази политика е наследство от времената, когато вместо за Permanent Residence се кандидатстваше за Indefinite Leave to Remain.

Улесняването на кандидатстването за британско гражданство за гражданите на ЕС ще окаже положителен ефект и на статистиките. Home Office ще може по-лесно да постигне целта си да свали нетната миграция в страната до под 100 000 на година, тъй като все повече граждани на ЕС ще се броят като британски граждани.

Източник: infacts.org

РАБОТА В СФЕРАТА НА ПОЧИСТВАНЕТО

- * пълна работна седмица
- * редовна ангажираност
- * добро заплащане
- * координиран график

Aleksandra 11 Cleaning Services
07902836556
261 Lewisham High Street, SE13 6AY

DOCTORS 4 YOU

DOCTORS 4 YOU – БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН

Медицински екип-специалисти - Семейен лекар - Педиатър - Акушер-гинеколог - Дерматолог - Кардиолог - Уши Нос Гърло	Диагностични изследвания - Ехография на коремни органи и при бременност - Лабораторни изследвания - Ренген и магнитен резонанс - Електрокардиограма (ЕКГ)	Заболявания на опорно-двигателния апарат - Физиотерапевтични процедури - Масажи - Кинезотерапия - Магнитотерапия
Удостоверения и сертификати - Направления за хоспитализация - Медицински за шофьори - Медицински за работа - Болнични	Консултации - Психологически консултации - Грижи за бременни и новородени - Диетологични консултации - Консултации за превенция на здравето	НОВО: Превенция на заболяванията на сърдечно-съдовата система - безплатни ЕКГ всяка събота през м. май

Тел: 020 3240 1028, 07425 963 909 www.doctors4you.co.uk
Адрес: 445 Lordship Lane, Woodgreen, N22 5DJ

Вие сте с британска или европейска националност?

Вероятно бихте искали да завършите висше образование, но не можете да си го позволите финансово?

Защо не се присъедините към нас?

- Лекции само два дена в седмицата
- 30% отстъпка за карта за транспорт
- Вечерни курсове на разположение
- Като студент не плащате council tax
- Карта NUS (национална общност на студентите) за отстъпка в магазини, заведения и т. н.
- Ние имаме кампуси в централен Лондон, Бирмингам, Манчестър - по ваше желание.
- £2000 - £3000 корпоративни ваучери за обучение с нашите партньори.
- Вие ще притежавате призната в цял свят диплома за завършено висше образование

00447492778533 00447460030011 gockamk41@gmail.com

Приети в нашите университети, вие ще имате право на пълно покритие на вашите разходи по обучението чрез програмата за студентски заем.

Необходими документи:

- Диплома за завършено средно образование
- Лична карта
- Лица които идват извън европейския съюз трябва да покажат удостоверение/документ за техният статус за постоянно пребиваване във Великобритания
- Автобиография /CV
- Национален осигурителен номер /UK

www.newalternativepath.co.uk

- Безплатни курсове по английски език;
- Студенти, които се грижат финансово за възрастен член от семейството, имат право да кандидатстват за "помощ за възрастни" до £2700 (приблизително);
- Освен платена такса за обучението ви, вие можете да се квалифицирате и за финансова помощ за издържане достигаща до £13000,
- Родителите имат право на детски надбавки:
- До £150 седмично за 1 дете,
- До £250 седмично за 2 деца,

ако сте приет студент в нашите представителства!



Д-р Стефанова Български лекар в Лондон

**10 години опит в Англия като
практикуващ лекар**

- ✚ ехограф за диагностика и изследване на бъбречни и стомашни заболявания
- ✚ медицински прегледи за шофьорска книжка
- ✚ детски, гинекологични, кожни и неврологични прегледи, изписва рецепти



- ✚ издава болнични
- ✚ извършва всякакви кръвни изследвания, кардиограми и електрокардиограми

Тел. 07791144002

181 Hoe Street, Walthamstow, E17 3AP



**Доктор по право,
Адв. Нели Цанкова Роудс**
Европейски адвокат, регистриран
във Великобритания и ЕС

- ✓ Процесуално представителство и дела в UK и България
- ✓ Дела и представителство в Страсбург
- ✓ Консултации и явяване по граждански и наказателни дела
- ✓ Съдействие за интервюта при кандидатстване за помощи
- ✓ Натурализация, постоянно пребиваване и обжалване на отказ

**Д-р Нели Роудс, тел. 07944106089,
nellycankova@hotmail.com**

ЕASY English E17
Learning Together!
КУРСОВЕ ПО АНГЛИЙСКИ
Начинаещи (Ниво A1 и A2) и напреднали (Нива B1 и B2)
1 или 2 нива наведнъж

ЗА ПИСВАМЕ ЗА АПРИЛ!
/10 седмици - 40 часа - £7 за час (60 min)/
групи 4 - 8 човека

- Курсовете са вечерни или през уикенда
- Индивидуално внимание
- Учи се по система на Cambridge
- Допълнителни упражнения
- Преподава се на английски, с пояснения на български

Курсовете се провеждат в Walthamstow
/Източен Лондон/
easyenglishe17@gmail.com Тел. 07786038760, Дени

Последна информация относно кандидатстването за Settled Status след Брекзит

БГ БЕН

Напоследък не се говори много за settled status – новия статут на уседналост, който ще замени досегашната система за Permanent Residence след Брекзит. Причината за това е, че Великобритания и ЕС вече се договориха по този въпрос и сега остава Home Office да довърши работата по разработването на новото мобилно приложение, през което ще става кандидатстването.

Наскоро координаторът на Европейския парламент по въпроса с Брекзит – Ги Верховщат, изиска уверения от новия вътрешен министър на Великобритания – Саджид Джавид, относно това, че кандидатстването ще бъде максимално улеснено.

Ето някои подробности от писмото на Джавид до Верховщат:

- Кандидатстващите за settled status ще могат да помолят Home Office да им помогне с кандидатурата. Ще има дори опцията служител на Home Office да бъде изпратен в дома на кандидата, за да му помогне с попълването на формуляра за settled status.

- Ще има специална телефонна линия за оказване на помощ за попълването на формуляра. Такава услуга ще се предлага и от местните библиотеки.

- В случай че на кандидатите се налага да изпращат документи, които да доказват, че са живели във



Великобритания през последните 5 години, което ще е необходимо само в някои случаи (например, когато кандидатът няма National Insurance номер или пък National Insurance номерът му е бил издаден доста след като е пристигнал), връщането на документите ще става в рамките на няколко дни.

- Всеки пълнолетен член на семейството на граждани на ЕС ще трябва да кандидатства поотделно. Децата под 18 години ще трябва да бъдат вписвани във формулярите на родителите си.

- Ще бъде създаден специализиран екип в Home Office, който да се занимава с обработката на кандидатурите за settled status, а не както досега – да има общ екип за всякакви кандидатури, независимо дали те идват от граждани на ЕС или от граждани на страни извън ЕС. Целта на този екип ще бъде да одобри максимално много хора и той ще действа в полза на

гражданите на ЕС. Кандидатури няма да бъдат отказвани заради незначителни пропуски.

- Хората, които имат indefinite leave to remain, няма да бъдат задължени да кандидатстват за settled status, тъй като indefinite leave to remain се издаваше на базата на британско законодателство, което продължава да важи след Брекзит. Те обаче ще имат опцията да сменят документа си за indefinite leave to remain с такъв за settled status. За разлика от тях хората с Permanent Residence ще са задължени да кандидатстват за settled status, тъй като сертификатът за Permanent Residence се издаваше на базата на европейско законодателство, което вече няма да важи след Брекзит. И за двете групи кандидатстването за settled status ще е безплатно.

- За всички останали граждани на ЕС таксата за кандидатстване ще бъде £75.50 на човек.

Ги Верховщат разкритикува писмото на Саджид Джавид по няколко направления:

- Не трябва да има такса за кандидатстване за settled status за никого, тъй като гражданите на ЕС не са виновни, че то сега става задължително. Досега кандидатстването за Permanent Residence не беше задължително и следователно не трябва гражданите на ЕС да бъдат задължавани да плащат, за да задържат настоящите си права.

- Британското правителство не предлага алтернатива на кандидатстването през мобилно приложение, което създава проблеми за групата хора, които не могат (или не са способни) да използват смартфони.

- Пращане на документи по пощата не трябва да се изисква от никого, а трябва да има по-лесен начин за тяхната проверка.

- Семействата на гражданите на ЕС трябва да могат да се регистрират за settled status с попълването на един формуляр. Не е редно всеки член от семейството да трябва да се регистрира поотделно.

Подробностите на процеса по кандидатстване за settled status са все още обект на преговори между Европейския парламент и Home Office, така че се очаква до края на лятото различията между двете институции да бъдат изгладени.

*Източник:
freemovement.org.uk*

Fast Despatch Transport набира шофьори



**за позиция
Multi Drop Delivery Driver**

**Търсим хора за своите депа в:
Croydon, Basildon, Enfield,
Dartford, Maidstone**

**Дневно възнаграждение - £119,
както и бонус за добро представяне,
до £25 на работен ден**

**Позицията е за самонаети лица
(self-employed)**

За повече информация:

**Тел. 07747061783; 07535446820;
07535446830 и 07535446848**

E-mail: iwanttowork@fastdespatch.co.uk

Адвокатска кантора

osbornes
Solicitors LLP

Говорете с нас на български език



пътни-транспортни произшествия

**ИСКОВЕ ЗА КОМПЕНСАЦИЯ
ПРИ ПРЕТЪРПЕНИ ИНЦИДЕНТИ
И ЗЛОПОЛУКИ**



трудови злополуки



контузии и травми

"Професионална и коректна работа. Благодаря на целия екип от адвокати за помощта и за това, че се бориха за мен!"



обезщетения и иски

"Искам също така да кажа огромно благодаря на теб и колегите Ви, които работиха по случая ми. Благодаря за професионализма, за това че дадохте всичко от себе си, за да решите проблема, също така за коректното отношение. Радвам се, че доверих проблема си на професионалисти като вас!"



07516441448



02076818670

www.osbornes.net e-mail: syankova@osbornes.net



Ние се занимаваме с всички видове инциденти, като усилено работим за получаване на максимално финансово обезщетение още в начален етап

Снежина Янкова ще Ви посъветва на принципа "No Win No Fee"

10 мита за персоналните иски за инциденти и медицинска небрежност

Голям брой митове циркулират в общественото пространство относно персоналните иски за инциденти и медицинска небрежност. Това е така особено що се отнася до периода след инцидента, в който е допустимо от закона да се заведе иск, или така наречената давност. В тази връзка сме събрали най-често срещаните погрешни схващания, както и съответно правилната интерпретация на закона във всеки един от случаите.

Снежина Янкова,
юрисконсулт,
Osbornes Solicitors

1. В случаи на инциденти, когато става въпрос за нарушен договор между двете страни, срокът за подаване на иск за небрежност от потърпевщата страна е 6 години

Тук говорим най-често за случаи на медицинска небрежност, в които лице е подписало договор с дадена клиника за лечението си, но по време на курса на лечение лицето става жертва на медицинска небрежност.

Митът идва оттам, че в британския закон за договорите наистина е записано, че при нарушение на договор потърпевщата страна има 6 години от датата на нарушението, за да повдигне иск срещу другата страна. В случаи на персонални иски обаче този закон не важи, а важи чл.11 от Limitation Act, който предвижда давност от 3 години след инцидента за предявяване на претенции.

2. Винаги давността при персонални иски е 3 години от датата на инцидента или от узнаването на последствията от инцидента

Това правило има изключения, тъй като невинаги Limitation Act е приложим към даден случай. Изключенията са следните:

- **инциденти при пътуване със самолет** – тук важи Carriage by Air Act, който предвижда 2-годишен период за предявяване на иск от датата, на която самолетът е пристигнал в крайната си дестинация или е трябвало да пристигне там;

- **инциденти при пътуване с плавателен съд**

• Ако инцидентът е бил причинен от друг плавателен съд, давността е 2 години от датата на инцидента.

• Ако инцидентът е бил причинен от доставчика на услугата, негов работник или агент, се прилага Атинската конвенция, която предвижда 2-годишна давност от датата на инцидента, като това не може да бъде повече от 3 години от датата на отпътуване на плавателния съд;

- **инциденти, случили се в чужбина** – за тях се прилага Foreign Limitations Periods Act 1984, според който лимитът, който е преобладаващ в страната, където инцидентът се е случил, е и лимитът, който британският съд ще приложи.

3. Лимитът при инциденти с деца започва да тече от момента, в който детето навърши 18-годишна възраст

Това е така с изключение на горепосочените случаи – пътувания със самолет и плавателен съд и инциденти в чужбина.

4. Ако пострадалият е с умствени увреждания, тогава случаят няма давност

Освен в посочените в точка 2 случаи това не е вярно и ако след инцидента пациентът получи временно подобрение на болестта си. Това е моментът, в който започва да тече 3-годишната давност. А щом веднъж давността започне, тя не спира, ако състоянието му отново се влоши.

5. Лимитът за предявяване на иск при фатални инциденти винаги е 3 години от датата на смъртта

Освен в посочените в точка 2 случаи твърдението не е вярно и ако давността е изтекла, преди да настъпи фаталният край. Тогава съдът ще счете лимитът за изчерпан. Макар да може да се направи искане до съда

по чл. 33 от Limitation Act за удължаване на срока, малко вероятно е при изтекла давност той да удовлетвори това искане.

6. За да бъде зачетен иск като подаден в рамките на допустимия лимит, е важна датата, в който е попълнен първоначалният claim form

Не. За подаден навреме искът се счита, ако давността не е изтекла към датата на получаване на claim form от съда.

7. Ищецът е подал иска навреме, дори и ако таксата за иск не е получена в съда

За подаден навреме се счита искът, когато claim form е получен в съда заедно с платената такса.

8. Ищецът е подал иска навреме, ако е пуснал в пощенската кутия claims form в последния ден от давността

Както споменахме по-горе, гледа се датата на получаване на claims form от съда.

9. Ако ищецът изпусне давността, винаги може да помоли съда за нейното удължаване

Въпреки че законът позволява в изключително редки случаи съдът да бъде помолен за удължаване на срока за подаване на иск, малко вероятно е подобно искане да бъде удовлетворено, ако става въпрос за безотговорност от страна на ищеца.

10. Датата, на която сте получили медицинско свидетелство от лекар, е датата, на която сте узнали за последствията от инцидента и съответно датата, от която започва да тече давността

Съдебният тест за това кога сте узнали за последствията от инцидента е сложен и няма нищо общо с датата на получаване или издаване на медицинско свидетелство от лекар. Най-сигурно е да сметнете, че давността започва да тече възможно най-рано – т.е. при поява на първите симптоми на влошено здраве.

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



През този ноември в новия бюджет на страната ще бъде обявена данъчна реформа, която цели да категоризира като наети лица все повече самонаети (self-employed), работещи за по-големи компании през Ltd-та. Целта е ясна - да бъдат принудени да плащат по-високи данъци и вноски по National Insurance. Промяната вероятно ще влезе в сила през новата данъчна година, започваща от 6-ти април 2019 г.

БГ БЕН

Най-общо, в какво се изразява промяната?

Тя се дължи на леко изменение в т.нар. „Правило IR35”, първоначално въведено още през 2000 г., за да предотврати практиката за укриване на данъци от страна на субконтракторите, работещи през Ltd компании (например, чистачки с Ltd компании, работещи за големи компании в почистването, строители с Ltd компании, работещи за големи строителни компании, инженери с Ltd компании, занимаващи се с поддръжката на общински жилища, и др.).

Как беше досега?

Досега, според IR35, задължението да се категоризират като „наети” или „самонаети” бе на субконтракторите, работещи през Ltd компании. Те, съответно, масово се самоопределяха като самонаети, за да избегнат по-големите данъци на наетите лица. Миналата година, обаче, HMRC промени това правило за онези субконтрактори, които работят за публични институции (министерства, служби, общини, училища, болници, социални заведения и др.), и задължението за категоризиране на трудовия статут на субконтракторите бе възложено на самите публични институции.

За да избегнат потенциални разследвания и глоби от HMRC, институциите, на свой ред, масово започнаха да вписват субконтракторите си като наети лица, което увеличи разходите за данъци на последните с до 25%.

Новият план

Сега правителството смята да въведе същата промяна за субконтракторите, работещи за големи частни компании. Логично, резултатът ще бъде същият. Големите частни компании масово ще започнат да категоризират субконтракторите си като наети лица. Силен мотив за това ще бъде фактът, че големите компании са много по-леснодостъпни за HMRC, отколкото отделните субконтрактори, тъй като тези компании са по-малко на брой и много по-прозрачни пред закона.

Ако вие сте субконтрактор, който работи за голяма компания през собствено Ltd и компанията-работодател не ви категоризира като наето лице, в случай че от HMRC ви направят проверка, при която се окаже, че според техните критерии вие сте наето лице, ще се наложи вие да платите данъците си като наето лице за 6 години назад, плюс лихви и глоби.

Ако голямата компания, за която работите, след въвеждането на промените ви категоризира като наето лице, на вас няма да ви се налага да плащате данъци като наето лице за 6 години назад, но ще трябва да го правите от момента на промяната на статута ви.

Единственият начин да оспорите решението на компанията ще бъде да заведете дело в съда, занимаващ се с подобни случаи – First Tier Tribunal (Tax), където ще ви се наложи да заплатите солидни такси за адвокат. Разбира се, остава ви и вариантът да напуснете досегашната ви работа.

Как HMRC тества дали попадате в категория „наето/самонаето лице”, според новите изменения на Правилото IR35?

Важно: Готвят масово данъчно категоризиране на самонаетите, работещи през Ltd, като наети лица

Какво се случи, когато промените в IR35 бяха въведени за субконтракторите, работещи в публичния сектор от април 2017, и какво да очакваме от април 2018?

Както вече споменахме, за да избегнат глобите и проверките от HMRC, институциите масово започнаха да категоризират субконтракторите си като наети лица, което доведе до ръст на разходите за данъци на последните.

Неприятностите за субконтракторите, обаче, не приключиха дотук. Прекатегоризацията означаваше, че институциите трябва да започнат да поемат част от осигуровките на субконтракторите, работещи към тях, тъй като вече те се водеха назначени на работа, т.е. наети лица. Това доведе до ръст в разходите на институциите. За да избегнат тези разходи, институциите започнаха да удържат сумата за осигуровките на субконтракторите от цената за изпълнението на поръчката, по която работят. Резултатът бе, че парите, които оставаха в джоба на субконтракторите, намаляха – от една страна, заради по-големите им разходи за данъци и, от друга страна, заради по-малкото пари, които започнаха да получават от институциите.

Промяната е твърде значима и HMRC не може да очаква, че хората няма да се опитват да я заобиколят. В крайна сметка в публичния сектор тя доведе до още по-голямо укриване на данъци. За да компенсират загубите си, субконтракторите започнаха да изпълняват поръчки в сивата икономика, приходите от които те не отчитат пред данъчните, а пък институциите започнаха нелегално да правят удържки от плащането на субконтракторите. Така резултатът от промяната бе още по-голямо укриване на данъци вместо спиране на укриването на данъци.

Този тест е различен от общия тест за установяване на това дали вие сте наето или самонаето лице

Критериите, които HMRC прилага, за да определи дали вие сте субконтрактор с Ltd компания, който се счита за наето лице, е изключително сложен и се вземат предвид множество фактори:

- плащате ли данъци в UK,
- взаимозаменяемост – ако вие нямате правото да изпратите някой друг да извърши услугата вместо вас, ще бъдете класифицирани като наето лице,
- правото да доведете друг човек, който да ви помогне да извършите услугата – това е фактор, който работи във ваша полза, тъй като в подобен случай може да се твърди, че вие сте самонаето лице. Това, обаче, не е толкова силен фактор, колкото по-горния – взаимозаменяемостта. Например, ако нямате право да пратите друг човек да извърши работата вместо вас, но имате право да доведете помощник, вие пак

ще попаднете под параграф 4 на IR35,

- задължението да поемате възложена ви работа – ако компанията може да ви натовари с работа извън тази, която е договорена, е възможно да бъдете сметнати за наето лице,

- степента ви на финансов риск – ако, например, вие работите за фиксирана цена, която самите вие сте определили, вместо да ви се плаща на час, това е индикатор, че сте самонаето лице. В този случай се счита, че вие носите финансов риск, защото, ако докато работите изникнат непредвидени разходи, които вие не сте калкулирали, когато сте давали офертата за фиксираната цена, вие сте страната, която ще трябва да ги поеме. Също така, ако при проблем с вашата работа се налага да се върнете и коригирате грешките за ваша сметка, тогава също се смята, че носите финансов риск,

- контролът над вашата работа – ако голямата компания ви контролира, тогава взаимоотношенията ви се

считат за сходни с правното определение „господар и слуга” (Master - Servant Relationship) и вие вероятно ще бъдете категоризирани като наето лице.

Смята се, че компанията ви контролира, ако са налице няколку от следните обстоятелства:

- компанията ви казва как да си вършите работата;
- нямате умения, които са редки за вашия занаят;
- компанията има служители, които имат сходни на вашите умения и работят за нея като наети лица;
- вие нямате правото да отказвате работа, предлагана ви от компанията;
- компанията има свободата да ви казва кога да се прехвърлите от един проект на друг – например, ако тя ви мести от един строеж на друг, това е ясен индикатор, че вие сте наето лице по стандартите на HMRC за прилагането на правилото IR35;
- компанията определя вашето работно време и часове;
- нямате право да определите колко часа или дни в седмицата ще работите;
- компанията изисква от вас да работите определен минимален брой часове на седмица;
- трябва да питате компанията за разрешение, ако искате да си вземете почивка;
- компанията ви ограничава да не извършвате работа за други компании, докато работите по нейни проекти.

Ако искате да проверите с точност дали при вашите обстоятелства има шанс да бъдете категоризирани като наето лице, направете си безплатен тест на следния сайт:

**[ir35testing.co.uk/](http://ir35testing.co.uk/TakeTheTest)
TakeTheTest**

Какво да направите още отсега, за да избегнете проблемите после?

1. Говорете с компанията, за която работите, и обсъдете с нея вариантите да промените договора си с нея по такъв начин, че да не бъдете категоризирани като наето лице, когато промяната влезе в сила. Компанията-работодател, както и вие, също не е заинтересована да бъдете категоризирани като наето лице, защото в този случай тя ще трябва да плаща част от вноските ви по National Insurance, да ви плаща периода на годишен отпуск, майчинство и др.

2. Помолете компанията да ви издаде документа „confirmation of arrangements”, който е потвърждение за това какви са вашите и нейните намерения. В него тя трябва да декларира изрично, че нейното намерение е „вие да работите като самонаето лице, което да осигурява услуги за нея”.

3. Съберете предварителни доказателства – имейли и договори с компанията, които да доказват, че работите като самонаето лице. Направете си визитни картички и уебсайт, които да демонстрират, че сте самостоятелен бизнес извън въпросната компания. Освен това задължително регистрирайте името на компанията си като търговска марка.

4. Консултирайте се с вашия счетоводител по въпроса за IR35 и го помолете да прегледа договорите ви с вашите клиенти и да определи дали има шанс да бъдете категоризирани като наето лице. Ако отговорът е „Да”, потърсете съвет от него как да коригирате позицията си.

Източници: telegraph.co.uk, contractorcalculator.co.uk, contractoruk.com, gov.uk

Global Accounting Solutions

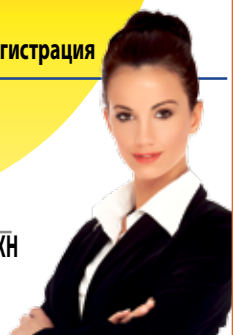
Специалисти по Ltd компании
Квалифицирани счетоводители

- формиране на Ltd компания
- годишно счетоводство на Ltd компания
- VAT, Flat Rate VAT, Payroll (RTI)

- self-employed счетоводство
- връщане на данъци (CIS), P60, P45
- съдействие за Insurance Number и UTR регистрация

- банкови сметки
- лицензиран превод на документи
- съдействие за Maternity Allowance и Child Benefit

44 Broadway, 3rd Floor, office-D5, Stratford, E15 1XH
Tel: 07971 908 184 / 0208 522 1921
www.global-accounting-solution.co.uk



Работна позиция за счетоводител

Счетоводна фирма, в Стратфорд (Източен Лондон) търси да назначи счетоводител на пълен работен ден. Трябва да имате опит в обслужването на Limited Companies, да работите добре на счетоводната програма QuickBooks и да имате отличен писмен и говорим английски език.

За контакт: 07971908184
Email: kremenna@live.co.uk

АДВОКАТ ТОДОР ДОЧЕВ, MA, LL.M., PhD(c)

ИМИГРАЦИОННИ УСЛУГИ

Регистрационни карти удостоверяващи право за престой във Великобритания (за целите на работа, социално подпомагане, наемане на жилище, регистрация за GP, временна нетрудоспособност, пенсиониране)

- Постоянно пребиваване / Permanent Residence
- Натурализация и регистрация за британско гражданство (за възрастни и деца)
- Присъединяване на членове на семейството (за граждани на държави извън Европейския съюз, намиращи се в или извън Великобритания)
- Кандидатстване за британски паспорти
- Британски паспорти за деца (родени в и извън UK)
- Имиграционни обжалвания
- Референции за британски паспорти

44 Broadway, 3rd Floor, Office D5, Stratford, E15 1XH
07860 585878, 020 81507259

t.dotchev@global-accounting-solution.co.uk



Един силен коз за доказване на статута ви на самонаето лице - регистрацията на търговска марка

Това, че сте регистрирали Ltd компания с определено име в Companies House, не означава, че други нямат право да използват името на вашата компания с търговски цели. Монопол над дадено име във Великобритания вие придобивате единствено ако то е регистрирано като търговска марка (trade mark) пред британския Intellectual Property Office. Регистрацията на търговска марка, която струва £170, не е задължителна, но е желателно да я направите. От една страна, тя ви позволява да блокирате други бизнеси в същата сфера да използват вашето търговско име.

От друга страна, наличието на търговска марка е един от индикаторите, че имате самостоятелен бизнес и реално работите като самонаето лице, което е важно в случай на данъчни проверки.

БГ БЕН

Преди да направите регистрацията

- ♦ Не е задължително името на Ltd компанията ви да съвпада с търговската марка, която ще регистрирате. Това може и да не е възможно, ако вече някой е регистрирал името на компанията ви като негова търговска марка за същия клас стоки и услуги като тези, които предлагате.

- ♦ Търговските марки биват категоризирани на различни класове, според това за какви стоки и услуги се отнасят. Преди регистрацията трябва да решите кой клас търговски марки най-точно отговаря на стоките или услугите, които вашата компания предлага. Можете да видите всички съществуващи класове на: bit.ly/INT1TVt. Ако има два или повече класа, на които вашите стоки или услуги отговарят, можете да изберете единия от тях или да регистрирате търговската си марка във всички съответстващи класове. Имайте предвид, обаче, че регистрацията във всеки допълнителен клас струва допълнителни £50 над стандартната такса от £170.

Класовете са 45 на брой, като клас 1 до 34 са за стоки, а клас 35 до 45 – за услуги.

- ♦ Трябва да направите търсене в системата на Intellectual Property Office, за да видите дали няма

вече регистрирани търговски марки в същия или сходен клас стоки и услуги с име, подобно на това, което предлагате. При това положение няма как да регистрирате предпочитаното от вас име. Единствената възможност е, ако обжалвате регистрацията на компанията, която ви е изпреварила. Това е сложен процес и е безсмислено да преминавате през него, в случай че имате намерение да ползвате търговската марка само пред данъчните.

Търсенето става от следния линк: trademarks.ipo.gov.uk/ipo-tmtext

Може да се прави търсене по ключова дума и/или по лого.

- ♦ Ако вече има регистрирани търговски марки, сходни на вашата, е най-добре да измислите ново и уникално търговско име. В случая няма значение дали името на вашата Ltd компания съвпада с вашата търговска марка.

- ♦ Има определени наименования и изображения, които нямате право да регистрирате като търговски марки:

- обидни думи и порнографски изображения;

- описателни думи – например, нямате право да регистрирате само „cleaning services“ като търговска марка на компания за почистване, но можете да регистрирате „TBV Cleaning Services“ като търговска марка. Също така избяг-

вайте географски наименования, като например „Bulgarian cleaning services“, тъй като регистрацията ви може да бъде отказана заради това, че терминът „Bulgarian“ е описателен за произхода на услугите,

- подвеждащи думи – например, думата „organic“ за стоки, които не отговарят на изискванията за organic произход;

- клишета, като например „We lead the way“.

- ♦ Добре е да регистрирате едновременно име и лого на вашата търговска марка, защото след това, ако ви се наложи да добавяте лого към регистрацията, ще си създадете излишни затруднения. За подобна комбинирана регистрация не се заплаща допълнително.

Как става регистрацията на търговска марка

- ♦ След като извършите горната предварителна подготовка и се спрете на име и клас за вашата търговска марка, регистрацията става посредством онлайн формуляр на правителствения сайт: trademarks.ipo.gov.uk/ipo-apply

- ♦ Формулярът изисква от вас да попълните обичайните данни – име, адрес, имейл и др. Освен това трябва да попълните името на търговската марка, която искате да регистрирате, и да прикачите като файл изображението на вашето лого. Трябва да посочите и класа, в който искате вашата търговска марка да бъде регистрирана.

- ♦ Накрая на формуляра трябва да направите заплащането на таксата. Ако регистрацията е само за един клас, таксата е £170, а всеки следващ клас добавя към нея такса от £50.

След като направите регистрацията

- ♦ След 20 дни ще получите писмо от Intellectual Property Office дали всичко е наред с вашата регистрация.

- ♦ След това търговската ви марка бива публикувана в журнала на Intellectual Property Office, където претоява в продължение на 2 месеца. През това време други компании имат право да обжалват вашата регистрация. Реално обаче само най-големите компании следят журнала и се занимават с обжалвания, така че в повечето случаи това е просто формална процедура.

- ♦ След изтичането на двата месеца вашата търговска марка бива официално регистрирана и публикувана в регистъра на Intellectual Property Office. Вие пък получавате сертификата за регистрация по пощата.

- ♦ Регистрацията ви важи за период от 10 години. След изтичането му можете да я подновите срещу такса от £200. Ако не го направите, търговската ви марка ще може да се ползва от други компании и те да я регистрират като собствена търговска марка.

Какви права ви дава регистрацията на търговска марка

- ♦ Имате право да съдите всеки, който се опита да я използва.

- ♦ Имате право да слагате символа ® (регистрирана търговска марка) до вашата търговска марка, с който да предупреждавате други да не я използват и с който да декларирате, че имате регистрирана търговска марка.

- ♦ Имате право да продавате и да договаряте лицензи срещу пари за използването на вашата търговска марка, което би могло да ви донесе пари, особено ако бизнесът ви е добре развит и придобие репутация.

Регистрацията на търговска марка е позитивна стъпка за вашия бизнес, тъй като в очите на тукашните клиенти и на институциите това е индикатор за легитимност на бизнеса.

Източник: gov.uk

Консултантски услуги в сферата на почистването:

- Стартване на професионални фирми за почистване
- Изготвяне на договори с клиенти за почистване на търговски обекти и частни къщи
- Изготвяне на договори с работници и субконтрактори
- Подготовка на документи за почистване на строителни обекти
- Операционен и счетоводен софтуер за фирми за почистване
- Отговаряне на телефонни обаждания (call answering services)
- Съдействие за бизнес заеми за развитие на почистващи фирми
- Покупко-продажба на фирми за почистване

Телефон: 07879026491 **www.clevercleaningsolutions.co.uk**
info@clevercleaningsolutions.co.uk

Домашен пчелен мед

Безплатна доставка за Лондон

Vesko Starchikov тел. 07735799919

КЛИНИКИ
WWW.KLINIKA.CO.UK

***ПЕДИАТЪР *АЛЕРГОЛОГ *ТЕРАПЕВТ**
***СПЕЦИАЛИСТ ПО ЕХОСКОПИЯ *ПУЛМОНОЛОГ**
***СПЕЦИАЛИСТ ПО ЛЕЧЕНИЕ НА ГРЪБНАЧНИЯ СТЪЛБ И СТАВИТЕ *ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД *ГИНЕКОЛОГ**

Вече предлагаме и стоматологични услуги!

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ:

- Анализ на кръвта, урината и swab тест
- Узи на вътрешни и полови органи
- Електрокардиограма, рентген и MRI
- Справка за водачи на МПС и издаване на болнични
- Кожни проби за алергични заболявания
- Алкохолна детоксикация – системи и лекарства
- Анализи и анонимно лечение на заболявания на половите органи
- Мануална терапия, масаж, физиотерапия, обезболяващи инжекции

ПОСЛЕДНА НОВИНА! ПРИ НАС РАБОТИ БЪЛГАРСКАТА ДЕРМАТОЛОЖКА, ДР. АДЕЛИНА КРЪСТЕВА

РЕГИСТРАЦИЯ НА:
тел. 0207 998 3252 и тел. 07943768650 (на български език)
Palmers Green Clinic **Barking Clinic**
265 Green Lanes, N13 4XE **98 Longbridge Road, IG11 8SF**

KARATE
/за деца и възрастни/

Станете част от нашия отбор!

BARKING	WALTHAMSTOW	STRATFORD
Unit 2, New England Industrial Estate Gascoigne Road Barking IG11 7NZ BG SCHOOL "V. LEVSKI"	Warden Walthamstow Quaker Meeting House 1a Jewel Road London E17 4QU	Maryland Studios 84-86 Leytonstone Road Stratford E15 1TQ
Wednesday, Friday at 18:30	Sunday, Tuesday at 19:00	Monday, Thursday at 18:00

Tel: 07561804479, 07341836214
e-mail: shindojolondon@yahoo.co.uk

SHINDOJO KARATE CLUB LONDON

БГ БЕН

Законопроектът за таксите за наематели (Tenants Fees Bill), с който ще бъде забранено на агенциите за недвижими имоти да начисляват такси при наемане на жилище и подновяване на договор, най-сетне влезе за обсъждане в парламента. Забраната на таксите бе обещана от консерваторите още в обявения през 2016 г. бюджет на страната за 2017 г., но въвеждането ѝ се забави заради предсрочните парламентарни избори на 8-ми юни миналата година.

При положение, че този законопроект вече е влязъл за разглеждане в парламента и там той няма да срещне никаква опозиция, вероятно забраната ще влезе в

Какви са промените при наемането на жилища в UK, които сега се гледат в парламента

сила от началото на 2019 г. или най-късно – от пролетта на 2019 г.

Какво още предвижда Законопроектът за таксите за наематели:

- таван за максималния депозит (security deposit), който агенциите за недвижими имоти и хазяите имат право да изискват – този таван ще се равнява на наема на жилището за **6 седмици**.

Security deposit е депозитът, който се изисква с цел

обезщетяване на хазяина, в случай че не си платите наема или пък нанесете щети на жилището. Агенцията или хазяинът трябва да го внесат в една от одобрените схеми за защита на депозити – Deposit Protection Service (DPS), MyDeposits или Tenancy Deposit Scheme.

- таван за максималния holding deposit (капаро), който агенциите имат право да изискват – този таван ще бъде наемът за **1 седмица**.

В момента, в който вие платите **holding deposit**,

агенцията трябва да свали рекламната за квартирата от сайта си. Вие, от своя страна, се задължавате да вземете жилището под наем, ако преминете успешно кредитната проверка на агенцията, а агенцията се задължава да ви даде жилището. Когато подпишете договора за квартирата, капарото се добавя към вашия security deposit или ви се възстановява, когато се нанесете. Ако то се добави към security deposit, след това ви се връща заедно с него, когато се изнесете от

квартирата.

- таван за максималната такса, която агенциите за недвижими имоти имат право да начисляват при смяна на имената на наемателите в договора или при добавяне на ново име в договора – този таван ще бъде **£50**;

- всякакви други такси при наемане на жилище и таксите за подновяване на договор, които ще бъдат забранени, ще трябва да бъдат публикувани както на сайта на агенцията, така и в търсачките за наемане

на жилища – **Rightmove** и **Zoopla**. Подобни такси, например, са таксите за предсрочно прекратяване на договора, загубен ключ, неплатени битови сметки и таксата от £50 за промени в договора;

- глоба от **£5000** при първо нарушение на закона от страна на агенциите или хазяите и **£30 000** при повторно нарушение в рамките на 5 години;

- нова процедура, чрез която наемателите да могат да си вземат обратно некоректно начислени им такси;

- хазяите да нямат право да ви гонят от жилището, докато не ви изплатят некоректно начислени такси, ако има такива.

Източник: moneysavingexpert.com

Новият голям проблем за хазяите - недобросъвестните наематели

БГ БЕН

Промените в режима на закупуване на имоти за отдаване под наем в UK (buy-to-let) забавиха темповете на имотния пазар във Великобритания. Новите причини, поради които buy-to-let хазяите напускат сектора сега, обаче не са свързани с неговите печалби, а с проблемните наематели.

Количеството на дълга от неплатени наеми в страната стремглаво нараства, а повишаващата се инфлация допълнително удря доносния довчер бизнес.

Една трета от хазяите отчитат, че са в постоянно чакане на „висящи“ пари от наеми, средната сума на които е £1650, според статистиката за 2018 г. на

Асоциацията на хазяите за отдаване на жилищни имоти (Residential Landlords Association).

Един на четирима хазяи трябва да извади значителна сума след овакантиането на имота си от наемателите, за да покрие щетите от техния престой, а 16% от хазяите се сблъскват с директен отказ на наемателите да напуснат квартирата

след изтичането на техния tenancy agreement. Тези данни идват от проучване от агенцията MakeUrMove.

Близко една трета от интервюираните от нея хазяи признават, че влошаващата се ситуация с наемателите вероятно ще ги принуди да продадат закупеното жилище.

Мнозинството хазяи във Великобритания не са професионалисти в този бизнес и 6 от 10 от тях са хора, закупили жилището като средство за страничен доход. Друга част от тях се явяват „хазяи по неволя“, след като са се преместили да живеят при партньора си или са наследили имота.

Александра Морис от MakeUrMove коментира, че „големият процент на даващите жилища под наем във Великобритания нямат професионални пазарни рефлексии и не калкулират неочакваните загуби, като разчитат изцяло на стабилните месечни приходи от наема, за да покриват вносните по ипотека.

Това са хора без План Б, които лесно се отчайват от повтарящите се ситуации с проблемни наематели.“ Наред с това печалбата от квартирните имоти в страната е ограничена в

определени рамки, цената на щетите, нанесени от наемателите може да стигне високи стойности, а административните разходи по изгонването на проблемните хора са също скъпи и продължителни откъм време.

Законовите процедури за изгонване на наематели във Великобритания са моделирани по такъв начин, че да защитават най-вече правата на наемателите, и могат да се превърнат в сериозно препятствие в обратния случай, когато порядъчен хазяин бива тормозен от недобросъвестен наемател.

Пол - хазяин-пенсионер, който отказва да даде фамилията си име, разказва за своите постоянни неволи с наемателите на двата му имота в градчето Banbury, област Oxfordshire:

„Наемател на един от имотите ми бе майка с деца, която живееше в него от няколко години. Един ден тя просто ми заяви, че повече не може да си позволи да продължава да си плаща наема, и единствената ѝ възможност да получи общинско жилище е, ако я изгоня от настоящия ѝ адрес по съдебен път. Процедурата ми отне 9 месеца, през които тя плащаше наема си в намален раз-

мер. Нямах желание да я посетя на място, защото не исках действието ми да се изтълкува от съда като тормоз (harassment) над наемателя.“

Когато накрая получил достъп до овакантия си имот, Пол открил там нанесени щети за £28 000 - разрушена кухня, подове, проядени от постоянни течове, висящи от тавана ивици гипсокартон и т.н. Тъй като той нямал представа за тези щети, те не били предвидени в неговата застраховка и нямало как да бъдат покрити от нея. А от друга страна, нямало как да предяви паричен иск към наемателката, защото тя нямала пари.

Застраховките за хазяите във Великобритания трудно защитават интересите им при подобни ситуации. Така например, застраховката за „парични загуби от неплатене на наем“ се изплаща единствено в случаите, когато наемателите са се изнесли от жилището поради неговата необитаемост, вследствие на пожар, сериозна авария или наводнение, но отказват да покриват масовия случай, когато наемателят откаже да си плаща наема.

Източник: telegraph.co.uk

Ако сте пред Брекзит-дилема:

ЕДНА ОТЛИЧНА ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ИНВЕСТИЦИЯ И СОБСТВЕН БИЗНЕС В БЪЛГАРИЯ

ЦЕНА
€150 000



Птицеферма с капацитет 10-12 000 пилета, до Ловеч

Закрита площ на помещенията - 676 кв.м. Парцелът е с площ 2002 кв.м., с възможност за построяване на още едно предприятие. Производството е организирано чрез автоматизирано подаване на храна и вода. Фермата е с топло и влагоизолация на 100%. Имотът разполага със собствен генератор-агрегат и собствен водоем (сонда) за охладителната система



Фирмата е регистрирана по ДДС, с възможност за участие по европейските програми за подпомагане на птицевъдството. Налични са всички необходими сертификати за износ на продукцията в рамките на ЕС. Има сключен договор за доставка и изкупуване с реномирана фирма от Франция, с представителство в България



Отлични битови условия за заетите в работния процес: кухня, спалня и баня, прикрепени към фермата

Оборудвана с камери за видеонаблюдение от разстояние

Високоэффективно, полуавтоматично отопление

E-mail: rumenmitev530@yahoo.com

За повече инфо: USA +773 988 2324 или BG +359 988 871 239

Д-р Мирена Василева ПСИХОТЕРАПЕВТ

- Семейни и брачни консултации
- Тревожни и депресивни състояния
- Проблеми на детското съзряване
- Страхове и панически състояния
- Деца с умствено изоставане



Психологически консултации

- Зависимости (алкохолна, наркотична, хазартна)
- Кризисна интервенция - трудности при преодоляване на стрес и житейски кризи (развод, загуба на близък човек, транспортни катастрофи, сексуален тормоз и насилие и др. критични събития)

Тел. 07999334778 Email: mirenaavasilava@gmail.com

Компенсацията за повреда на колата ви от дупки по пътищата в UK става лесно - ето как

БГ БЕН

Ако попаднете в дупка, която нанесе повреда на вашия автомобил

Институциите във Великобритания, които са отговорни за годността на пътищата, са задължени да ги поддържат в изрядно състояние по силата на чл. 42-58 от Закона за пътищата от 1980 г. (Highways Act 1980). Допускането на дупки по пътищата се смята за нарушение на това задължение и в случай, че автомобилът ви пострада, имате право на компенсация между £300 и £500.

Какво трябва да знаем за искането на такава компенсация:

1. При щети, нанесени заради попадане в дупка, е по-добре да се опитате да получите компенсация от институциите, отколкото да искате компенсация от вашия застраховател. Във втория случай това ще се отрази на вашия по claims bonus, ако ползвате такъв. В случай че го загубите, при подновяване на застраховката таксите могат да се окажат по-големи, отколкото е бил ремонтът на вашия автомобил. Също така имайте предвид, че нямате право да искате обезщетение едновременно от вашия застраховател и от институцията, отговорна за поддръжката на пътя, на който е станал инцидентът.

2. Инцидентът трябва да се е случил вследствие на попадане в дупка. Дефиницията за дупка във Великобритания е нарушение на повърхността на пътя с дълбочина поне 4 см. Ако дупката, в която сте попаднали, е с по-малка дълбочина, пак имате пра-

во да искате компенсация, но вероятността да я получите е малка.

3. Трябва да установите коя е институцията, отговорна за поддръжката на пътя. За целта най-лесно е да се свържете с тукашната Държавна агенция по пътищата (Highways England) на тел.: 0300 123 5000 или email: info@highwaysengland.co.uk, откъдето ще ви дадат справка за институцията, която е отговорна за поддръжката на пътя, на който е станал инцидентът.

Кои могат да бъдат отговорните институции:

- Highways England – за магистралите и големите първокласни пътища (A Roads);
- Transport for London (TfL) – за пътищата, които по краищата са маркирани с червена маркировка;
- Община – за второкласни пътища (B Roads) и по-малките първокласни пътища (A Roads).

Какво трябва да направите, след като попаднете в дупка и по колата ви има щети:

1. Важно е да направите няколко снимки:

- снимки на дупката отблизо – но не и ако това създава опасност за живота ви заради трафика по пътя. Ако все пак има подобна възможност, направете близка снимка на дупката, като най-добре е да поставите някакъв предмет в нея, който да показва нейната приблизителна дълбочина,

- снимка на позицията на дупката на пътя, от която да е видно в кое платно се намира,

- снимка на пътя като цяло – гледайте за близки

пътни знаци и/или сгради, които да улеснят разпознаването на локацията.

2. Запишете си точните ден и час, в които е станал инцидентът, метеорологичното време, интензивността на трафика към този момент и всякакви други детайли, за които можете да се сетите на място.

3. Ако имате сателитна навигация, отбележете точните координати на локацията на дупката.

4. Направете снимки на щетите по вашата кола.

5. След като закарате колата си в автогараж, изискайте касова бележка за сумата, която са взели за отстраняването на повреда. Помолете ги и да ви издадат документ с дата, в който да се описва какво точно е било правено по колата ви. Помолете ги нееднозначно да посочат, че щетите са били причинени от попадане в дупка.

В масовия случай самата процедура за получаване на компенсация е много опростена

Този вид компенсации не са свързани с ходене в съд и разходи, поне в масовия случай. Повечето институции, които се занимават с поддръжката на пътищата, имат на своите сайтове формуляри, чрез които можете да изискате компенсация. Ако имате всички горепосочени доказателства, вероятността да откажат обезщетение е малка, защото в противен случай вие имате правото да се обърнете към съда, откъдето могат да ви присъдят по-голяма компенсация.

Източници:
slatertgordon.co.uk и
moneysavingexpert.com

Tax Giant
Accounts & Tax Consultant
Счетоводна Къща

Тел. 020 8594 5581, 078 0174 7589

- Счетоводство
- VAT
- Payroll
- Pension Auto Enrollment
- Бизнес проекти
- Деловодство

- Данъчно планиране
- Лични данъци
- Бизнес данъци
- Съдействие при данъчни проверки

www.taxgiant.co.uk

Suite 2, Stewart House, 56 Longbridge Road, Barking, Essex, IG11 8RW

Следващия път кажете смело на велосипедиста, че няма право да кара на тротоара в UK

БГ БЕН

Каращите велосипеди нямат право да го правят по тротоарите на Великобритания и законът е напълно категоричен за това.

Чл. 72 от Закона за пътищата (Highway Act) от 1835 г. забранява „съзнателното каране на колело на банкети“. Законът не споменава тротоари, защото тротоарът е модерна дума, но интерпретацията е ясна – карането на колело на тротоара е забранено. Освен това Законът за движение по пътищата (Highway Code) ясно казва същото.

Наказанието

Наказанието за каране на колело на тротоара е фиксирана глоба от £30, която се налага на място. Тя се налага по силата на чл. 51 от Закона за нарушителите по пътищата (Road Traffic Offenders Act 1988).

Колко велосипедисти реално биват глобявани?

Като цяло, много малко.

Ако забележат, че някой кара колело на тротоара, повечето полицаи му казват, че по този начин нарушава закона, и го карат да слезе от колелото и от тротоара веднага.

Има редица други закони, под параграфа на които могат да попаднат велосипедистите

Ако велосипедист кара колело на тротоара и се сблъска с вас като пешадец или пък нанесе щети на нечия собственост (примерно, сблъска се с табела на магазин), той може да бъде даден под съд за „безотговорно каране на колело“ (careless cycling). Ако скоростта, с която е карал, е висока за обстоятелствата, това ще доведе до обвинение в „необуздано каране на колело“ (furious cycling). В случай, че става въпрос за furious cycling и вие имате наранявания, наказанието е затвор до 2 години. Ако колхоздачът бъде осъден за careless cycling, наказанието е глоба в размер от £1000

или £2500 в зависимост от сериозността на ситуацията.

Ако пострадате вследствие на инцидент с колхоздач, караш колело на тротоара, имате право да заведете граждански иск срещу него

Въпреки че полицията не налага често глоби на велосипедисти, които карат колело на тротоара, в случай на инцидент с велосипедист вие имате право да го съдите за нараняванията си, медицинските си разходи, психически стрес и пропуснати ползи (последното - в случай, че нямате възможност да работите вследствие на инцидента). Ако вината на колхоздача бъде доказана, което в случай, че имате наранявания е почти неоспоримо, велосипедистът ще трябва да ви плати компенсация, както и да покрие правните ви разходи.

Източник:
slatertgordon.co.uk



TEAM BVLGAR
Клуб на български автомобилни ентузиаста,
създаден през 2016 в Лондон

Нека общата ни страст към колите да ни
сбърира и сплотява!

Можем да ви окажем безплатна помощ
чрез съвети и насоки по различни въпроси:
шофьорска книжка, покупка и застраховка на
автомобил, съдействие при ремонти

За повече информация, можете да ни намерите във
Facebook, Instagram и Youtube: „Team Bvlgar“



07809 350024
RM13 9BJ
www.gndtuning.co.uk

**Българският автосервиз в Лондон,
където ще намерите всичко под един покрив!**

- Пълна автодиагностика
- Ремонти по двигатели, ходова част и скоростни кутии
- Смяна на ангренажни ремъци и съединители
- DPF премахване и ECU remaps
- Пълно техническо обслужване и други

Високо качество на достъпни цени!



Плъзнаха нови имейли-измама покрай новото UK законодателство за защита на личните данни

БГ БЕН

От 25-ти май влезе в сила новият Общ регламент на ЕС за защита на личните данни (General Data Protection Regulation – GDPR). В резултат на това много компании разпратиха имейли на клиентите си, за да ги уведомят, че са обновили политиката си за защита на личните данни, някои от тях – отново да поискат разрешението на клиентите си да им изпращат имейли, а други – отново да изискат личните им данни.

Наред с истинските имейли от компании, обаче, някои хора получиха и имейли от измамници, които се преструваха на легитимни компании и искаха личните данни на потребителите с

цел да ги откраднат. Това, например, се получи с част от клиентите на NatWest.

В имейла на измамниците се твърдеше, че банковите ви сметки в NatWest ще бъдат закрити, ако не попълните личните си данни на приложен към писмото линк.

На този линк, наред с името, имейла и телефона, се искаха ПИН кодове и пароли за вход в онлайн банковата ви сметка.

Вследствие на това службата за борба с измамите Action Fraud отново припомни в специално свое извещение, че банките никога няма да ви искат ПИН код и парола за достъп. Агенцията подчерта, че измамните имейли често съдържат

правописни грешки и имат лош дизайн, а измамниците не се обръщат към вас по име, а с „Dear customer“. Подателите им също така нямат фирмени имейл адреси, а използват имейли в Gmail или Yahoo.

Новият Общ регламент за защита на личните данни ще се прилага във Великобритания след Брекзит, тъй като парламентът го прие под формата на британски закон. В резултат от влизането му в сила на закона много сайтове на американски компании станаха недостъпни в Европа, тъй като за момента не могат да изпълнят критериите на общия регламент.

Източник:
independent.co.uk

Купувайте си българска сол: До какво води липсата на йод в солта във Великобритания

БГ БЕН

Великобритания, за разлика от България, е една от малкото страни в света, в които солта не се йодира. Британски лекари ендокринолози нееднократно досега са призовавали за въвеждане на задължително йодиране на солта в страната, тъй като населението й масово страда от дефицит на йод.

Това, според тях, е една от основните причини, родените във Великобритания деца да не могат да достигнат пълния си академичен потенциал и да показват ниски резултати в сравнение с връстниците си в други държави в света. Причината е, че йодът е ключов за развитието на мозъка на плода в утробата на майката.

Резултатите от проучванията на британските лекари:

- Шест проучвания на британски университети в различните региони на страната показват, че дефицит на йод се наблюдава при 73% от бъдещите майки в Югоизточна и Югозападна Англия, при 47% от бъдещите майки в Северна Англия и при 40% от бъдещите майки в Шотландия.

- На 15-годишна възраст децата на майки, които са страдали от дефицит на йод по време на бременността си, показват с до 5.6% по-ниски резултати на езикови тестове.

- При умерен дефицит на йод, от който страдат от 60% до 66% от майките във Великобритания, IQ нивата на децата са с 2 до 3 точки по-ниски, отколкото IQ нивата на деца на майки, които не страдат от дефицит на йод.

- Общо над 50% от децата, родени във Великобритания, не достигат пълния си академичен потенциал, защото майките им са страдали от дефицит на йод, докато са били бременни.

Според д-р Джон Лазарус, професор по ендокринология в University of Cardiff, това, че солта във Великобритания не се йодира, е национален скандал. Британското Министерство на здравеопазването (Department of Health) е на мнение, че няма нужда солта да се йодира, защото хората в страната би трябвало да получават достатъчно йод от храните, които се предлагат в супермаркетите. Основният източник на йод в страната, обаче, е прясното краве мляко, а все повече хора го избягват, защото вече е модерно да се пие кокосово и бадемово мляко, които не съдържат йод. Друга причина за дефицита на йод при хората, живеещи във Великобритания, е, че все повече от тях стават вегетарианци и вегани, а неприемането на месни и млечни продукти води именно до такъв дефицит.

Йодният дефицит е един от най-големите здравни проблеми в световен мащаб

Уголемяването на щитовидната жлеза, още известно като гуша, е видимото последствие от йодния дефицит. Първият случай на гуша е документиран още през 2600 г. пр. Хр. Връзката между уголемяването на щитовидната жлеза и кретенизма – изоставането в умствено и физическо развитие, вследствие на йоден дефицит, е открита от учените през 15 век.

Йодът бива открит много по-късно – през 1811 г., при горене на водорасли. За първи път швейцарски учен успява да излекува пациент, страдащ от гуша, с йод две години по-късно. В края на 19-ти век учените признават, че гушата и кретенизмът са последици от йодния дефицит.

Преди държавите в света масово да започнат да

йодират солта, йодният дефицит е бил причина за ниската производителност на труда на цели нации. Населението в Швейцария, например, масово е страдало от тежък йоден дефицит. Причината е, че в държавите с предимно планински релеф, каквато е Швейцария, почвата е изключително бедна на йод и населението няма как да си го набавя от храните. През 1800 г. Наполеон поръчва да се направи преброяване на населението в страната. Преброяването установява, че в швейцарския кантон Вале, намиращ се в Швейцарските Алпи, от 70 000 души население 4000 души страдат от кретенизъм.

Глобалният мащаб на проблема с йодния дефицит, обаче, бива признат официално едва през 80-те години на миналия век. Проучване на Световната здравна организация през 1993 г. показва, че 29% от населението в света има опасност да развие болести, свързани с йодния дефицит, и че в 110 държави в света приемът на йод от населението е под оптималния. В резултат на това през 90-те години много страни в света започват да въвеждат йодирането на солта като държавна политика.

Само за няколко години процентът домакинства, консумиращи йодирана сол, се увеличава от 20% до 86%, а броят на държавите, в които солта не се йодира, намалява от 110 до 20. Великобритания остава сред 20-те държави в света, които не йодират солта си.

Според Световната здравна организация, днес 800 млн. души в света имат риск да развият болест, свързана с дефицит на йод, 190 млн. души страдат от гуша и 3 млн. души – от кретенизъм.

Източник:
telegraph.co.uk

Детски градини

HAPPY CHILD

на Walthamstow (Източен Лондон)
и Wood Green (Северен Лондон)

Регистрация в OFSTED от 12 години
Обучение по английската програма EYFS
Обучение на български език

За деца от 3 месеца, до 7 години
Квалифицирани и опитни учители
Здравословна храна / Достъпни цени

Работно време:
7.00 - 19.00 часа
Тел. 07809469532

www.merysony.com

Най-добрите
торти в Лондон!

07730748557

Facebook:
Mery Sony

Добре дошли в Механа „България“
в Западен Лондон!

Заведението разполага със 130 места и е обзаведено по стар български стил. Традиционна кухня, народна музика, професионално обслужване, уютна обстановка и безплатен паркинг.

Тел. 02085796474 и 07425698658
Адрес: 148 Broadway, West Ealing, London, W13 0TL



Дейвид Ханей, член на Камарата на лордовете, бивш посланик на Великобритания в ООН

Един от основните бонуси на Брекзит, който се пробутва на британския електорат, е търговският бум с целия свят извън ЕС, който се очаква да настъпи веднага щом Великобритания напусне ЕС.

Новината и тук е обичайната. Този търговски бум просто няма да се случи.

1. Няма как тези търговски договори да се сключват по време на транзитния период

Според договорката между Великобритания и ЕС относно транзитния период (март 2019 – декември 2020) от месец март тази година, по време на транзитния период Великобритания

остава в митническия съюз и единния пазар.

През това време страната няма да има право да подписва търговски договори със страни извън ЕС и единствено ще може да договаря търговски споразумения. Това означава, че нито един търговски договор няма как да бъде сключен и да влезе в сила до декември 2020 г.

2. Проблемите с границата между Ирландия и Северна Ирландия

Невъзможността на правителството да намери решение относно границата между Ирландия и Северна Ирландия, което да не включва оставане в митническия съюз, означава, че страната вероятно ще поиска да остане в митническия съюз след изтичането на транзитния период, вероятно до 2023 г.

7 причини за заложения още отсега неуспех в търговските обещания на Брекзит

Следователно, търговски договори със страни извън ЕС няма как да могат да бъдат сключвани дълго време след декември 2020 г.

3. Държавите от Британската общност видимо никак не са се разбързали да сключват търговски споразумения с Великобритания

Скорошната среща на държавните глави на страните от Британската общност в Лондон доказва едно – Британската общност не е и никога няма да бъде търговски блок. Търговските преговори с големите държави от Британската общност, като Индия, неизбежно ще включват големи отстъпки от страна на Великобритания най-вече по отношение на имиграционната й политика спрямо тези държави. Междувременно ЕС изпревари Великобритания, като отвори преговори за свободна търговия с Австралия и Нова Зеландия. Великобритания може да направи това едва след като напусне митническия съюз на ЕС.

4. Няма търговски сделки, които да предлагат повече ползи за Великобритания от членството й в ЕС

Собствените икономически прогнози на правителството, които бяха публикувани от пресата, показаха, че дори и най-оптимистичните варианти за търговски споразумения със страни от извън ЕС няма да компенсират загубите от въвеждането на търговски бариери с ЕС. А такива търговски бариери със сигурност ще има, ако правителството реализира плана си да изкара Великобритания от митническия съюз и от единния пазар.

5. Доналд Тръмп

Новите събития в търговската политика на САЩ – споровете за предоговарянето на НАФТА, наложените мита за внос на стомана и алуминий, задаващата се търговска война с Китай и вето на Световната търговска организация, подлагат под съмнение възможността в следващи-

те години да се договори каквото и да било с най-големия търговски партньор на Великобритания извън ЕС. Освен това самите британци не са съгласни с това да се приемат ниските стандарти за качество на храните на САЩ.

6. Бюджетът на Министерството на международната търговия

Наскоро се оказа, че за следващата година няма да има достатъчен бюджет за Министерството на международната търговия и то няма да има финансовата възможност да инвестира в набирането на кадри, които да водят търговски преговори.

7. След Брекзит ще има многобройни загуби от международни договори, които Великобритания е подписала посредством ЕС

В последните 44 години ЕС водеше търговски преговори със страни от извън

ЕС. Днес Великобритания се ползва от облагоите на стотици търговски договори със страни от извън ЕС, благодарение именно на членството си в него. ЕС и Великобритания се договориха, че по време на транзитния период Великобритания ще продължава да се ползва с облагоите от тези договори. Това се отнася обаче единствено за вноса от страните от извън ЕС, но не и за износа от Великобритания за тях.

Министерството на търговията мълчи за това как той ще се осъществява. В рамките на няколко месеца Великобритания ще трябва да се договори с всяка страна поотделно по този въпрос. Това означава, че всяка държава от извън ЕС, с която той има търговско споразумение, ще може да диктува условията за британския износ за нея. Това неизбежно ще доведе до неизгодни условия за британските износители по време на транзитния период, а вероятно и дълго време след това.

Източник: infacts.org

Вашият billing address няма да ви предпази, ако откраднат данните на кредитната ви карта

БГ БЕН

Когато пазарувате по интернет, от вас се изисква да въведете два адреса – delivery address (на който да бъде доставена стоката) и billing address (на който е регистрирана вашата дебитна или кредитна карта). До каква степен правилното въвеждане на вашия billing address е важно за осъществяване на транзакцията?

Отговорът на този въпрос зависи от сайта на онлайн търговеца, който използвате. Вероятно си мислите, че ако някой открадне картата ви, той няма да може да пазарува с нея по интернет, защото няма да може да въведе правилно вашия billing address.

Това не е така, защото някои сайтове проверяват дали посочения от потребителите billing address

съвпада с адреса, на който е регистрирана картата, а други – не.

Онлайн търговците имат правото да решават какво ниво на верификация да изискват от потребителите. В техен интерес е транзакциите да стават лесно. Ако всеки път потребителите трябва да минават през многобройни, изнервящи

процедури, за да могат да си купят нещо по интернет, някои от тях просто ще се откажат да пазаруват от въпросния доставчик.

Това е причината не всички търговци да проверяват billing address-a, който сте посочили. Някои онлайн търговци пък правят проверки само в определени случаи – например, когато покупката ви е на особено голяма стойност или когато засекат нетипично поведение



ние от ваша страна.

Следователно, billing address-ът невинаги има значение, но когато правите покупки от различни сайтове, вие няма как да знаете дали те ще ви правят проверка или не, така че най-добре е да въведете правилния billing address.

Освен това при кражба на вашата карта не считайте, че след като крадецът не знае billing address-a ви, това ще ви спаси от загуби, а веднага се свържете с банката или кредитната компания, издала картата ви, която да я блокира.

Източник: telegraph.co.uk

Global Accounting Solutions

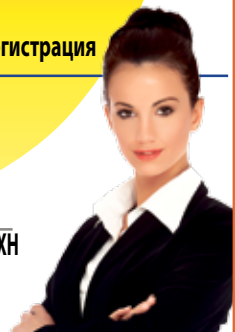
Специалисти по Ltd компании
Квалифицирани счетоводители

- формиране на Ltd компания
- годишно счетоводство на Ltd компания
- VAT, Flat Rate VAT, Payroll (RTI)

- self-employed счетоводство
- връщане на данъци (CIS), P60, P45
- съдействие за Insurance Number и UTR регистрация

- банкови сметки
- лицензиран превод на документи
- съдействие за Maternity Allowance и Child Benefit

44 Broadway, 3rd Floor, office-D5, Stratford, E15 1XH
Tel: 07971 908 184 / 0208 522 1921
www.global-accounting-solution.co.uk



Ресторант „Варна“ (Югоизточен Лондон)

Вкусна българска
традиционна
кухня

От 7.00 до 22.00 часа
(понеделник - четвъртък)
От 7.00 до 24.00 часа
(петък и събота)
От 10.00 до 22.00 часа
(неделя)

Заповядайте!
2 Kingsman Parade, SE18 5QE

БЪЛГАРСКИ ЗЪБОЛЕКАР

UK Smiles
DENTAL PRACTICE

ОБЩИ СТОМАТОЛОГИЧНИ УСЛУГИ •
КОЗМЕТИЧНА СТОМАТОЛОГИЯ •
ИМПЛАНТИ • ОРТОДОНТИЯ •

123A SOUTH STREET - ROMFORD - ESSEX - RM1 1NX TEL: 07955 866991

Дали пък вече не започна апокалипсисът на британската търговска улица

БГ БЕН

Какво става с магазинната търговия на Великобритания? Търговските улици и големите вериги на страната напоследък са в пълен нокдаун, след като почти всеки ден научаваме за поредните затваряния и банкрути в сектора на продажбите.

Компания за детски играчки ToysRUs фалира през февруари, след като не успя да си намери купувач. Не след дълго тя бе последвана от веригата за продажби на електроника Marlin. Други познати имена като Mothercare, New Look и Carpetright все още се водят в бизнеса, но поголовно закриват клоновете си в страната.

Сега залитна и гордостта на британската търговска улица - веригата Marks & Spencer, която наскоро

съобщи за планове си да закрие над 100 клона в страната и отчете спад от 62% в печалбите си от последната година насам. Изпълнителният директор на компанията - Стив Роу, лаконично определи ставащото като „решаване на структурни проблеми и трансформирането на дейността ни към по-бърз, евтин и дигитално ориентиран бизнес“.

Последното (засега) име в тази серия от началото на годината е на водещата хранителна верига на Великобритания - Tesco, откъдето обявиха, че закриват своя уебсайт за електронна търговия с домакински стоки и дрехи - Tesco Direct. Този ход ще доведе до съкращаването на 500 работни места. Мениджърите на компанията признаха, че не виждат как уебсайтът им може да се конкурира с продажбите през Amazon

и Argos.

Търговските улици на Великобритания стават все по-призрачна и запусната гледка

Тревожният извод на скорошно проучване на маркетинговата компания Springboard показва, че когато търговските улици започнат да губят големи имена, като например Mark&Spencer, това неизменно се отразява и на общата посещаемост на останалите бизнеси там.

„Когато голяма и позната марка се изнесе от дадена улица, това води до верижна реакция и общата посещаемост на останалите бизнеси намалява с 15-20%“, коментира Дайан Уеърл от Springboard.

„Друга последица е, че след като се изнесе голямо име, голяма част от търговските пространства на ули-

Ново българско училище в Югоизточен Лондон набира ученици



На 15 септември 2018 г. отваря врати българско училище в Гринвич - Мусенае House (SE3 7SE), за деца от 3 до 19 години. Те ще бъдат обучавани по програмата на МОН „Български език и култура зад граница“, като в нея са включени „Роден език“, „История“

и „География на България“, народни песни и хора, българските народни традиции и култура. За желаещите е необходимо да попълнят заявление на място (всяка събота от 11.30 до 13.30 часа) или могат да се обадят на тел.: 07432370534 (Илиана Бояджиева).

Записванията и заплащането трябва да бъдат до края на месец юни, за да бъдат заявени учебниците от България, които да пристигнат до започването на учебната година.

щата остават празни. Когато Woolworths фалираха в началото на кризата през 2009 г., овакантените от тях помещения бяха запълнени сравнително бързо. Две години след като фалира голямата верига BHS, близо две трети от помещенията им останаха незаети. Колко от предвидените за закриване 100 клона на M&S ще бъдат заместени от друг бизнес? Най-вероятно, не повече от една дузина“.

В какво толкова съържаха бизнесите по британските търговски улици

Конкуренцията от големите специалисти по онлайн продажби като

Amazon продължава да оказва огромен натиск и започна да превръща в изключително рискови редица физически бизнеси, като например, тези на книжарниците.

Лошите новини за британската търговска улица идват и от трайния спад на общото консуматорско потребление след скока на инфлацията и посъпването на стоките.

Наред с това хиляди бизнеси в страната бяха засегнати през април миналата година от драстичното увеличение на данъка за ползване на помещение за бизнес (т.нар. business rates), след като правителството въведе нова данъчна

оценка на този вид помещения в страната. Досегашната данъчна оценка на помещенията бе базирана на цените на наемите в страната от 2008 г. насам и не бе променяна от 2010 г.

А като капак на всичко, наемите на помещенията също се движат нагоре и трупането на загуби от търговците продължава в кошмарна спирала месец след месец. Причината е, че те не могат да излязат навреме от неизгодната ситуация, бивайки обвързани с годишни договори с хазияте, в които са заложили огромни неустойки.

Източник:
alvexo.com



www. **Mery-Sony** .com

Първата българска сладкарница в Лондон!

☎ 07730748557 f Mery Sony




















Направете подарък на своите близки и приятели!



BORNEO

CAFE & BAKERY

Кафе-сладкарница Борнео - вашата нова българска среща в Лондон



да се видите с
приятели



или просто
да се насладите
на кафето...



Традиционни български
закуски, торти, фрешове,
сандвичи



Торти по поръчка за вашия
специален ден

Ако искате да похапнете
вкусно и да разпуснете със
семејството



Борнео - насладата от минутите ви лично време
Адрес: 29 Green Lanes, London, N13 4TN

Понеделник - петък: от 06.00 до 18.00 часа / Събота: от 07.00 до 18.00 часа
Неделя: от 08.00 до 18.00 часа Facebook: borneocafeandbakery



16 любопитни изобретения и прецеденти, които Лондон е дал на света

БГ БЕН

Летищата (1920)



Летище е, ако трябва да минаваш през митническа проверка, нали така? Първата по рода си подобна комбинация от място за полети и митнически контрол била отворена на 29 март 1920 г. в Кройдън (Южен Лондон). Службата на митничарите била разположена до аеродрума, построен през 1915 г., за да защитава града от набезите на германски цепелини по времето на Първата СВ.

През 1928 г. в Кройдън били построени първият летищен терминал и хотел в света.

Първият фатален инцидент с автомобил (1896)



Автомобил, модел Rogers-Benz, управляван от Артър Едсел, прегазва 44-годишната майка на две деца Бриджит Дрискол. Датата е 17 август 1896 г., а сцената е районът на Кристъл Палас. Бедната Бриджит буквално замръзнала наред пътя, когато видяла срещу нея да се носи кола с „ужасяващите“ 6.4 км в час.

Разследващият случай съдебен следовател публично изразил надежда „подобно нещо никога повече да не се случва по света“.

Коледната картичка (1843)



Първата поздравителна коледна картичка, произведена в комерсиален тираж, била проектирана от художника Джон Калкът Хорсли и веднага вдигнала обществен шум поради изображения на нея малчуган, пресушаващ чаша вино.

Циркът (1768)



Филип Астли (1742 - 1814) се пенсионира от службата си в армията и започнал да обучава коне на трикова езда. През 1768 г. открил училище по езда до Westminster Bridge. Сутринта предлагало обучение по стандартна конна езда, а в следобедните часове - по трикова езда. Астли бързо установил, че най-ефикасната площ за занятията в училището му бил кръгът с размери от 13 метра в диаметър - преобладаващият размер на днешната циркова арена. Постепенно към програмата се добавили номера с танцуващи кучета, изпълнения на жонгльори, акробати, клоуни и балансьори по опънато въже.

Храната за кучета (1860)

Джеймс Спрат е роден в Охайо (САЩ), но родителите му били от Англия. По-късно той изобретил проводник на енергия от светкавици и заминал да демонстрира изобретението си в Лондон. Стъпвайки на английска земя,

CAUTION.—It is most essential that when purchasing you see that every Cake is stamped SPRATT'S PATENT, or principled dealers, for the sake of a trifle more profit, which the makers allow them, may serve you with a spurious and highly dangerous imitation.

SPRATT'S MEAT FIBRINE PATENT DOG CAKES.

From the reputation these Meat Fibrine Cakes have now gained, they require scarcely any explanation to recommend them to the use of every one who keeps a dog; suffice it to say they are free from salt, and contain "dates," the exclusive use of which, in combination with meat and meal to compose a biscuit, is secured to us by Letters Patent, and without which no biscuit so composed can possibly be a successful food for dogs.

Price 22s. per cwt., carriage paid; larger quantities, 20s. per cwt., carriage paid.

"To the Manager of Spratt's Patent.
"Dear Sir,—In reply to your enquiry, I beg to say I have used your biscuits for the last two years, and never had the dogs in better health. I consider them invaluable for feeding dogs, as they insure the

впечатление у него предизвикали бездомните кучета, които се навъртали около кейовете и яростно се боричкали за твърдите бисквити, подхвърляни от моряците. В отговор той патентовал ново свое изобретение - „Бисквитата за кучета“. Тя била оформена като кокал и направена от пшеница, остатъци от зеленчуци и кравешка кръв. Пробата дала отлични резултати и наскоро след това той основал през 1860 г. в района на High Holborn първата фабрика за производство на кучешки бисквитки. Втората подобна негова фабрика била в района на Poplar и днес е трансформирана в апартаментен комплекс.

Ескалаторът (1898)



Гладка движеща се пътека от 224 съединени ивици кожа, по която (все още) нямало стъпала, била монтирана в легендарния лондонски магазин Harrods през 1898 г. От двете ѝ страни служители на магазина раздавали чашки бренди и шишенца с тонизиращи миризми от морски соли на онези дами и господа, на които им се завивал свят от първото пътуване по ескалатора.

Ледената пързалка (1876)

Първият опит за закрыта ледена пързалка в света носел името „Glaciarium“ и бил направен в района на Covent Garden. По-късно, през 1844 г., пързалката била преместена



БЪЛГАРСКИ РЕСТОРАНТ

Топ кухня, топ парти!

Тел. 02085208296



DEJA VU GARDEN

52B и 52C High Market Street,

London, E17 7LD





на на Grafton Street, близо до Tottenham Court Road. През онези години обаче било невъзможно да се поддържа настилка на подобно съоръжение. Създателите му се опитали да удължат живота на пързалката чрез смес от свинска мас и соли, но вонята станала толкова нетърпима, че проектът бързо се разпаднал.

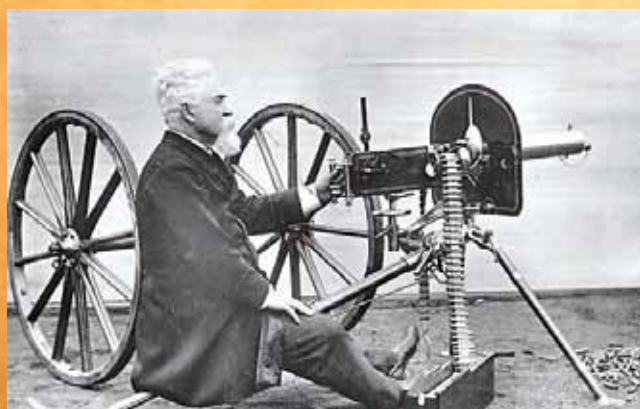
През януари 1876 г. технологиите по изкуственото охлаждане на повърхности вече били достатъчно напреднали, което позволило на Джон Гамджи да създаде първата механично замразена ледена пързалка в близост до King's Road. Гамджи се натъкнал на патентования от него метод през 1870 г., когато експериментирал способи за замразяване на месо, което да може да се внася в Англия от Австралия и Нова Зеландия.

Пъзелът (1766)



Джон Спилсбъри (1739-1769), младши служител в Кралското географско дружество, е авторът на първия в света комерсиален пъзел, който представлявал географска карта на Европа, предназначена като детско учебно помагало за сглобяване „парче по парче“. Моделът на Солсбъри се запазил във всички пъзели, произведени през следващите 20 години.

Картеницата (1884)

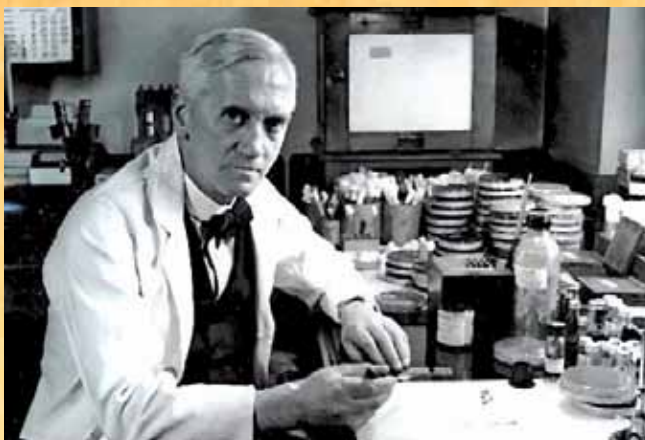


Тя е изобретена от Хиръм Максим (1840 - 1916) в неизвестния лондонски район на Hatton Garden Clerkenwell Road и наскоро след това започнало нейното серийно

производство. Най-ранният образец огнестрелно оръжие в света, способно автоматично да произвежда последователни изстрели, също било изобретено в Лондон.

Съзателят му се наричал Джеймс Пакъл, а оръжието „Puckle Gun“ било патентовано през 1718 г.

Пеницилинът (1928)



Сър Александър Флеминг направил едно от най-значимите световни открития - Penicillium Rubens, или казано иначе - пеницилина. Това станало съвсем случайно, докато работел в болницата St. Mary в Paddington. Същата болница била и сцена на още едно световно откритие, което се случило там по-рано, през 1874 г. - хероинът.

Оригиналната колба с първия образец пеницилин на Александър Флеминг днес може да се разгледа в експозицията на Science Museum в South Kensington.

Пластмасата (1856)



Александър Паркс патентова през 1856 г. веществото „Паркесин“ - първия образец на пластмаса в света, и след 10 години отворил в района на Hackney Wick първата фабрика за промишлено производство на новия продукт, създаден на базата на целулозата. Две години по-късно фабриката почти фалирала заради ниското качество на изделията си, тъй като Паркс бил обсебен от мисълта за ниската

себестойност на продукцията, за да поддържа евтините й пазарни цени.

Ролковите кърки (1760)



Роденият в Белгия, но живеещ в Англия, инженер-изобретател Джон Мерлин (1735 - 1803) направил в Лондон първата демонстрация на създадените от него ролкови кърки, чието оригинално име било „ботуши на колела“ (wheeled boots). Мястото на демонстрацията било едно парти в Carlisle House, на Soho Square.

Демонстрацията никак не протекла по план, защото станало видно, че съзателят на въпросните „ботуши на колела“ трудно можел да ги управлява. На туй отгоре самочувствието му явно дошло в повече и решил в един момент да демонстрира свирене на цигулка, докато бил в движение. Финалната му траектория завършила в голямото салонно огледало на залата, след което веднага го отведи в близката болница.

Газираното вино (шампанско) - 1662



Физикът Кристофър Мерет е първият, който документира технологията за добавяне на захар и меласа към виното, за да се предизвика вторичната му ферментация и последваща газировка. В представен пред Кралското дружество в Лондон документ от 8 страници той обобщил тази практика на производителите на сайдер от района на Глостър (Средна Англия) - цели 35 години преди случайността да отведе френския бенедиктински монах Дом Пиер Периньон (на снимката) до абсолютно същия способ за газирване на виното.

Телефонният указател (1880)



На снимката виждате как е изглеждала заглавната корица на първия в света телефонен указател, който е бил издаден в Лондон през януари 1880 г. и първоначално се е състоял от 6 страници. Той е изброявал имената и адресите (но не и телефонните имена) на 225 души.

Телевизията (1926)



Родилното място на телевизията днес се помещава в обикновена стая над бар „Италия“ на Frith Street, в лондонския квартал Сохо. В нея през януари 1926 г. Джон Лоджи Бърд е провел първата демонстрация на устройството-прототип на днешния телевизор. Първият тв приемник е продаден през 1928 г. в известния магазин Selfridge's.

Светофарът (1868)

Инженер на име Джон Пийк Найт изобретява първото съоръжение, в което залегнал принципът на съвременния светофар. Светлинният сигнал на първия светофар обаче се получавал чрез употребата на газ, а самата машина се оперирала ръчно. Тя била тържествено инсталирана на кръстовището на Bridge Street и Great George Street, пред британския парламент. Уличният трафик обаче не се наслаждавал дълго време на регулираната си хармония, защото светофарът един ден просто избухнал, убил стоящия до него полицай и пръснал в бяг конете на минаващата наоколо кралска кавалерия.



Източник: telegraph.co.uk



Ресторант & Бар „Рио“

Работно време: от 8.00 до 23.00 часа
За контакти и резервации: 02035386340
85 High Street Walthamstow, London, E17 7DB

В РИО!

ХАЙДЕ

Нощен клуб „Рио“

Работно време: от 22.00 до 04.00 часа
Тел. 02033513060, 07502238238
9a The Broadway High Road, N22 6DS



9 неща, които кралските особи в UK не е позволено да правят, поне според протокола

БГ БЕН

Кралският пакет от бонуси е известен - огромно богатство, живот в замъци, тъпни пищащи фенове и т.н. Е, това поне носи достатъчна утеха, за да се преглътнат няколкото малки неудобства и най-вече - стандартите на обличане и поведение, които въпросната кралска особа трябва да спазва.

9 неща, които британският кралски протокол формално забранява да се правят:

Консумация на сурови риби или недоопечени меса



Последиците от нарушаването на тази забрана са ясни. Разстроеният кралски стомах, вследствие на изядена полу-суро́ва пържола или „екзотично“ приготвен морски дар, ще осуети изпълняването на задълженията по време на публични церемонии.

Раздаване на автографи



На членовете на кралското семейство не се разрешава да разписват картички и да дават автографи поради съображения за тяхната сигурност и най-вече за да се предотврати възможна фалшификация на техния подпис. На въпросната снимка Меган Маркъл си позволи да изобрази единствено сърце и засмяно лице в книгата за автографи на 10-годишната Катлийн Кларк.

www.portokal.co.uk

Доставка на всякакъв вид пратки до/от България

Офиси в UK:

Barking, Tottenham, Ealing, Clapham, Junction, Sutton, Cambridge, Wisbech и Perth Scotland

UK Собствен транспорт BG



Специални цени за големи количества.
За справки:
07810460552



Доставка до офис или адрес навсякъде

Заемане на политическа позиция

Кралицата от крива парламентарната година със специална реч, но по закон трябва да се въздържа от публичното изразяване на мнение по какъвто и да е бил политически въпрос, за да бъде „на равна дистанция“ от пристрастията на всички свои поданици.



Носене на рокля без чорапогащник

Това е еднолична разпоредба на Кралицата - лейдитата от кралското семейство (в съкращения и разширения му вариант) да не навличат рокля, без да имат върху себе си дискретен (полу)прозрачен чорапогащник.



Носене на ярък маникюр

Подобна на горната забрана, дискретността в стила на обличане се разпростира и върху лака на ноктите - той не трябва да залита към крайности и да е тъмен или ярък.



Правене на селфита с фенове



Селфито предполага близка дистанция и обръщане на гръб на кралската особа и не се допуска заради нейната сигурност. Това правило, разбира се, се нарушава от време на време, както на горната снимка, където Принц Уилям се съгласи да позира с фен по време на игрите на Commonwealth Arena през 2013 г.

Използването на социални медии



Понастоящем Принцеса Йожени (малката дъщеря на втория син на кралицата - Принц Албърт) е единственият член на кралското семейство, който има личен профил в социалните мрежи. Това не разстройва особено протокола, защото Йожени се явява едва девета по ред на номерата на наследниците на трона. Останалите от рода Уиндзор използват общ профил на Kensington Palace, на който единствено споделят официални снимки.

Последното попълнение на кралското семейство - Меган Маркъл, също изтри своя профил в социалните мрежи. Според изявлението на Kensington Palace: „Мис Маркъл благодари на всички, които са я следвали в социалните мрежи през годините, но тъй като не е ползвала тези платформи през последните месеци, тя реши да приключи със своята активност в тях“.

Хранене с различна скорост от това на Кралицата

Кралският етикет на масата е по-свиреп и от казармения. Правилото е, че когато Кралицата започне да се храни, това е негласният трапезен сигнал и за останалите. Когато тя престане - кой, докдето стигнал.



Публичното седене с кръстосани крака



Седенето с единия крак, праметнат връз другия, е също табу. Приемливата поза в случая е т.нар. „наклон на дукесата“ - начинът, по който Дукесата на Кембридж, Кейт Мидълтън, разполага краката си, когато е седнала с рокля пред камерата. Коленете, допрени едно до друго, глезените също прибрани и цялата тази композиция - килната елегантно на едната страна. Това спестява някои „алтернативни гледни точки“ към дукесата и, от друга страна, ѝ позволява да запази прилична доза кралско достойнство заради изправената ѝ стойка.

Източник: uk.businessinsider.com

Всичко за вашия компютър
Ремонт, инсталиране и преинсталиране на приложения, премахване на вируси и spyware ...



Тел. 07574493445
www.nicksolutions.co.uk

Вашите два български магазина



Fresco - Stratford
44 Romford Road, Stratford, E15 4BZ

Food Shop - Sutton
306 High Street, Sutton, SM1 1PQ

Balkanika



Заповядайте при нас

115 Mitcham Road, Tooting Broadway, SW17 9PE

Тел. 020 8617 9020

Fairway Garden Clinic
Valentina Georgieva - Registered Homeopath
Tel: 07415 108 734

Да си поговорим по емигрантски

Една упорита жена в Лондон

Подготви за БГ БЕН: Теди Димитрова,
Галерия ARTof the Box, www.artofthebox.co.uk

Валентина Георгиева е доктор по хомеопатия, има своята **Fairway Garden Clinic** и започва деня си щастлива в своята градина. Има прекрасно семейство с двама синове и работи това, което обича.

А преди 10 години? Целуната ли беше от съдбата, или просто съумя да прокапае тунел между Долната и Горната земя?

Валентина Георгиева

По професия е логопед и ресурсен учител. Живее в Англия от 2007 г., работи в хомеопатичен кабинет и подготвя отварянето на Първата българска хомеопатична клиника в Лондон.

Началото тук. По-лошо (може би) нямаше как да стане

От 2003 до 2007 правихме опити да дойда при тогавашния ми съпруг в Англия, но все неуспешни - отказваха ми визи. Накрая решихме да изчакаме до 2007-ма и като паднаха визите, пристигнах.

Когато дойдох тук, не знаех нито дума на английски. Бях учила руски и немски, а английският ми стигаше колкото да си купя кафе и до там. Нямах работа два месеца, после започнах да чистя къщи и да уча английски в колеж. Ставах в 6 часа, работех от 7 до 5 следобед, от 5 до 9 вечерта в колеж всеки ден и така четири дни в седмицата. Много работа, много учене и много стрес с бившия ми мъж. Нямахме пари, нямаше къде да живеем. Спяхме в хостели, при други хора, просто кошмар...

По професия съм логопед, но една-две години работех като чистачка, след което намерих работа към метрото и забременях. Малкият беше на 10 месеца, когато останах самотна майка. Нямахме какво да правя, къде да отида. Майка и татко дойдоха за няколко месеца да ми помагат и решиха да останат.

Заживяхме заедно и реших, че трябва да направя нещо от живота си. Нямахме начин, бях сама майка и път за отстъпление нямаше. И така четири години ходих по цял ден на работа, гледах малко дете, учех, спях по четири часа на ден.

Как пресяхме пътищата си с хомеопатията

Когато синът ми беше на 2 годинки, щеше да почине. Разболя се на рождения си ден. Започна се ходене на личен лекар, чакане по болници. Беше обезводнен и припадеше. Една седмица никой не можа да ми каже какво му има на детето. По цял ден седяхме в спешна помощ, а те казваха, че нищо му няма. Губеше телото като сомалийче. Отиваше си детето. И никой нищо не направи. Свързахме се с една педиатърка в България, на мама колежка, да е жива и здрава жената. Тя каза - „за мен това е бактериално натравяне“. Започнахме лечение, добавихме хомеопатия Арсеникум Албум за натравяне и след 4-5 дни започнахме постепенно да го захранваме. Един месец по-късно излязоха резултатите - детето е имало салмонелоза. Ако не бяхме реагирали веднага, сега нямаше да го има. Това беше последният път, когато той отиде на личен лекар. Моя близка често ми беше споменавала за хомеопатията, но дотогава не се бях замисляла.

В този момент реших, че хомеопатията работи, когато трябва, и наистина може да спаси човешки живот, когато знаеш какво даваш.

Какво представлява следването по хомеопатия в Англия

Записах се като задочна студентка към Middlesex University. Учехме в колежа в Regents Park. Много зареждащо място - учиш и гледаш красотата на природата. При хубаво време излизашме с професорите навън и изучавахме билките. Обучението ми беше много интензивно. Английският ми никак не беше перфектен, а трябваше да уча анатомия. Превеждах си я от английски на български и след това я учех на английски. Първата година беше много трудна, исках да се откажа, но... някак си продължих. С всяка следваща година ставаше все по-лесно.

По време на обучението имаше практика. Втори и трети курс бяха практически насочени. Извършвахме хомеопатичните интервюта пред камера, след което ги обсъждахме с професорите. Те ни обясняваха къде сме сбъркали и на какво не сме наблегнали. Трябваше ни по 250 часа с пациенти, за да можем да завършим. Дори след дипломирането си работехме почти 2 години под непрекъснато наблюдение.

Като виждаш как пациентите се оправят, започваш все по-неудържимо да се въодушевяваш и напредваш. Започнах да експериментирам различни лечебни процедури върху цялото семейство и всичките ми роднини. Щом някой кихнеше, бягаше да пие хомеопатия, за цяло и нещяло.

Първите ми стъпки като предприемач

Когато обмислях решението да отворя кабинет, имаш много хубава работа. Бях започнала в метрото, а там определено има възможности за добра кариера. Езикът ми беше станал по-добър, започнах да се занимавам с организационна работа и бях стигнала до висока позиция, с добра заплата и много хубави

бонуси. Исках обаче да продължа със своето пътешествие в хомеопатията.

Тогава забременях с малкия ми син. И реших, че в годината, в която съм бременна, ще работя и на двете места. По цял ден ходех на работа, вечер вземах пациенти, работех до 11-12 часа през нощта, за да им правя диагностики и да им пращам хомеопатичните рецепти, сутринта пак на работа и така до последно. Когато се роди малкият, започнах да работя и с него. Първата година всеки ден бях на път да рухна, но се справихме със задръжко семейно усилие. Ако бях сама, просто нямаше да се справя.

Намирането на частни пациенти в началото

През третата си година като студентка трябваше сама да намеря пациенти за задължителните 250 часа практика. Тогава публикувах в сайта www.bg-mamma.com, че завършвам хомеопатия и съм на разположение за всеки, който иска да пробва хомеопатията, за да види дали може да му помогне. Така бизнесът ми стартира - без сайт през първата година, само от уста на уста. Хората оставаха доволни, децата им се оправяха, екземи се лекуваха и спираха да пият антибиотици. Днес близо 80% от пациентите ми са българи, но имам и други, най-вече от Канада и Франция.

Най-хубавият ми случай от практиката

Той беше свързан с едно семейство, в което не можеха да имат дете. Не вярваха в хомеопатията. Предложих им да пробват само за трите месеца, които оставаха до насроченото им инвентро. Съпругът беше особено скептичен към хомеопатичните граници, но накрая тя забременя на третия месец. Никой не можеше да повярва, даже и докторите им. Това беше най-сладкият случай. Виждаш как можеш да промениш един човешки живот без медицин-



ска намеса. Няма заболяване, което да не е лечимо. Човек сам се унищожава и сам може да се оправи.

Моят най-важен изход: Енергията на успеха

Губим повече енергия да се оплакваме от това, което не сме направили, отколкото бихме употребили да го направим. А енергията е една и съща. Защо да мрънкаш, вместо да запретиш ръкави и наистина да постигнеш много? Трябва и да се научим да се наслаждаваме на това, което имаме, и да се опитаме да живеем с него. Да бъдем благодарни. Ако се концентрираш върху доброто, добро ще дойде.

Ние сме онлайн галерия за изкуство и ръчна изработка. Продаваме картини, ръчно

тъкани стенни декорации, керамика ръчна изработка, ръчно изработени бижута и др. Помагаме от сърце на български и чуждестранни артисти да популяризират изкуството си. Стартираме през 2009 г. с онлайн канал за подкрепа на млади таланти. Нашата цел - да открием първата арт галерия за щастливи артисти в Шефийлд. Заповядайте: www.artofthebox.co.uk

ART OF THE BOX

Заповядайте: www.fairwaygardenclinic.co.uk

Скъпи приятели,
Познатото ви българско кафене от 162 Hook Road, Surbiton, се премести на адрес:

34 Portsmouth Road, Kingston upon Thames, KT12BF

Заповядайте!



Отопляема
зимна градина

За контакти:
079 3110 5900

Удобни
паркоместа

Bulgarian Translation UK

www.bulgarian-translation-uk.com

Преводачески услуги между английски и български език от закleti преводачи към Българското посолство.



+44 7584 901 901 | +359 898 552 550
office@bulgarian-translation-uk.com

BULSATCOM

Монтаж на сателитни антени и приемници

Интернет телевизия IPTV -
Българска телевизия
без сателитна антена
с HD приемници



07710236887, Марин

07846895999, Светослав

AIDA

СУПЕРМАРКЕТ



Бисквити „Мираж“

Ягода - 99р

2 за £1,50



Сокове „Queens“

Всички видове - £1,29

2 за £2,00



Готови храни (300 гр)

ед. цена - 99р

2 за £1,50



£2,99

Сух колбас „Маджаров“



£2,99

Луканка „Маджаров“



£2,99

**Луканка „Маджаров“
Панагюрска**



£1,99

НАРОДЕН

**Кюфтета и кебапчета
„Народен“ (560 гр)**



Олио „Олинеза“ (1 л)

ед. цена - £1,69

2 за £2,50



£2,99

**Кюфтета и кебапчета
„Маджаров“ (480 гр)
замразени**



**ДЖИНТАР
МАДЖАРОВ**

**Краве сирене
„Маджаров“ (900 гр)
ед. цена - £5,99**

2 за £10,00



£2,99

**Лютеница „Олинеза“
домашна, едросмляна
(1.3 кг)**



**Майонеза „Олинеза“
ед. цена - £1,49**

2 за £2,50



**21 High Street, Walthamstow, London, E17 7AD
Тел. 0203 302 3550**



**25 Green Lanes, Palmers Green, London, N13 4TN
Тел. 0203 609 730**

www.aidabg.co.uk



[/aidasupermarket](https://www.facebook.com/aidasupermarket)



Rock новини



Def Leppard започват сериозна работа по новия си албум след предстоящото турне. Джо Елиът сподели в интервю, че му предстои работа по страничния му проект Down 'N' Outz, с който ще правят трети диск, а останалите от групата също имат други банди. „Щом завършим турнето, ще съберем всички идеи и индивидуални материали за следващия ни албум“, каза още Елиът. Def Leppard стартираха турнето си с Journey на 21 май, предстоят им 58 концерта с финална дата 6 октомври. Групата за последно издаде едноименния албум „Def Leppard“ (2015), който дебютира на десето място в Билборд топ 200.

Five Finger Death Punch дебютираха на четвърто място в Билборд топ 200 с



новия си албум „And Justice For None“. Той се появи на 18 май и е разпространен още в първата си седмица в 71 000 бройки, от които 60 000 идват от продажби. Единственият албум на Five Finger Death Punch, който не е влизал в Топ 10 на класацията на Билборд, е дебютният им „The Way Of The Fist“, появил се през 2008 г.

Майлс Кенеди представи кратък документален филм за дебютния си са-



мостоятелен албум „Year Of The Tiger“. Вокалистът на Alter Bridge описва записа като концептуален албум, вдъхновен от загубата на баща му – Ричард Бас, който умира от апандисит, когато Кенеди е само на 4-годишна възраст, защото отказва лечение поради религиозни причини. Бас умира през 1974 г., която е „Годината на тигъра“, според китайския календар. „Year Of The Tiger“ достигна 63-то място в Билборд топ 200 и влезе в Топ 10 в Шотландия, Нова Зеландия и Австрия.

Шведската мелодик метъл банда Amaranthe завърши записите на своя



пети студийен албум. Групата работеше с продуцента Якоб Хансен (Volbeat, Epica, Delian) в неговото Hansen Studios в Риббе, Дания. Очакваме наследника на албума „Maximalism“ (2016) по-късно тази година. Това е първи албум за групата с Нилс Молин от Dynazty, който се присъедини към тях през юли 2017 г. Китаристът Олоф Мерк коментира: „Сигурно сте го чували и преди, но този път, за първи път, уверено мога да заявя, че този албум е най-добрият за цялата ни кариера“.

Излезе първият трейлър към биографичния филм за Queen „Bohemian



Rhapsody“. Режисьорът Дарън Флетчър е свършил чудесна работа, но предстои да видим и самия филм, който трябва да се появи на големия екран на 24 октомври. Сценарият на лентата е написан от Антъни Маккартън, а звездата на филма ще бъде Рами Малек, който ще влезе в ролята на Фреди Меркюри. Сюжетът обхваща 15-годишния период от сформирането на групата до грандиозната благотворителна инициатива на стадион „Уембли“ на 13 юли 1985 г. под наслов „Live Aid“. **Video:** <https://www.youtube.com/watch?v=9Y7X6le5qmE>

Disturbed завършиха записите на новия си албум



в The Hideout Recording Studio в Лас Вегас, Невада. Басистът на банда Дън Мойер пусна снимка на членовете на групата и продуцента Кевин Чурко в ресторант с надпис: „Празнична вечеря! Записите на новия албум на Disturbed са готови.“ Новият албум на Disturbed е наследник на „Immortalized“ от 2015 г., който беше 5-и диск за банда, оглавил Билборд топ 200.

Дий Снайдер сподели обложката и списъка с песни към албума „For the



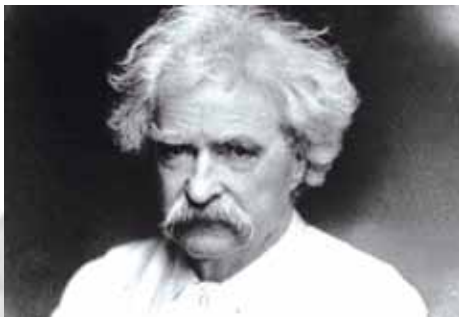
Love of Metal“. Дискът излиза на 27 юли и легендата от Twisted Sister започна от сега да надхва феновете на добрия oldschool хардрок: „Смятам, че в него има по нещо за всеки хардрок и метъл фен и нямам търпение да го представя на 27 юли“. „For the Love of Metal“ ще бъде издаден от Napalm Records.

Любопитно

Ексцентричните навици на борба с празния лист на някои известни писатели

Всеки писател е в непрестанно търсене на устойчива стратегия, с която да поддържа всекидневната битка с празния лист. Това безкрайно търсене не се случва единствено на младите и неопитни писатели - напротив. Някои от литературните гиганти също е трябвало да измислят особени начини, чрез които да се мотивират да пишат. Ето с какви ексцентрични навици се е захранвала тази страст при някои от писателите, на които се възхищаваме.

Полегнали



За някои автори лежането е явно тяхната истинска муза към точните думи и вдъхновение. Сред известните писатели, които са написали книгите си почти изцяло в легнало положение, са Марк Твен, Джордж Оруел, Уди Алън и Марсел Пруст. А Труман Капоти дори се самоопределя като „напълно хоризонтален автор“, тъй като не можел да мисли, ако не е в легнало положение.

Изправени

Точно обратното на първото – за някои автори писането в леглото им докарвало направо творческа „кома“. Хемингуей, Чарлз Дикенс, Вирджиния Улф, Луис Карол, Филип Рот – всички те са писали изправени до бюрото си, а не седнали.

На отделни листчета

Авторът на „Лолита“, Владимир Набоков, бил толкова прецизен към своите писателски пособия, че записвал всичките си думи на листчета, които пазел в отделни кутии. Този странен метод му позволявал да пише сцените, без да спазва определена поредност и да се спира на една или друга повествователна линия, без да се съобразява с хронологията на действията. Освен това Набоков държал солидна купчина листчета под възглавницата си. Така, ако някоя идея му дойдела внезапно, той веднага бръквал под главата си и вадел поредното листче, за да я запише на момента.

Цветни кодове

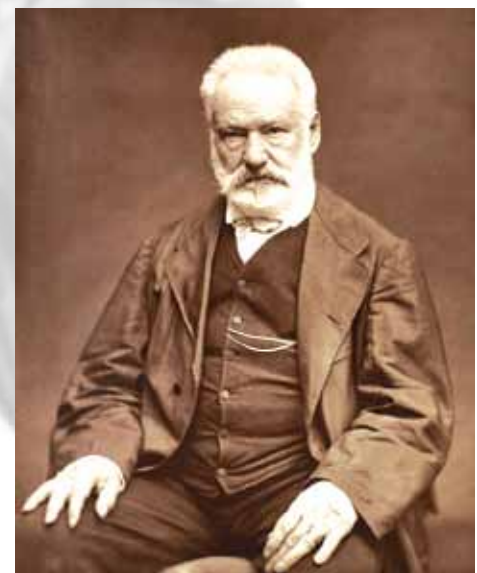
Френският автор Александър Дюма, изпод чието перо са излезли „Тримата мускетари“ и „Граф Монте Кристо“, пък използвал цяла система от цветни кодове.

Той пишел някои неща с един цвят, други – с друг и бил изключително прецизен към цветовете. Синьото било цветът на научнофантастични романи, розовото – за статии и художествени текстове, жълтото – за поезия.

Увиснал с главата надолу

Позата „прилеп“ пък се ползвала при някои автори като средство за борба с творческите им блокажи. Или поне такава било схващането на Дан Браун. Според автора на „Шифърът на Леонардо“, практикуването на т.нар. „инверсионна терапия“ му е помагало да се концентрира по-добре върху сложните сюжетни нишки на романите си. Колкото по-дълго време издържи надолу с главата, толкова по-вдъхновен се чувствал.

Голи



За да се стресирате допълнително и завършите работата си в срок, може би трябва да се обърнете към един навик на Виктор Юго – голото писане. Когато крайните срокове го притискали, както се е случило с „Гърбушкото от Нотр Дам“, той инструктирал своя прислужник да му конфискува всички дрехи, за да не може да излиза от дома си. Дори през най-студените дни Юго се увивал единствено в едно одеяло и пишел историите си.

Промиване на творческия процес с огромни количества кафе

Френският писател Оноре дьо Балзак имал навика в разгара на писането си да консумира по около 50 чаши кафе на ден. Някои изследователи твърдят, че Балзак почти не е спял, докато е писал венеца на своето творчество – романът „Човешка комедия“.

Източник: chr.bg



ROCK ARENA



На Арената днес:

За рока, Шоуто на Слави и концерта им в Лондон - лично от устата на Евгени Димитров - Маестрото

За таланта и креативността на Евгени Димитров - Маестрото може да се каже много. Да започнем (и дори да свършим) оттам, че той е музикантът, написал голяма част от песните на „Ку-ку бенд“.

Да създаваш или да слушаш музика всъщност означава да я „преживяваш“, а не да я „разбираш“. Защото музиката не може да бъде обхваната от ума, музиката може да бъде разбрана само от сърцето – в това е убеден Маестрото. И още, че работата е неговата религия и страст, а пианото – най-гениалното творение на човешката ръка. Представяме ви интервю на Rock Arena с Евгени Димитров, специално за читателите на БГ БЕН.

Здравей Евгени, остават броени дни до концерта на Слави и „Ку-ку бенд“ в залата на O2 Arena на 9-ти юни. С какво тазгодишният спектакъл ще се различава от предишното ви участие преди 2 години?

- Това ще е третото ни излизане на британска сцена, на предишния ни концерт в Wembley Arena имаше около 12 000 зрители в залата и беше страховотно, всички пяхме заедно песните ни. Новият ни концерт на O2 Arena обаче, ще бъде с различни концепции и спектакълът този път ще е наистина мащабен. Ще пеем песните на Слави и „Ку-ку бенд“, ще участват танцьорите от ансамбъл „Филип Кутев“ и заедно с балет „Магаданс“ ще направят специално изпълнение. Освен това сме поканили и „златните момичета“ от българския национален ансамбъл по художествена гимнастика, които ще покажат коренно различни изпълнения от тези в състезателната зала. И още изненади - една песен на Криско, която в момента е хит в България и не сме изпълнявали на живо досега, ще направи своята премиера именно в Лондон. Надяваме се нашето шоу да бъде съвсем достойно за музикален гигант като The O2 Arena. Със сигурност то ще бъде най-мащабното събитие през тази година за българската общност на Острова.

Екипът изцяло български ли ще бъде или ще ползвате

услугите на местни компании?

- Най-важните хора от техническия ни екип ще дойдат с нас, това са около 100 човека, но техническото обезпечаване на събитието и голяма част от организацията ще бъдат поверени на големи британски компании, които ще се грижат за сигурността, за звука и за всичко необходимо в технически план. Ще бъдат монтирани около 300 кв.м видеостени и публиката ще има реална възможност да наблюдава всяко движение, което се случва на сцената. За нас това ще е специален ден, специално място, специална публика и специален концерт. Сигурен съм, че всеки който дойде в залата ще усети тази енергия. Нека да си подарим един на друг това преживяване и да го помним дълго след това.

За тези 25 години след толкова много концерти и гости, кой концерт или гост ще останат като най-паметни за теб и защо?

- Ще ми е трудно да отговоря, помня много уникални емоции и преживявания. Веднага се сещам, например, за гениалния цигулар Найджъл Кенеди, който дойде на репетициите с два различни чорапа, извади един уредба „Маршал“ за китара, при което го питахме какво ще прави, а той каза „Ооо, гледайте сега какво става“. После набримчи цигулката в „Маршала“, затропа с крак



и почна да свири на нея. Това бе космически нерелно! Друг спомен. Винаги съм си представял Джо Лин Търнър с онова легендарно парче на Rainbow „Can't Let You Go“ и наизустеното от всеки рок-фен соло на орган в началото. Свирил съм го като ученик хиляди пъти и в един момент, самият Джо Лин Търнър застава пред мен, аз забивам началото а той запява! А за концертите - имали сме толкова много през годините, но се сещам за събитието на стадион Васил Левски, с над 70 000 публика, когато се изсипа страшен дъжд. Цялата сцена, от всички страни беше опасана с кабели, хранящи с 1.2 мегавата. Единственото, което си мислех тогава, бе че исках всички да си тръгнем живи и здрави оттам. И когато дъждът спря и започнаха бисовите, тогава се появи една ясна луна и всичко изглеждаше някак сюрреалистично. Бяхме мокри до кости, Слави също не мръдна през целия концерт от сцената. Оттогава е и прословутата реплика на Годжи „Това е най-хубавият момент в живота ми досега“, когато се разплака на досега „Жива рана“. Това няма как да се усети, ако човек не е там за да съпреживее този момент и тази енергия, да видиш как мокрите хора долу как пеят заедно с бенда ... Ние сме галеници на съдбата и сигурно сме си заслужили това отношение, но наистина сме дали много от себе си.

За Слави Трифонов се

изписват какви ли не неща, но Ку-ку бенд и Шоуто са факт вече толкова години. Кои неговите качества те впечатляват най-силно и би посочил като пример?

- Изключителната му способност да събира качествени хора около себе си. Екипът е свещено нещо! За мен е истинско удоволствие да контактувам, както с моите колеги музиканти, така и със сценаристите и останалата част от екипа на Шоуто, между които има много талантливи, ерудирани и можещи хора. Хубавото при нас е, че ако някой за нещо не е съгласен, може спокойно да каже своето мнение. Влизали сме в чудовищни спорове на всякакви теми, но това по никакъв начин не се отразява на нашето приятелство или на професионалните ни отношения. Това е безценно негово качество. И другото - критерият му за това какво може да бъде успешно и какво - не. Това не е нещо, което се възпитава, а човек трябва да го има заложено в себе си. В мига, в който чуе една песен, той веднага може да каже дали ще стане хит или не. И не само това. Шоуто се сглобява като всеки ден, в 10 сутринта, сценаристите седят с няколко празни листове пред себе си и до следобед там трябва да са написани скечове, вицове, въпроси, сценарий. Вече 18 години правим всичко това и имаме архив с над 4000 излъчени предавания. Ако Слави нямаше всичките тези качества, нямаше как да сме

така сплотени и успешни.

Ти си голям фен на Дейвид Ковърдейл и имаше шанс да си близо до него, когато той беше гост в Шоуто на Слави ...

- От малък го харесвам и над пианото ми стоеше негов черна-бяла снимка. Поради това и години наред бях с дълга коса, защото исках да приличам на всички тези хора, които безкрайно много уважавах и слушах. Много изпълнители и групи минаха през годините от тогава. При нас са идвали изпълнители като Джо Лин Търнър, Глен Хюз, Дзукеро, Найджъл Кенеди, Манхатън Трансфер, Ал Ди Меола, Джон Андерсън и много други големи имена, но до ден днешен аз продължавам да имам поспециално отношение към Ковърдейл. А срещата ми с него и с всички тези хора ... отваряш сетивата си за да поемеш всяка една секунда, в която си в съприкосновение с такъв човек. И след това си даваш сметка, че целият твой труд в продължение на толкова много години си е стрували.

При толкова таланти в България, какво не ни достига, за да сме с повече имена на световната музикална сцена?

- Талантът е най-малкото нещо, което не ни достига. Според мен, за да имаме успехи по световните сцени, трябва да се промени шоу климатът в България, защото той не е хубав и не дава предпоставки талантите ни, които излизат, да имат сериозни постижения.

Нещата у нас са фрагментирани, разделени - едните са поп, другите са фолк, рок или джаз изпълнители и никой с никого не контактува, нямаме единна стратегия за това как да се представим на качествено ниво. Дори в една Гърция няма подобно

разпределение, просто има хора, които са талантливи, и хора които ги слушат, има и други, които с какъвто и скандал да се „окичат“ никой не ги слуша и не се интересува от тях. Колкото по-бързо го осъзнаят хората, които се занимават с така наречения „шоу бизнес“, толкова по-добре.

Ако децата ти искат да се занимават с музика или да учат извън родината, би ли ги подкрепил?

- Аз съм за това да дам на децата ми свободата да избират къде да учат. Големият ми син завърши образованието си в чужбина и когато тръгнаше за Германия му казах, че от този момент поема сам по пътя си и всичко което направи - и хубаво, и лошо, се пише на негов гръб. Той в момента работи в компания, занимаваща се със софтуер и аз съм безкрайно щастлив, че намери себе си и че се занимава с нещо, което истински харесва. Много успели родители се опитват да направят децата си още по-успели в тяхната област. Това е доста сбъркан модел. Малките ми синове са все още ученици. И двамата са рокаджии и сами поискаха да свирят на китара, без натиск от моя страна. Важното за мен е те да станат добри, образовани и достойни хора.

Твоето послание към нашите читатели и всички българи на Острова...

- Нека все така да носят българското в себе си. Бях изключително впечатлен от предишния ни концерт в Лондон и от отношението на сънародниците ни. Българите, които живеят тук, са страховтни. Ако някой иска да прекара една незабравима събота в Лондон, сега е шансът това да се случи - 9-ти юни, O2 Arena в Лондон!

Редактор: Toni Rock

БГ БЕН

Тази година Денят на данъчната свобода (Tax Freedom Day) във Великобритания се падна на 29-ти май. Знаете ли какво представлява този Ден на данъчната свобода?

Ами до неговата дата е изчислено, че домакинствата във Великобритания са работили изцяло, за да си покрият данъците, а едва след него – започват да работят за себе си.

През 2018 г. Денят на данъчната свобода дойде най-късно от 1995 година насам – годината, от която започва да се отбелязва Tax

Честит ви Ден на данъчната свобода, но всъщност... имате ли повод за празнуване?

Freedom Day.

През новата година домакинствата трябваше да работят 148 дни, за да покрият данъците си за годината, което е с три дни повече от 2017 г. Най-бързото идване на Деня на данъчната свобода се е случило през 1996 г.

Tax Freedom Day е измислен от неправителствената

организация Adam Smith Institute през 1995 г. Изчисляването му се прави на базата на статистиката от Office for National Statistics (ONS) за основните данъци, които плащат хората в страната – income tax (данък върху дохода), national insurance (осигуровки), гербов налог (stamp duty), VAT (ДДС) и insurance premium

tax (данъка върху застраховките).

Д-р Еймън Бътлър, основател на Adam Smith Institute, използва повода, за да припомни, че през британското Средновековие от крепостните се е изисквало да работят само 4 месеца в годината за своя феодален владетел. В днешна Великобритания обаче

хората трябва да се трудят в продължение на 5 месеца за държавата. Изводът на Бътлър е, че това означава, че публичният сектор на страната е ненужно раздут и неефективен, което води до дългия период, през който хората трябва да работят изцяло за държавата.

През тази година данъ-

коплатците ще платят на държавата £700 млрд. под формата на данъци. Това се равнява на около 40.65% от нетния национален доход. В страната сега има 27.2 млн. домакинства, което е с 6% повече, отколкото преди 10 години.

Тазгодишният Tax Freedom Day за пореден път илюстрира колко е тежко данъчното бреме във Великобритания заради високите нива на данъка върху дохода, скъпите осигуровки за наетите лица, VAT и многобройните скрити данъци.

Източник: telegraph.co.uk



Нова приумица: Излезлите от затвора щели да запълват работните места на пазара след Брекзит

БГ БЕН

Министърът на правосъдието, Дейвид Гоук, съобщи, че след Брекзит правителството ще отвори нова програма за реабилитация на затворници, като целта е те да запълнят овакантите от заминаващите си от Великобритания граждани на ЕС.

Секторите, в които бившите затворници ще бъдат пускани да работят, ще са строителство, почистване, земеделие, кейтъринг, производство и търговия на дребно. Министерствата също ще отворят нови работни позиции за държавни служители, които ще са предназначени... специално за бивши затворници. Според Гоук, работата в тези

сектори щяла да накара затворниците „да обърнат гръб на престъпността и да започнат нов живот“.

Правителството възнамерява да създаде и нова институция – New Futures Network, чиято цел щяла да бъде да убеждава работодателите в ползите от назначаването на бивши затворници и да свързва затворниците с работодателите.

За работодателите, които се съгласят да назначават затворници, се предвижда да не плащат техния дял от осигуровките, а тези осигуровки да бъдат поемани от държавата. За затворниците се предвижда държавно финансиране за обучението им за работа, докато са в

затвора, като фокусът ще са най-вече жените-затворнички.

Според министъра на правосъдието било жалко, че само 17% от бившите затворници във Великобритания биват назначавани на работа, тъй като самите те масово нямат желание да работят, а пък работодателите изобщо не искат да ги вземат на работа, защото ги смятат за прекален риск. Вземането на затворници на работа щяло да бъде положително за обществото, защото щели да се намалят разходите на държавата за социални помощи, които им се дават след излизането от затвора.

Източник: standard.co.uk

Трите вериги за кафе, напитки и улична храна с най-висока репутация в UK



БГ БЕН

Последното проучване на социологическата агенция CGA за най-уважаваните имена на high-street (разположени на главни улици) вериги на кафенета, пъбове и закусвални във Великобритания, не изненада никого с резултатите си, защото и трите имена са добре познати и представени – Costa, Wetherspoon и Greggs.

Проучването класира различните вериги в трите сектора, според разпознаваемостта на търговското им име, добрата репутация и склонността на клиентите да ги ползват отново.

В сектора на предлагането на кафе, горещи напитки и улични закуски,

високата степен на разпознаваемост на символа на Costa ги нареди на първо място в UK. Costa е и най-голямата кафе-верига в страната с 2300 клона.

Ето класацията на предпочитаните кафе-вериги във Великобритания:

1. Costa
2. Patisserie Valerie
3. Itsu
4. Caffè Nero
5. Eat
6. Starbucks
7. Upper Crust

Междувременно в сектора на алкохолните напитки няма кой да се противопостави на печелившата формула на пъбовете JD Wetherspoon, които допадат на всички възрастови

групи в страната. Наскоро основателят на веригата, Тим Мартин, демонстрира самочувствие и увереност в бизнеса си и съобщи, че възнамерява да закрие профила на „Wetherspoon“ в социалните мрежи, „защото няма нужда от тяхната реклама“.

В сектора на закусвалните веригата Greggs успешно отстоява на конкуренцията на McDonald's и продължава да е най-предпочитаното място за бърза закуска в UK. През последните години Greggs трансформираха своите пространства с повече и по-удобни места за сядане и предлагат по-голям избор на здравословни храни.

Източник: cityam.com

⇒ Пей куршум и восък,
100% гаранция
⇒ Гледам на кафе,
захар и карти Таро
⇒ Развалям черна
магия, правя бяла магия
за любов и късмет
Тел. 07823679488,
07471570880, Йордана



ИСКАТЕ ЛИ ДА ИЗЕНАДАТЕ СВОИТЕ ГОСТИ В ЛОНДОН?



Професионална танцьорка на кючек предлага своето шоу за вашия специален повод, сватба, моминско парти, рожден ден, офисно парти, за вашия ресторант, банкет, Коледен или Новогодишен купон
Тел. 07482484830

www.nikibellydancer.com

българска библиотека,
книжарница и кафе
Бъдете наш гост!
2 Station Road
Walthamstow, E17 8AA
library@knigi.co.uk
www.bgknigi.co.uk
077 56992756

Antonia Food

Нов български магазин на
Wood Green / Palmers Green

338 High Road, Wood Green, London, N22 8JW

Нашата оферта:

- Най-добрите цени - заповядайте да се убедите
- Изключително богат асортимент от български стоки - хранителни и нехранителни (българска козметика, лекарства и др.)
- Винаги свежи и пресни продукти, доставяни всяка седмица от България с двурежимни температурни товарни автомобили
- Възможност да направите заявка за доставка от България на даден продукт, включително козметика и лекарства, разрешени от европейското законодателство, за ползване без лекарско предписание и ние ще изпълним вашето желание в срок от 5 работни дни !

Магазинът поддържа по всяко време асортимент от свежи, сезонни български зеленчуци:

два вида розови домати



червена капия



краставици



картофи



зеле



зелен лук



И още:



Траен колбас „Бургас Слайс“
1 опаковка за £0.99

Карначета „ЕТ Меди“
500 гр.



1 опа-
ковка
за
£1.99



Лютеница
„Първомай“, 560 гр.
2 бр. за £2.99

Нашите цени:

Луканки „Орехите“
1 бр. по 200 гр. за £2.19



Добруджанска,
Чардака,
Телешка



Работно време: от 7.00 до 22.00 часа

Тел. 020 3092 3538, 078 2387 4566



Защо Славейков го пишат ту Пенчо, ту Петко?

Юлия Ташева, БГ БЕН

Това е въпрос на абитуриент, подготвящ се за изпитите, провели се през настоящия месец. Преподаватели споделят в учителските сайтове за все по-странни въпроси по време на обучението и цитати от вече приключили матури, които показват, че децата ни са все по-неграмотни. Ето подборка на част от невъобразимите висоти на абсурда, пародията и фарса. Неслучайно ги наричаме "бисери".

Този дъб е борът, който

расте в дома на Гераците.

В творбата се очертава двубой между тримата герои.

Яворов в това стихотворение описва българския народ като заточен на един кораб.

Яворов е един от най-изтъкнатите творци на българската литература.

Стихотворението „Задоченици“...

Ако се задълбочим по-дълбоко в определени творби, може да открием дълбок и тежък аспект.

Лирическият герой ОПЯ-ВА своя роден край, понеже заминава за чужбина.

Без родина човек живее само по повърхността на света.

Човек, изгубил родината си, се превръща в предадено животно.

Вапцаров убил баща си с мотика.

Героят е качен на коня на Крум. Той вижда шосе, след туй трева и започва да задава много въпроси.

Изкуството има приятно свойство да се нагажда на всеки поотделно.

В дървото край шосето рмямт славеи.

В началото героите се срещат случайно, като участват в пътнотранспортно

произшествие, а в следващия момент се целуват, сякаш са двойка.

Първо от холера се разболява лирическият герой на Дебелянов, а после и своя автор.

Балканът вече не е баща на лирическият герой, а неговата майка.

Затова лирическият герой открива надежда в планината, която няма как да му помогне физически, но поне психически...

Героят на Ботев осъзнавал, че Балканът е най-добро място за оставяне на трупа му. Там зверове и природни масиви ще бдят

над костите му вечно.

Стихотворението е написано в рима, което нерядко се наблюдава при поетите.

Кирил и Методий са двама братя близнаци, единият от които е кръгъл сирак.

Генерал Вазов бил истински мъж и спял с обикновените войници.

Първите любовни успехи на Павел били лоши - оженил се.

Неговите очи с нежност се гледаха едно друго.

Тениската на моряка беше разкопчана догоре.

Поетите на XIX век били леконравни: тях често ги убивали на дуел.

Кълвачът сяда и почва да

гризе дървото.

По площада, марширувайки, минаха танкове.

Селянинът бил заможен: имал свиня и жена.

Художникът бил поразен от позата на нейното лице.

В потурите на Бай Ганьо се крие най-голямото му богатство.

Бай Марко бил генерален спонсор на Априлското въстание.

Баба Илияца не обръща внимание на факта, че е жива.

Макар че хъшовете са заклетни алкохолици, те са борци за свобода и са достойни за уважение.

Източник: obekti.bg



АЗ СЪМ БЪЛГАРЧЕ, ОБИЧАМ...

Българските учебни центрове във Великобритания

Българско училище към Посолството

на Република България в Лондон

Директор - Снежина Мечева
186-188 Queen's Gate, London, SW7 5HL
Тел. 2075849433 и 02075849400
<http://www.schoolbgembassy.org.uk/>

Българско училище „Васил Левски“

Barking, Лондон

Директор - Милена Везенкова
Unit 2, New England Industrial Estate,
Gascoigne Road, Barking, Essex, IG11 7NZ
Тел. 07852125275 и 07547010920
www.bgshkolo.co.uk
Фейсбук страница: www.facebook.com/BgShkoloLondon/?fref=ts

Българско училище „Розова долина“

Tottenham Hale, Лондон

Директор - Милена Везенкова
15 Garman Road, Tottenham,
London, N17 0UR
Тел. 07852125275 и 07547010920
www.bgshkolo.co.uk
Фейсбук страница: www.facebook.com/BgShkoloLondon/?fref=ts

Българско училище „Букваран“

Leyton, Лондон

Директор - Людмила Юнакова
388-392 High Road Leyton, E10 6QE
Тел. 07772591410
bukvaran@yahoo.co.uk
<http://www.bukvaran.com/>

Българско училище „Звънче“

Sutton, London

Директор - Филка Ананиева
Мария Балабанова - главен учител
Homefield Preparatory School,
Western Road, Sutton, Surrey, SM1 2TE
(7 мин пеша от Trinity Church
авт. спирка: Sutton Library/
Sutton Civic Office)
Тел. 07477262686, 01276932377
(Филка Ананиева)
Тел. 07846055220 (Мария Балабанова)
www.bgschoolzvanche.com
zvanchesutton@gmail.com

Българско училище „Звънче“

Surbiton, London

Директор - Филка Ананиева
Ралица Йорданова - главен учител
Chessington Methodist Church,

Church Lane, Surrey, KT9 2DJ

(5 мин. пеша от Chessington North Station
от West Ewell, Epsom, автобус No 467)

Тел. 07477262686, 01276932377

(Филка Ананиева)

Тел. 07446477488 (Мария Балабанова)

www.bgschoolzvanche.com

zvanchesurbiton@gmail.com

Българско училище „Чучулига“

Croydon

Директор - Валентин Кожухаров
Archbishop Tenison's Church of England
High School
Selborne Rd, Croydon, CR0 5JQ
Тел. 07729 468 479
contact@chuchuliga.uk
www.chuchuliga.uk

Българско училище „Боянъ Мага“

Директор - Димитрина Ангелова

Тел. 07919022006

www.boyanmaga.org

info@boyanmaga.org

Soho: Soho Parish Primary School,
Archer Street London, W1D 7AX
Bromley: Bromley Parish Church
Church Road, Kent, BR2 0EG
Ealing: New Broadway, Ealing,
London, W5 2BY

Cricklewood: Cricklewood, Claremont
Free Church, 58 Claremont Road,
London, NW2 1BU

Woodford: Redbridge Drama Centre
Churchfields, South Woodford, London, E18 2RB

Българско училище „Родна Реч“

Palmers Green, London

Директор - Добринка Касъиванова
Trinity-at-Bowes Centre,
Palmerston Road, N22 8RA
Тел. 07950998066
rodnarech.bg@gmail.com

Българско училище „Моята Азбука“

Chiswick and Whitton,

Mitcham and Bexley, London

Директор - Даниела Петкова
London Russian Orthodox Church Abroad,
Chiswick W4 4ED
St Edmund's Catholic Primary School,
Whitton TW2 7BB
Benedict Primary School, Mitcham CR4 3BE
Hurst Community Centre, Bexley DA5 3LH
Тел. 07746802164
www.moiata-azbuka.co.uk

Българско училище „Българче“

Perivale, London

Директор - Искра Георгиева
Perivale Community Centre, UB6 7NP
Тел. 07768861565
rodnarech@abv.bg

Българско училище

„Св. св. Кирил и Методий“ - Watford

Watford Grammar School for Boys
Rickmansworth Road, Watford
Hertfordshire, WD18 7JF
Тел. 07443 862119
[e-mail: gbjupp@talktalk.net](mailto:gbjupp@talktalk.net)

Българско училище към Асоциацията

на Българската общност в областта

Meadway

Директор - Юлиана Бест
Thomas Aveling School
Rochester, Kent, ME1 2 UW
bgcommunitymeadway@yahoo.co.uk
www.abcm.org.uk

Българско училище в Godalming (Surrey)

Директор - Петър Минчев
Broadwater Park Community Centre,
Summers Road, Farncombe,
Godalming, GU7 3BH
Тел. 07958498217 и 01483418933
pminchev@btinternet.com

Българско училище „Св. св. Кирил

и Методий“ - Birmingham

Ladywood Health & Community Centre
St Vincent Street
West Ladywood,
Birmingham, B16 8RP
тел. 07901916119
e-mail: cyril.methodiusbg@yahoo.co.uk

Българско училище

„Шарено букварче“ - Aylesbury

Тел. 01296 32 69 45

E-mail: bglearningcentre@yahoo.co.uk

Българско училище „Васил Левски“

- Southampton

Директор - Габриела Георгиева
Blackbird Road, Eastleigh
Hampshire, SO50 9JW
e-mail: info@levski.co.uk
тел. 07858426471

Българско училище „Слово“

Oxford

(на Banbury Road)

Директор - Валентина Александрова
Тел. 07824345633
oxfordslovo@gmail.com

Българско училище „Иван Вазов“

- Bristol

Директор - Елена Динева
Westbury Baptist Church,
Reedley Road, Bristol, BS9 3TD
leni.kd@hotmail.co.uk

Българско училище „Христо Ботев“

- Gloucester

City Works, Alfred Street,
Gloucester, GL1 4DF
Тел. 07828709440
www.bulgarianbritishfoundationstgeorge.org

Българско училище „Св. Паисий

Хилендарски“ - Nottingham

Sherwood Community Centre,
Woodthorpe House, Mansfield Rd.,
Sherwood, Nottingham
Тел. 07901916119
Paisii.Hilendarski@yahoo.co.uk

Българско училище в Единбург

Тел. 07798755253
www.facebook.com/BulgarskoUchilishteEdinburgh

Българско училище „Иван Вазов“ -

Armagh, Северна Ирландия

Chapel Lane, Armagh, BT61 7EG
Northern Ireland
Адрес за кореспонденция:
24 Gough Avenue,
Armagh, BT60 1BU
e-mail: administrator@bgschoolni.co.uk
www.bgschoolni.co.uk

Българско училище „Азбука“

Dublin, Republic of Ireland

Директор - Татяна Аданова
28 Clyde Road, Ballsbridge, Dublin 4
Тел. +353 (0) 863 936739,
administrator@bschoolie.eu
www.bgschoolie.eu

Българско училище „Васил Левски“

- Shannon, Republic of Ireland

St Patrick's Comprehensive School
Co.Clare, Shannon
Тел. +353 (0) 863 896951,
danskag2001@hotmail.com



EASTERN EUROPEAN
Bulgarian  Romanian  Polish 

**UNDER NEW
MANAGEMENT**

Eastern European Foods (бившият магазин Bulgaria Food на Turnpike Lane) вече е с нов мениджмънт. Заповядайте да видите разликата!



**Ежеседмичен
транспорт на стоки
от България**



- ✓ Единственият български магазин в Лондон, който предлага приготвени на място, пресни пастърми, суджуци, луканки, филета, наденици и карначета
- ✓ По-голямата част от асортимента се произвежда в нашата база в магазина, по любимите бабини рецепти и от прясно доставено месо
- ✓ Изцяло затворен технологичен процес на производство - смилане, смесване, овкусяване, пълнене
- ✓ Разполагаме със собствен склад в Waltham Abbey (Североизточен Лондон), от който ежеседмично презареждаме с богат асортимент прясна стока
- ✓ Изготвяме всички видове поръчки с месо по заявка и специални указания на клиента
- ✓ Подготвяме всички видове партита и празници (рождени дни и сватби) - сухи мезета, сурови кебапчета, кюфтета и други изделия, в пакетирани вид и готови за директен скок върху вашата празнична скара



Eastern European Foods

109 Turnpike Lane,
Wood Green, N8 0DU

Работно време:

9.00 - 22.00 (понеделник - четвъртък)

9.00 - 23.00 (петък - неделя)

**Съвсем наблизо сме
до българския
ресторант „Морени“**

Caffe Restaurant
MORENI
Coffee • Pastries • Sandwiches • Homemade food



Където и да се намираме, пак ще се събираме

Магията на българските народни хора

(Продължение от бр. 10/383)
БГ БЕН

Има една магия, която е съхранила древния дух по нашите земи, която ни е запазила като народ през бурните дни на хилядолетната ни история. Една магия, която е жива и днес – магията на българския фолклор. Песни и танци, обреди и обичаи са се вплитали в едно, предавали са се от поколение на поколение, за да останат живи и днес в паметта на народа ни. И ако е вярно, че в своите песни и танци всеки народ е влагал душата си, то в танците нашият народ е вложил и сърцето си.

Хорото е знаков ритуал за нашата страна. Много хора знаят основните му стъпки, но за малко от тях е известно, че зад хорото се крие езотеричен пласт с трудно разгадаема тайна. Фолклористите казват, че хорото ни е завещано от древните траки и то има за цел да съединява човека с Космоса. В миналото хорото винаги се е играло в кръг, като в самия му център е заставал гайдарят.

Днес в България са познати 7 фолклорни области: Добруджанска, Македонска, Родопска, Северняшка, Странджанска, Тракийска и Шопска, където се играят 40 хора. Популярното право хоро идва от Тракийската област, Дунавското хоро – от Северняшката, а ръченицата – от Шопската област. Днес ще продължим разказа си за някои от най-характерните български хора.

Копаница



Това хоро е в 11/16 такт и по своя характер е много живо. Играе се в Софийско, в Западна и Същинска Средна гора и Западна Тракия. Известни са много варианти на копаница, съставени от различни движения и фигури под различни имена: Лудо-копано хоро, Къорчовото хоро, Криво хоро, Ламба-ламба, Кокиче и Залюби лудо две малки моми (на името на песента, на която се изпълнява) и много други.

В хореографската практика тези хора са известни под общото име копаница (употребено за първи път от хореографа Х. Гарибов), към което понякога се прибавя и селището, където се играе хорото – Бистришка копаница, Ветренска копаница, и др. Копаниците са едни от най-живите и буйните български хора. При тях играта е съсредоточена предимно в краката, които се движат пъргаво и леко. При копаницата, добила най-широко разпространение в

България, играчите са хванати на леза за пояс, при което ръцете и тялото не вземат самостоятелно участие в играта. Те само подчертават живия ритъм в краката, като непрекъснато отреагират на него с натрисане (ситно трептене на тялото).

Копаниците биват женски, мъжки и смесени. Най-разнообразни откъм движения и най-динамични са мъжките игри. Те са съпроводени от много възгласи и провиквания. Женските и смесените копаници се изпълняват на песен или със съпровод на народни инструменти. Мъжките копаници се играят винаги с инструментален съпровод. Танцовите фигури са предимно тритактови, макар и рядко, има фигури и от повече тактове - 4, 6 и др. Докато женските хора се състоят от 2-3 танцови фигури, мъжките имат много повече фигури, различни по съдържание една от друга. Всяка отделна поредица от движения има име, с което хороводецът подсеща за изпълнението ѝ. Това име обикновено се явява и като определение на най-характерния белег на танцовата фигура, например: „Леви отзад“, „Ха озгоре“, „Задръж“, „Рипни“ и др.

Самоковско хоро



Това хоро, характерно за Западна България, често се свързва с песента „Купила ми мама шарени чорапи“. Самоковското хоро е умерено живо, в 9/8 такт. Разпространено е из цялата страна, наречено: 1) на песента, на която се играе, 2) на мястото, където се играе, и 3) на начина, по който се играе. Играе се смесено от мъже и жени, хванати за длани или за пояс, в затворен кръг или водено в отворен кръг, на песен - с пеене и отпяване или с инструментален съпровод на същата мелодия. Има една тритактова танцова фигура, която в много случаи е леко варирана.

Грънчарско хоро



Грънчарското хоро се играе в 9/16 такт с второ удължено време. Популярно е в Северозападна, Средна и Северна България. Наречено е на песента, на която се играе – „Грънчар си грънците продава“. На хорото мъжете и жените се хващат смесено в затворен или отворен кръг или във верига, която водят витовобразно. Хванати за длани със спуснати надолу ръце, хореографите се полюляват в ритъма на играта, повдигат ги напред и нагоре с поддържане, полюляват ги и ги свиват в лактите съобразно с движенията на краката. За Грънчарското хоро е характерна буйната, скоклива игра с поддържане на цялото тяло. Изпълнява се със съпровод на народни инструменти или духовна музика. Това хоро се състои от една, в по-редки случаи от две танцови фигури, различни в отделните селища. Характерно за Грънчарското хоро е люлейната стъпка, описваща кръг от долу нагоре (посока напред), наподобяваща въртене с крак на грънчарското колело.

Ръка



„Ръка“ е смесено хоро в 2/4 такт. Играе се в цяла Добруджа. Мъже и жени се хващат за дланите, със спуснати надолу ръце, които непрекъснато се люлеят напред и назад, без да се свиват в лактите. Равномерността на люлеенето на ръцете се нарушава само при някои по-особени движения на краката и винаги при клякане. В този случай ръцете могат да се свият в лактите или да променят равномерността на люлеенето, като го забързват или забавят в зависимост от движението на краката. Играта с краката е много по-разнообразна в сравнение с движението на ръцете. Често след по-продължителна игра мъжете се пускат от общото хоро, залавят се отделно в полукръг или права редица и заиграват по-сложни движения с клякане. Жените престават да играят и наблюдават мъжкото хоро. Макар и рядко, жените продължават да играят, като се хващат отделно. Женските движения са по-прости и без клякане, нямат и широкия размах на играта на мъжете. „Ръката“ се играе със съпровод на народни инструменти в умерено темпо. Във всяко село играят ръка посвоему. В с. Краново, Силистренско, хорото има 4 фигури, всяка от които се повтаря по няколко пъти, докато хороводецът даде знак за преминаване към следващите.

Добруджански ръченик



Този български народен танц се играе в 7/16 такт само от мъже. Участниците в него правят едни и същи движения, без да се залавят помежду си. Свободните ръце вземат дейно участие в играта, като се създават чудесни координации, които будят изключително възхищение у всеки зритель. Движенията в ръченика са свързани с ежедневието на добруджанеца и затова в тях са вплетени моменти и от трудовия живот, като носене на чувал, завързване на сноп, набиване на шината на коляното, косене на прасе, навиване на навои, косене, сеене и др. Всички тези моменти обаче са предадени с много чувство за мярка и с непрекъсната непринудена танцуваност.

Майсторското изпълнение на ръченик не се отдава на всеки и затова в него се включват много малко изпълнители. Ръченикът се играе обикновено на закрито при съпровод на народни инструменти или на хармоника. Изпълнява се в умерено темпо, но с много настроение и мъжество. Играта не започва изведнъж. Участниците се нареждат в редица, близо един до друг, и започват постепенно да се поклащат или да пристъпват в ритъма на мелодията. По дадена команда от първия поред изпълнител всички тръгват с някакво по-спокойно движение един след друг. Първият води редицата в кръг. Изведнъж водачът дава команда и играчите изпълняват някакво по-сложно движение на място. След това редицата наново продължава придвижването един след друг по кръга с някакво друго „спокойно“ движение. Нова команда и следва още по-виртуозно движение на място и т.н. все в същия ред на успокояване и развихряне изведнъж. Командите на водача обикновено са провиквания, като „и-лю-лю-лю“ и други подобни типични добруджански възгласи.

Освен в кръг придвижването понякога се извършва и в редица напред. Всички движения се изпълняват в чувствително приседнало положение. Във всяко село играят ръченика посвоему, с променени или съвсем различни движения. Навсякъде обаче го изпълняват с типичната за добруджанеца пластика, със съдържано кършене на снагата, с гъвкава раздвиженост в рамената.

Източник:

www.bulgarianfolklorejournal.net

GLOBAL FOOD & DRINK
OPEN 7 DAYS A WEEK WELCOME INTERNATIONAL FOODS

Global Food & Drink - български магазин в Walthamstow
Магазин Global Food & Drink се намира до търговската улица
на Walthamstow (Източен Лондон) и близо до входа
на St. James Street Overground Station.
Посетете ни: Global Food & Drink, 44 St. James Street, E17 7PE
Работно време: от 08.00 до 23.30 часа

Фотография
с иден

07570387460

WWW.DVAMA.CO.UK
Запознанства за българи в Лондон и в UK

Кога и защо е неуместно да се извиняваме

БГ БЕН

Възпитаните, чувствителните хора имат навика да се извиняват. Често. Дори прекаляват понякога. Правят го заради безпокойството какво ще си помислят околните, или защото ги е грижа за чувствата на околните, които може да са в ущърб на собствените им интереси и потребности. Има обаче много ситуации, в които изобщо не е необходимо да изпитвате угризения и да търсите начин да се извинявате.

Не сте длъжни да се извинявате на този, който не ви обича

Напротив, радвайте се, че сте способни на любов. В света има толкова много хора, които се страхуват да обичат, че се отказват напълно от този шанс. Няма значение кого обичате и дали ви отговаря с взаимност. Важното е, че вие умеете да обичате.

Не сте длъжни да се извинявате за отказите си. Никога!

Уважението на личните граници е израз на самоуважение. Ако зад отказа ви стои решителност или принцип, уважавайте ги. Умението да казва с достоинство НЕ е отличителна черта на истинския лидер.

Никога не се извинявайте, че следвате мечтите си

Животът, изживян със съжаление, е пуст и празен. Никога не се извинявайте, че имате мечти, към които се стремите и те ви карат да се чувствате живи.

Когато отделяте време за себе си

Никога няма да станете успешни и щастливи, ако не мислите и за себе си. Не пренебрегвайте своите нужди и потребности, отделяйте време за това, което ви прави щастливи, или пък ви кара да се почувствате добре. Никога и на никого не позволявайте да ви накара да се чувствате виновни за това как подреждате личните си приоритети. Ако нещо е важно за вас, значи то наистина е важно. Хората, които ви ценят, винаги ще уважават вашия избор.

Не сте длъжни да се извинявате за приключването на мъчителни отношения

Не съжалявайте и не показвайте съжаление, че се разделяте с хора, които са ви причинили дискомфорт или болка. Ако чувствате, че отношенията с някого са станали сложни, мъчителни и това ви пречи, правите огромна крачка напред.

Не се извинявайте за своите несъвършенства

Несъвършенствата, недостатъците също са част от уникалността на всяка човешка личност. Затова ги приемайте с разбиране и любов.

Не дължите извинения за твърдата си позиция на никого

Никога не се извинявайте, докато защитавате своите

ценности, морал, етика, религиозни или духовни убеждения. Лидерите не търсят прошка за своите мисли и действия, защото ги смятат за правилни.

Не трябва да се извинявате, че не знаете нещо

Постоянният стремеж към знания тренира мозъка. Не се извинявайте, че нещо не знаете, а използвайте всяка възможност да получавате нови знания. Умението да се признае незнание е признак както на сила, така и на скромност.

Никога не бива да се извинявате, че възлагате големи надежди на някого

Никога не искайте прошка, че очаквате от другите това, което очаквате и от себе си. Големите надежди, възлагани на някого, означават, че мислите само най-доброто на този човек.

Не сте длъжни да се извинявате, че харчите пари за себе си

И не изпитвайте угризения, че сте се поглезили с някоя по-скъпа покупка. Когато го правите, повишавате самооценката си. Щастливите и успешните хора добре знаят колко са важни собствените им желания, за да е пълноценен животът им.

Никога не трябва да се извинявате заради действията на друг човек

Всеки отговаря сам за постъпките и поведението си. Не е нужно да се извинявате за стореното от друг, дори и ако то непосредствено ви въвлича или засяга.

Не бива да се извинявате, че сте се забавили да отговорите

Успешните хора знаят, че подреждането на приоритетите понякога предполага да се отложи незабавната реакция на телефонно позвъняване или електронна поща.

Не се извинявайте за изречена от вас истина

Силните хора изричат истините. Не се извинявайте, че сте силен човек. Дори и тази истина да е болезнена, по-добре е да си останете честен човек. Не изневерявайте на себе си и не се тревожете какво ще си помислят другите. Прекалените извинения или съжаления, без реална причина, бавно, но сигурно понижават самооценката ви. Запазете ги за случаите, когато наистина не сте прави или пък сте допуснали грешка.

И още... Никога не се извинявайте, ако танцувате или пеете лошо.

Танцът и песента са удоволствие, така че прогонете неудобството и неловкостта. Танцуйте и пейте през целия си живот!

Източници: www.mila.bg.

Климатикът - приятел или враг?

БГ БЕН

Няма спор, че появата на климатика значително улесни живота ни. Той дори успя да влезе в категорията на незаменимите неща – в горещите летни дни с него се живее далеч по-спокойно и прохладно. Това обаче е само едната страна на медала. Ако обърнем и другата, ще разберем, че постоянната работа в стая с климатик може да ни донесе вреди за здравето.

Дехидратация

Известен факт е, че степента на дехидратация е много по-висока, ако човек е в стая с климатик. Самият той намалява влажността на помещението, което на пръв поглед е незабележимо. Тялото започва да губи вода, защото температурата е доста ниска и не усещаме жажда. Ако работите в такава среда, внимателно следете количеството на консумираната от вас течност.

Главоболие

Друг неприятен ефект на въздуха, минал през климатик, е появата на главоболие. Една от причините за това е дехидратацията.

Проблеми с дихателната система

Офис служителите много често се оплакват от респираторни симптоми:

запушен нос, изсушаване в гърлото и носа и дори ринит. Проучванията показват, че 28% от хората, които работят в стая с климатик, страдат от ринит. Но сред хората, които работят в стая с вентилатор, тази цифра е само 5%.

Сънливост

Основната функция на климатика у дома или на работното място е да охлажда въздуха и да ни ободрява. Но ефектът може да е обратен. Доказано е, че хората, работещи в стаи с климатик, по-често се оплакват от сънливост.

Сърбеж и сухота на кожата

Климатикът е вреден за кожата! Прекомерната климатизация, комбинирана с излагане на слънчева светлина, може да предизвика сърбеж и изсушаване. Необходимо е да се грижите за постоянното овлажняване на кожата, особено през лятото.

Астма и алергия

Климатикът едва ли може да се превърне в причина за появата на тези заболявания, но може да влоши състоянието ви. От една страна, той може да предпази хората, които са чувствителни към прахец, но някои хора се оплакват, че симптомите им на алергия се увеличават.

Сухи очи

Поради сухия въздух може да се получи сухота и дразнене на очите, както и зачервяване и зрително увреждане.

Настинка и инфекции

Тъй като климатикът изсушава носните пътища, може да раздразни лигавиците. По този начин тялото става уязвимо и по-податливо за вирусите и инфекциите.

Няколко прости правила, които ще ви предпазят от вредното въздействие на климатика

Избягвайте стоеенето под директните въздушни потоци – това ще ви помогне да избегнете респираторни заболявания.

Също така се опитайте да носите дрехи от естествени тъкани, които абсорбират добре влагата – те ще запазят мускулите на гърба и врата ви от възпаление.

Преди да излезете от офиса, изключете климатика, изчакайте, докато температурата постепенно се покачи до тази навън. Така тялото ще бъде по-лесно адаптирано и няма да има рязка промяна на температурата.

Обезателно пийте често вода, за да избегнете дехидратация на организма.

Източник: www.rozali.com

Ако ви предстои да смените кариерата...

БГ БЕН

Пилоти, предприемачи, пожарникари и лекари – това са най-привлекателните професии, които един мъж може да има, според поведението на потребителите в приложение за запознанства. За жените това са: физиотерапевтка, интериорна дизайнерка, предприемачка и PR специалистка. Оказва се, че това са най-предпочитаните

професии в *Tinder*, според данни на компанията. Разбира се, данните, посочвани от сайтовете за запознанства, не може да се смятат за научно потвърдена информация.

Друг подобен сайт, *Badoo*, дава малко по-различна статистика. Компанията е провела проучване с участието на 5000 хетеросексуални мъже и жени на възраст от 18 до 30 години във Великобритания. Спо-

ред това проучване, най-харесваните професии за жени били: фризьорка, медицинска сестра, адвокатка, предприемачка, учителка.

Съответно за мъжете: готвач, инженер, предприемач, маркетинг специалист, художник. Става ясно, че независимо дали сте мъж или жена, дали използвате *Tinder* или *Badoo*, май е време да се ориентирате към предприемачеството.

Източник: www.obekti.bg



WWW.BGHELP.CO.UK
Най-посещавания български сайт в UK.
Форуми с въпроси и отговори за Великобритания, Wiki с полезна информация, новини, статии, календар и още много.

Сера BGHelp Ви предлага много повече в новата група сайтове **EastE** - (www.easte.co.uk).
В помощ на българи и източно европейци в UK.
Цялата полезна информация за Великобритания по теми, на едно място: Работа, Квартири, Финанси, Закони, Пазаруване, Обяви, Запознанства и още много – на български.



www.EastE.co.uk



„Лорет“
фризьорски салон
Българикият салон в Лондон!
Ученичка на Стилист Капанов
Майстор на Френската академия по фризьорство
Носителка на международни награди по фризьорство

Работно време:
вторник - неделя

В българското училище, до хранителен склад „Розова долина“
Адрес: 15 Garman Road, Tottenham, London, N17 0UR

Тел. 07803823393
Facebook Email:
lora0205@abv.bg



БГ БЕН

Открай време битува една приказка – „Виж Рим и... умри!“. Е, няма защо да умираме, защото има още много какво да видим и у нас, преди да прекратим музеите по света. Ето кои ценни експонати – според историци, археолози, музейни работници и ценители на изкуството, заслужават вниманието ни.

Панагюрското съкровище



8 декември 1949 година. В близост до Панагюрище тримата братя Павел, Петко и Михаил копаят глина за местната керемидена фабрика, в която работят. Така те се натъкват на изключително красив златен сервиз с богата украса и орнамента. Почистват съкровището и го предават на държавата. Изследванията установяват, че златното съкровище датира от края на IV или началото на III в. пр. Хр. Култовият сервиз с тегло 6 кг и 164 г се състои от 9 съда: фиала, амфора и ритони. Използвал се е или за пиршества, или за религиозни тайнства и ритуали, свързани с тракийската митология. И до днес остава открит въпросът кой е бил собственикът на панагюрското съкровище и дали е възможно това да е бил някой от Одриските царе.

Варненското съкровище



През 1972 г. при прокопаване на канал в близост до Варненското пристанище на площ от около 7500 кв.м. са разкрити 294 гроба от енеолита, някои от които се оказват от изключително значение за българската наука и археология. Сред многото гробове се отличават няколко с изобилие от златни предмети – повече от 3000 накита и украшения от чисто злато с общо тегло над 6,5 кг. Находката се очертава като най-богатия некропол в Европа от този период. Датиран е в края на V–началото на IV в. пр.Хр. Смята се, че „Варненското злато“ е най-старото технологично обработено злато в Европа и света, причислявано към т. нар. „Култура Варна“ (4400 – 4100 г. пр.Хр.). Съкровището е изложено в залите на Археологическия музей във Варна.

Вълчитрънското съкровище



Открито е през 1924 г. в лозе край плевенското село Вълчитрън. Това е най-голямото тракийско златно съкровище, откривано на територията на България. Състои се от 13 съда, седем от които имат формата на похлупаци с различни диаметри и удължени дръжки в средата, както и няколко дълбоки чаши. Общото му тегло е 12,5 килограма.

Съкровището е датирано към края на бронзовата епоха – XVI-XII в. пр.н.е. Предполага се, че съдовете са били използвани за религиозни ритуали, изпълнявани от тракийските цар-жреци. Съкровището се съхранява в Археологическия музей в София, а негово копие – в Регионалния исторически музей в Плевен.

Топ 10 на уникалните находки в българските музеи

Иконата на св. Теодор Стратилат, Преслав



открити в по-късен период, тя е сред иконите с най-висока художествена стойност.

Някога манастирът в Патлейна е бил най-големият производител на прочутите в онова време керамични иконни образи, съставени от отделни керамични плочки.

Преславското съкровище



Открито случайно през 1978 г. при земеделски работи, Преславското съкровище и до днес е една от най-богатите и бляскави находки от нашето Средновековие. То включва предимно златни накити с висока художествена стойност, изработени в различни техники. Допълват го златни и позлатени апликации и копчета, сребърни лъжици, обкови от рог и петнадесет византийски сребърни монети. Съкровището се отнася след средата на X век и се свързва с опустошаването на Преслав от киевския княз Светослав през 969 г.

Пръстенът на цар Калоян – НИМ

В началото на 70-те години на XX в. при разкопки на гробището на търновската аристокрация – до църквата „Св. 40 мъченици“, в подножието на Царевец, археолозите попадат на интересна находка. Разкрито било погребение на едър, висок около 2 м мъж на средна възраст и останки от златотъкани материи. В гроба е намерен и пръстен, отлят от масивно злато, с тегло 61 грама. Плочката на пръстена е кръгла, с две концентрични полета. Във вътрешното поле в гравирани изображение на хищно животно, изправено на задните си крака, с обърната назад глава. Във външното поле се четат кръгов надпис „Калоянов пръстен“, нанесен в негатив, което показва, че пръстенът е служел за запечатване на лична кореспонденция с твърд восък. И днес Калояновият пръстен предизвиква много разгорещени спорове в българската наука.

Иконата на св. Йоан Богослов и св. Богородица от Погановския манастир



В криптата на храм-паметника „Св. Александър Невски“ особено място заема двустранната икона от Погановския манастир „Св. Йоан Богослов“. Освен че чисто технически и естетически представлява връх в църковното изкуство, тя е особено интересна от гледна точка на своето богословско съдържание. Иконата е нарисувана в самия край на 14 в. Нейният зограф е бил свидетел на смутните времена от

последните дни на Второто българско царство. Разглежда на от изкуствоведска и богословска гледна точка иконата се смята за важен исторически паметник.

Луковитското съкровище



Съкровището е изровено случайно в района на Луковит от местен орач през 1953 г. Състои се от 15 сребърни съда: шест чаши, пет фиали и четири кани. Включва и три непълни гарнитури от конски амуниции, както и на сфинксове, три юзди и три железни топки. Луковитското съкровище е датирано от третата четвърт на IV в. пр.н.е. Съхранява се в Регионалния исторически музей в Ловеч.

Реликварий от дърво с частици от честния кръст, открит в Плиска

Проучванията от последните години на Перперикон разкриха в едно от помещенията на християнския комплекс бронзов нагръден бронзов кръст – реликварий. До този момент у нас са открити само два реликвария, в които са били запазени частици от дърво – по един от Плиска и Велики Преслав.

Ръкопис – белова на Паисиевата история, НИМ

История славянобългарска“ (оригинално заглавие: История славънобългарская) е първото възрожденско (на просвещението) произведение на българската историография, написано от Паисий Хилендарски в Хилендарския манастир в периода 1760 – 1762 г. Днес творбата се приема символично за начало на Българското възраждане.

Първото печатно издание на пълния оригинален текст е подготвено от Йордан Иванов и публикувано през 1914 г. от БАН. През 1998 и 2000 г. издателството на Софийския университет осъществява две фототипни издания на „История славянобългарска“, придружени с преводи съответно на съвременен български език и на английски език.



Източници: <https://profit.bg>, <https://bg.wikipedia.org>

ПРОДАВАЛНИК UK
Продай, Купи, Квартира и Работа в UK намери.

- По-лесно намиране на обяви от различни категории.
- Обяви, специално ориентирани към българите в UK.
- Опция да се абонирате за категориите, които ви интересуват, и да получите новите обяви по имейл.
- Лесен преглед на обявите, публикувани на другите ни сайтове: www.easteads.co.uk www.eastebuilder.co.uk, www.bgyell.co.uk, www.bghelp.co.uk

Посетете ни на www.prodavalnik.co.uk



Детски писатели с интересни псевдоними

Юлия Ташева, БГ БЕН

Детските автори са първите писатели, с които се срещаме. Техните творби, писани с обич и топлина, оставят траен отпечатък в съзнанието ни още от ранна детска възраст. И може би в тези първи години става ясно дали човек ще обгради живота си с книги, или ще ги захвърли в някой пращен ъгъл.

В нашата литература има немалко творци, които повече знаем и помним с творческите им отколкото с истинските рождени имена. Не едно и две поколения българи израснаха със стихчетата и приказките, които ни оставиха Калина Малина, Дядо Пънч, Елин Пелин и много други, посветили творчеството си на най-слънчевата част от човечеството – децата. Да си припомним част от незабравимите детски писатели с интересни творчески имена.

Какво ни свързва нас – децата,
в огромната световна шир?

Това е думата крилата,
най-хубавата дума - мир.



Това стихче принадлежи на Калина Малина – творчески псевдоним на Райна Иванова Радева-Митова. Тя е родена през 1898 г. в София. Калина Малина написва първия български роман за деца - „Златното сърце“, 1929 г. Автор е още на около 50 книги за деца, сътрудничи на сп. „Звънче“, „Росица“, „Светулка“, „Септемврийче“ и др. Превежда художествена литература от

френски и руски. Носител е на националната награда „Петко Р. Славейков“ (1977). Тя е съпруга на литературния критик Димитър Б. Митов. Днес на нейно име има улица в София, както и редица детски градини в цялата страна.

Тази книга за тебе е, мило дете,
най-послушно от всички дечица.

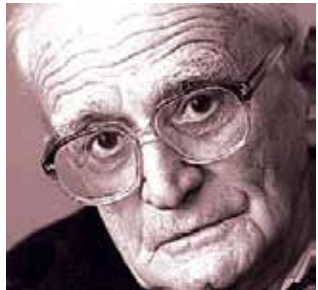
В нея има пет приказки -
по една за петте пръста на твойта ръчица.

И така, да започнем! Виж в бялото как
нещо мярка се там, зад шубрака.

Туй е първата приказка -
тя дава ти знак,

че вече не може да чака!

А каква е таз смешна
опашка в раница,
ще разбереш на
осмата страница.



Валери Петров (рождено му име Валери Нисим Меворах) е един от най-обичаните български творци – поет, брилянтен преводач и автор на сценарии и пиеси, но също така и автор за най-взискателната публика – децата. С невероятна въображение и усет за детския свят Валери Петров създава книжката „Пет приказки“, която е истинска скъпоценност в родната ни литература, затова и винаги е оценявана подобаващо и от малките читатели, и от техните родители. От 2003 г. Валери Петров е вписан в Почетния списък на Международния съвет за детска книга заради „Пет приказки“.

След кокичето веднага
разцъфтява второ цвете.
Жълта шапка то си слага
и като пламтящо свети.

На кокичето другарче,
то се казва м.....!



Панчо Борисов Панчев, известен на децата като Дядо Пънч, е български писател, драматург, сценарист на филми, публицист и автор на произведения за деца: пиеси, стихове, стихотворни гатанки, приказки. Автор е на известните сборници с приказки: „Приказки с лъжи“, „Приказки от близо и далече“, „Ако искаш вярвай!“ и др. Пиесите на Дядо Пънч (повече от 50) са поставяни на различни сцени в България и в чужбина. Писал е и във всички други литературни жанрове.

Все за нещо ще намери
да се начумери:
ту му млякото горецъ,
ту пък друго нещо.



Стоян Михайлов Попов, известен с псевдонима си Чичо Стоян, е един от големите поети в българската детска литература от началото на 20 век. Сред най-известните му стихотворения са: „При мама и при татко“, „Сърдитко“, „Майчина отмяна“. Стиховете му са включвани в множество антологии с българска детска поезия. Поезията на Чичо Стоян е била високо ценена от автори като Пенчо Славейков, Константин Величков, Александър Теодоров-Балан, Ран Босилек. В памет на писателя в родното му село Дивотино от 1980 г. насам се провежда детски фолклорен фестивал „Чичо Стоян“.

Под един вековен бук
много надалеч от тук,
расна гъбичка с калпаче...
Често виждах я да плаче.

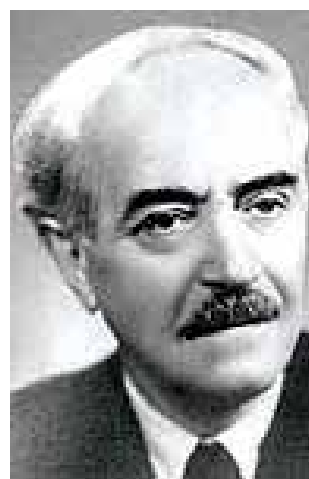


Батко Златко (Марин Петров Батенбергски) е роден в Русе в заможно, интелгентно семейство. Баща му бил търговец на тютюн и син на личния преводач на Александър Батенберг. Майка му е възпитаничка на Харковския лицей за благородни девици в Русия.

Марин Петров започва да пише стихове още от ученическите си години. Отначало те са хумористични, свързани със съучениците му, по-късно - със състудентите и колегите му. За деца започва да публикува по-късно и най-хубавите стихове посвещава на единствения си син Пламен. Негови приказни герои са Баба Меца, Гъбарко, Шишарко, Доктор Га - уникални за детската литература; в чудати герои на своите произведения превръща също мравките, пчелите, калинките, врабчетата, кълвачите, бухалите, щъркелите... „Медената пита“ и „Гъбарко“ са сред най-доброто в българската поезия за деца.

Я кажи ми, облаче ле бяло,
от где идеш,
где си ми летяло?
Не видя ли бащини ми

двори
и не чу ли майка да говори?



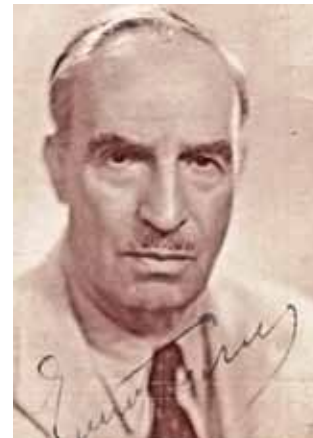
Ран Босилек е псевдоним на Генчо Станчев Негенцов, български писател, поет и преводач. Завършва Априловската гимназия, след което работи като учител. Следва славянска филология в Софийския университет, завършва право с докторат в Брюксел. Известно време е адвокат, но обичта му към децата става причина да започне да пише за тях.

Участва в редактирането на сп. „Светулка“, редактор е в изд. „Хемус“, където се издава списание „Детска радост“ - едно от най-известните детски издания в България. Автор е на „Патиланци“, „Баба Меца“, „Я кажи ми“, „Родна стряха“, „Палави ръчички“.

Ран Босилек е от авторите, които съчетават рядката дарба на лирика и прозаика. Голямото му по обем творчество за деца е представено в десетки отделни издания и сборници.

Тръгнал дядо за Златица,
изгубил си ръкавица.

Там играла на поляна
малка мишчица Гризана,
ръкавичката видяла
и на топличко се свряла.



Димитър Иванов Стоянов е по-известен с псевдонима Елин Пелин. На него днес е наречен град Елин Пелин, намиращ се близо до родното му село Байлово. Името на Елин Пелин носи и морският нос в Антарктика. Централно място в творчеството му заема описанието на българското село, това е и причината да го наричат „певец на българското село“.

Елин Пелин е автор на един от най-хубавите български юношески романи в две части: „Ян Бибиан“ (1933) и „Ян Бибиан на Луната“ (името „Бибиан“ идва от начина, по който синът му Боян произнася името си като малък), на книгите „Златни люлки“, „Кумчо-Вълчо и Кума-Лиса“, „Гори Тилилейски“, „Сладкодушна баба“, „Правдата и кривдата“, „Песнички“, „Поточета бистри“.

Източник: bg.wikipedia.org
<http://azcheta.com>

www.radiobg.co.uk

RADIO BG - LONDON

Радиото на българите в UK

24 часа:

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

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

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

Слушайте ни на:

Детски градини
HAPPY CHILD
на Walthamstow (Източен Лондон)
и Wood Green (Северен Лондон)

Регистрация в OFSTED от 12 години
Обучение по английската програма EYFS
Обучение на български език

За деца от 3 месеца, до 7 години
Квалифицирани и опитни учители
Здравословна храна / Достъпни цени

Работно Време:
7.00 - 19.00 часа
Тел. 07809469532



В тълковния речник на нашия език за думата светиня пише: „Нещо много скъпо, на голяма почит“. Във всеки български град, във всяко селце, махала, манастир, местност има кътче, в което се съхранява духът на

българите. За нас тези „скъпи неща, на голяма почит“ не са само останали предмети, паметници или местности – често светиня е съхранена мисъл, човек като Ботев, Левски, Капитан Петко войвода, светите братя Ки-

рил и Методий и др., както и идея, оставила трайна дияра в сърцата ни от векове за векове. Обръщам внимание на тези важни и съкровени символи, защото съм убедена, че съхраняването на българщината за по-

коленията е важно за развитието на нашата държава. „Светините на България“ ще ни помогнат да запазим българското не само в себе си, но и да го предадем по-нататък – на нашите деца и внуци.

7 тайнства за Ботев и неговата чета

Две истини има в историческото пространство. Едната е учебникарската, която тече по равни магистрали. Другата е конфликтната с препъникамъни по криви пътеки. Така и с Христо Ботев.

В учебниците пише, че е гениален поет и национален герой. Войвода на чета за освобождението на България от турско робство. Минал Дунава, проявил чудеса от храброст и загинал от вражески куршум. Неудобните въпроси са подметени под черджето на миналото.

Защо поетът става войвода?

В късната есен на 1875 г. Юргевският революционен комитет взема решение за всенародно въстание. Страната е разделена на оперативни окръзи с главни апостоли и помощници. Цариград и други селищни градове ще бъдат запалени. Чети отън ще дадат рамо на бунта.

Христо Ботев се впуска в трескава организация. „Той не сядаше, не лягаше, не дояждаше в тия дни – разказва Иван Вазов. – Той тичаше от кафене в кафене, от кръчма в кръчма, от хан на хан, от къща на къща – да навижда, да разговаря, да подсеща, да разпала бъдещите си другари в трудното предприятие.“

Кой ще поведе юнаците, ако не вехтите войводи Панайот Хитов, Филип Тотю и Дядо Желю. Те обаче увъртат и в крайна сметка дезер-

Неудобни въпроси висят със страшна сила

тират в Сръбско. „Аз ще ви стана войвода! Приемате ли ме?“, заявява Христо Ботев пред Никола Обретенов и Георги Апостолов.

Кой е авторът на плана „Радецки“?

Около 30 поборници претендират за авторско право върху плана „Радецки“. В главата на всеки от тях се родила идеята да превземат параход. Кандидатите за слава са толкова много, защото това е най-романтичното приключение в нашето освободително движение.

Истината е, че идеята не е оригинална, заимствана е от практиката на италиански, полски и руски революционери. Освен това още през 1841 г. Ангел войвода завладява параход в Мраморно море. Ботев пише за него в „Примери от турско правосъдие“. На 1 февруари 1869 г. в букурещкия в. „Тъпан“ се появява знаменателна карикатура. В центъра на Русчук са изтипосани Сабри паша и Акиф паша. Сабри предава властта на Дунавския вилает на новия изедник. В дъното кораб пори вълните на тихия бял Дунав. На корпуса му се четат Radezky.

Автор на карикатурата е Хенрик Дембицки. Той е художникът на Христо Ботев, по негови идеи създава сатиричните си рисунки. На него поетът заръчва да документира избора на

парахода, който ще размъти могъщата река. 7 години преди 17 май 1876!

Защо Оряхово не стана Козлодуй?

На 17 май преди обяд „Радецки“ спира в Оряхово. На палубата се качват врачаните Стефанаки Савов и Сава Савов. „Те ни увещаваха – свидетелства Кирил Ботев – четата да не заминава за вътрешността на България, защото още нищо не било готово. Но ние бяхме тръгнали, а за връщане и дума не можеше да става. Брат ми тогава, загрижен, искаше да ударим на Ряхово. Добре, ама най-добрите момчета и оръжието бяха в Бекет. Тогава възникна въпросът: какво да правим?“. Решено е да следват първоначалния план. Минават през Бекет и акостираят на козлодуйския бряг. По пътя към Балкана става ясно, че двамата Савовци са прави. Четата крачи по обезлюдена земя, цялото мъжко население се е изпокрило.

В Борован например трябва да ги чакат 200 юнаци. Посреща ги баба, която обяснява, че селяните са по къра на работа. „Пойскахме вода, но и вода не ни се даде“, разказва Н. Обретенов. „Това ли ви е народът, който ни чака с отворени обятия?“, пита го Христо Ботев.

Обретенов и Георги Апостолов са били помощници на Стоян Заимов, главен апостол на III революционен окръг. Вместо да подготвят народа за бунт, тримата се изпокарват. Ако четата беше стъпила в Оряхово, положението щеше да е същото.

Мисълта за самоубийство

Чувствата, които бушуват в поета, са олимпийски гняв и гибелно отчаяние. Той не може да приеме малодушието на врачани. Нервите му не издържат. В Бутан вдига пушка, взема на мушка един селянин и се готви да дръпне спусъка. Никола Кючуков го спира: „Стой, не бързай! Работата се разбира. Не са виновни. Вината е другаде, а нам свещен дълг е да оставим името си славно!“

Ботев се намира в крайно стресираща среда. Около него падат юнаци в разцвета на силите си. Някои

ранени искат да ги застрелят, за да не се мъчат. Други молят да им отрежат главата, за да не се гаври с нея поробителят. Има и полудели.

На 18 май четата води тежко сражение на Милин камък. В разгара на боя откъм Враца се вдига облак прах. Нашите се надяват на помощ, но се оказва редовна турска войска. Христо Ботев окончателно рухва. Оттегля се в една пещера и споделя пред Йордан Йорданов-Инджето: „Йорданов, онуй псе Заимов ни излъга, затова аз намислих да се отровя“.

„Защо се толкова отчая – отвръща Инджето. – Днес имаме 15 души убити и 26 ранени. Не сме дошли тук да се тровим, а да се бием за свободата на отечеството. Хайде да вървим, да не чуят момчетата това, което казвате. Защо стоим още? Момчетата чакат войводата си!“

Дезертър ли е Христо Ботев?

Привечер на 20 май турската тръба свири отбой. Четата слиза към Крушовския извор, а Христо Ботев свиква съвещание над падината Йолковица. Около него са членовете на щаба Перо Симеонов, Никола Обретенов, Георги Апостолов, Сава Пенев и Димитър Димитров-Димитро. „Моето мнение е, понеже отникде помощ няма, затова, ако искате да ме последвате, да отидем в Сърбия“, казал войводата. „Ако направиш такова нещо, да оставиш четата на произвола, ще изгубиш всичко, което си направил досега. Затова предпочети да те убият, отколкото да оставиш четата“, срязал го Перо. Тези реплики ги слага на езика им Обретенов. Пишман апостолът си откъсва, като набеждава Ботев за дезертър. Поетът щял да се измъкне с щаба и да остави дружината на турския ятаган. Националният герой е обърнат в национален предател.

Обретенов сам се сепва от тази клевета и по-късно сам я редактира: „Какво мислите да правим, когато в тия две сражения патроните ни се свършиха? Помощ отникде нямаме, хляб също няма. Да продължаваме ли, или да се отправим за



Сърбия?.

„Ботйов! Ако ти направиш това нещо, знай, че всичкото обаяние, което спечели с подвига си, ще го загубиш“, казал Перо Симеонов.

Войводата се изправил и в този миг гръмнал фаталният изстрел.

Застрелян в сърцето или в челото

Н. Обретенов твърди, че Хр. Ботев е пронизан в сърцето. Други четници обаче, свидетелстват, че войводата е уличен в главата. Има разминаване само в детайлите. „Куршумът бе пронизал черепа му под дясната вежда и порой от кръви бяха го покрили“, сочи Н. Кючуков. „Той беше ударен в главата над дясното око“, отбелязва Янко Боянов. „Вражеският куршум бе уличил най-смъртоносното място – неговото високо чело, и пръснал черепа на части“, спомня си Цанко Минков.

На мръкване турците започнаха да се оттеглят – разказва Д. Тодоров, – турска тръба даде някакъв сигнал. Аз бях на няколко крачки близо до Ботев. Ботев стана, вдигна бинокъла да види що значи този сигнал. Една пушка пукна и аз усетих, че удари Ботев. Той бе уличен в челото.“

Обретенов обявява тези свидетелства за фалшиви. Той се позовава на пробитата карта, която Ботев носел под мундира, и на обстоятелството, че прощално го целунали по чистото чело. Обретенов призовава верния нему Димитро да се поправи.

„Веднага намерих захвърлените бележки, които съм писал преди около 20 години, и в тях аз намерих, че Ботев наистина е ударен в гърдите, а не в челото“, извинява се очевидецът на убийството.

Записал си е да направи справка, ако забрави!

Има ли заговор в щаба на четата

Христо Ботев е в конфликт с Никола Обретенов и Георги Апостолов, които са го излъгали за подготовката на Врачанския край. Има обаче и друга интрига с военния командир Никола Войновски. Школувал в Одеското пехотно юнкерско училище, той е с най-сериозното армейско образование. За него също е ясно, че без помощ четата е обречена. „Войновски беше винаги сериозен – спомня си Спас Соколов. – Като вървахме (преди сраженията), у Войновски се забелязваше известно недоволство, което имаше и у Ботева. Единият го скриваше с млчанието си, а Ботев с шегите си. „Военният командир директно хвърля вината за безизходицата върху войводата. Освен това двамата са на различно мнение какъде да продължат. Христо Ботев обмисля да преведе юнаците към Сърбия. Никола Войновски е против. Той вярва, че въстанието в Панагюрско не е потушено и настоява да се придвижат към Средногорието.“

Във Войновски, който е държал изпити по тактика и стратегия, засяда чувството на обида. Един „списовател“, автор на книжката „Песни и стихотворения“, оспорва меродавното му мнение!

Много важно е, че военният командир отсъства на съдбовното заседание на 20 май вечерта. Изтеглил се е с група четници. Дали обаче не е присъствал със заредена пушка в храсталците наоколо?

Христо Ботев е застрелян с два куршума. Олово в сърцето и главата. Вторият изстрел е контролен, както го правят професионалните убийци!

Официалната версия за смъртта на Христо Ботев е изградена като приказка. Спазена е класическата схема „добро – зло“. Войводата Ботев олицетворява доброто, а черкезният главатар Джамбулет е възплъщение на злото.

С него патриотичната историография спря търсенето на истината за гибелта на поета. Оправда онези, които са заподозрени в убийството. Изтри срама от челото!

Източник:
www.24chasa.bg

Магазин София

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

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

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

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



Където и да се намираме, пак ще се събираме



Павлина Якимова Петкова

Родена съм на 13 март 1964 година в гр. Бяла, Русенска област. Израснала съм в с. Босилковци. Живея в гр. Бяла, Русенско. Завършила съм ТЗ „Асен Златаров“ в Русе. Обичам много земята и природата. Понастоящем работя като началник на зърнобаза в град Борово, фирма „Агроном I Холдинг ЕООД“, гр. Варна.

На 11-12-годишна възраст бяха първите ми опити в писане на афоризми и разкази, а после и на поезия. И днес продължавам да пиша поезия, проза, хайку и афоризми.

Публикувала съм творби в десетки български вестници, мои книги се намират в редица читалища в страната, както и в библиотеките на българските училища в Кеймбридж (Великобритания), Ларнака (Кипър) и др.

За какво са ми много приятели

ехидно любезни,
измамно ласкателни?
Нека на пръсти да ги броя,
но с вярност в сърцето.
Моите радости
да сгряват лицата им.
Когато житейски несгоди
ме спънат и падна
подкрепа да бъдат
в пътя ми каменлив.
Нека зная, че морето преплували,
те ме обичат!

В окоето на бурята съм.

Губя сили
нямам глас.
Стихия ме върти
в коварен танц.
Празен поглед.
Нямам посока
за ориентир.
Пропадам.
Губя се.
Сгромолясват се облаци.
Треци.
Кутията на Пандора.
Последно действие.
Край на сцената.
Залата в светлини
и възторзи.

Дъжд вали, вали...

Мокра до кости
по стръмни пътеки вървя
и приветствам есента.
Животът се разпада
на безброй малки капки
и заличава дирите
на минали любови,
неосъществени мечти,
на непощадени мигове.
Дните – възли
сядени от молци
на безмилостни човешки мъгли.
Отесняват пространствата,

И докато всичко наоколо цъфти - малко поезия...

а сме чужди един за друг.
Загасват камините
и душите в студ се сковават.
Вали!
Боже, колко много вода
ще изтече!
Дали ще отмие вините,
че не се обичаме?
Ще дочакаме ли закъснялото слънце
да ни огрее?

Рожден ден

На фатална дата
викът ми накъсал тишината.
В събуденото утро
първа глътка въздух
в гърдите съм поела.
По зодия - риба съм,
но не съм мълчалива.
С думи за обич
стихове реда.
Чета ги на птиците,
на вятъра, на мартенската мъгла.
Пролетна съм.
И от погледа ми се раждат
бели кокичета.
Тополка съм.
Зеленоока.
Душата ми за полет мечтае
и силни криле.
Под дланите ми пъстрейт поля.
Снежно поточе в съня ти бълбукам.

Иван Северняшки



Поет, издател, печатар, антикварен книжар и труженник на словото, роден на 30 април 1943 година в село Смочан, Ловешко. Живее в град Бяла, Русенска област. Публикува стихове от 1958 година. Превеждан е на руски, турски, немски и есперанто. Негови стихове са печатани в редица руски и турски литературни вестници и списания.

Представен е като поет в сборниците „Китка“, „Наказаният тигър“, „Бягството на ключовете“, „Искри над Янтра“, „Вечен огън“ (издаден в Москва), „Тикви на плет“, „Един ден ще си направя къща“, „Летящо гнездо“, „Кулски поетичен панаир“, „Планински ритми“, и др. Издавал е вестник за хумор и сатира „Хайде де“, вестник за поезия „Перигей“ и списание за литература „Искри“. Автор е на книгите „Звънче“, „Мамо, не тъгувай, че ме няма“, „Парола Светлина“, „Дежурен огън“. Автор е и на миниатюри и афоризми под общо заглавие „И каза Времето!“.

Писмо

Къде сте, приятели от големия град.
Още ли дремете в своите тесни бърлоги.
Аз живея в един провинциален ад
сред много врагове и несгоди.

До късно се троя с разни ментета.
Чорля косите си. Гриза си ноктите.
Броя си стотинките до момента,
дордето ми писне и хвърлям ги всичките

на някой приятел по маса и чаша
и се прибирам вкъщи нетрезвено.
А България е една цветна градина,
от алкохола грейнала весело.

Искрици от любов

Тя идваше със лека стъпка на сърна.
Три пъти ме целуна и отмина.
Запали огън в моята душа,
който още нося през годините.

Целувам чашата със мелнишкото вино.
Изгарят поривите на кръвта.
Дано в сърцата ни не идва зима!
Дано да бъде вечна пролетта!

Щастие

Затопленото тяло на жената
ме връща във началото на Рая.
Щастливи пиехме от свободата
и любехме се страстно, до омая.

Оная подла змия ни измами,
но още в нас извира любовта.
Нека тъй да бъде, чак до края,
това щастие, добито от греха!

Клошарът и неговото куче

Един клошар и кучето му Тони
живееха на времето напук.
Той цял живот миражи гони,
а днеска рови в кофите с боклук.
Деца му отдавна по чужбина
пред кризата превиват врат.
Жена му във отвъдното премина,
не ѝ харесвал вече този свят.
Сега самотен по пазара дреме,
а нощем спи до кофите с боклук.
Един клошар и кучето му Тони
живеят днес на времето напук.

оОо

Когато те правят на маймуна, помисли що за човек си.

оОо

Често пъти сладките приказки дават горчиви резултати.

оОо

Политиците, когато снасят големи яйца, мислете, че трябва и да ги мътите.

оОо

Пълним ли парламента с празни глави, не можем да очакваме напълно спокоен живот.

оОо

За някои преходът към демокрацията се оказва доста доходен.

Рамката

Човекът излезе от рамката. Години наред беше живял в нея спокойно и порядъчно, но изведнъж му щукна да се поразпусне малко. Може би само от любопитство, за да види как се кара по-нашироко.

Поразвърза пояса си, поразнищоли се, обаче веднага му се зави свят. Ден-два и като се понапати едно хубаво, реши, че е сбъркал.

„Прави са хората, като казват, че излезеш ли от рамката, тясно ще ти се види!“ – каза си той и се върна пак там.



Според препоръките на Световната здравна организация хората между 18 и 64 години трябва да упражняват физическа активност поне 150 минути седмично при умерено интензивно натоварване, което се постига с ходене, танцуване, градинарство, плуване, планински туризъм, колхозене.

При практикуването на физическа активност има няколко важни въпроса. Основният е защо спортувате – за да намалите теглото си, за да сте в тонус или защото просто не можете без физическа активност. И тук възниква другият въпрос – кой спорт е най-здравословен?

Ето кои, според спортните дейатели, са най-здравословните спортове.

Скуош



Да, действително има голяма вероятност топката на вашия опонент да ви удари, но скуошът е сравнително безопасна игра при начинаещите. Напредналите в нея могат да изгорят на една тренировка за час над 1000 калории – при продължителна размяна на удари и ритмично тичане по терена. Спортът, от друга страна, развива гъвкавостта, сърдечносъдовата и мускулната издръжливост, подобрява бързината и силата в долната част на тялото.

Гребане



От пръв поглед се вижда, че гребците изграждат сила и издръжливост без потенциално опасни упражнения с тежести. Освен това, за да се практикува този спорт, не е задължително да притежаваш лодка и езеро – гребни машини има в много фитнес зали.

Алпинизъм



Този спорт осигурява впечатляващо анаеробно натоварване, при което се изискват кратки периоди с голям разход на енергия, последвани от по-дълги периоди на почивка и разтоварване. Тук разтягането и свиването на мускулите е ритмично, отколкото, например, при вдигането на тежести.

Плуване



Най-добрите спортове за здраве и щастие

Най-големите ползи от плуването има сърдечносъдовата система, като немалко са и плюсовете за белите дробове. Интервалните тренировки може да са много ползотворни и ефективни за отслабване и развитие на силата. Плувайте две дължини колкото се може по-бързо, спрете да си отдъхнете за малко и повторете упражнението. Ефектът е невероятен.

Ски бягане



Този спорт осигурява пълно натоварване на цялото тяло. Тъй като се практикува основно през зимата, затоплянето на мускулите в студеното време засилва метаболизма, от което се горят повече калории. Писалки могат да се карат на различни терени и при различни условия, което натоварва мускулите по начин, който е трудно достижим при останалите видове спорт. Освен това ски бягането е основно спорт за издръжливост, който подпомага не само сърцето, но и мускулите на целия организъм.

Баскетбол



Със сигурност този спорт щеше да е на по-челни позиции в класацията, ако не съществуваше наличният риск от травми заради честите спирания, обръщания и завъртания. Кратките изблици на енергия, нужни за скоковете и смените на посоките, са много добри за мускулите, а постоянното движение – за сърдечносъдовото здраве. Баскетболът подпомага координацията и тренираният човек взема по-лесно и бързо важни житейски решения.

Колхозене



Безспорно това е кралят на спортовете за издръжливост. Той привлича и тези, които спират да тичат заради риска от увреждане на ставите, но искат да продължават да се занимават с физическа активност. За съжаление колкото и да въртите педалите, това няма да направи краката ви по-

гъвкави, нито ще ви осигури повече сила в горната част на тялото. Тук са нужни и други упражнения, ако се стремите за пълно натоварване на тялото. При това не забравяйте, че и тук травмите не са рядко явление.

Тичане



Сърдечносъдовата и мускулната издръжливост – особено в долната част на краката, са най-големите ползи при редовно тичане. Тези, които тичат няколко километра 2-3 пъти седмично, успешно свалят натрупаните килограми и имат добър метаболизъм. Другата полза е, че при тичането се освобождават и много ендорфини. За съжаление и тук има един малък минус – горната част на тялото остава на по-заден план и за нея са нужни допълнителни упражнения, ако искате пълноценно натоварване. Не забравяйте, че освен увреждане на ставите, тичането носи и висок риск от стрес фрактури.

Модерен петобой



Този спорт комбинира пет състезания: плуване, тичане, фехтовка, стрелба и конен спорт. Всичко това изисква както издръжливост, така и сила и много гъвкавост.

Бокс



Самото обикаляне на боксовия ринг вече е сериозна тренировка за сърдечносъдовата система, а мускулното натоварване и сила, нужни за ударите, са във всякакво съмнение, че осигуряват натоварване на цялото тяло. Обичайният тренировъчен режим на боксьора – кратки кросове, спаринг и подскачане, е доста здравословен.

Дали ще изберете да тренирате скуош, тичане, алпинизъм, колхозене или който и да е друг от станалите топ 10 на здравословните спортове, най-важното е да го правите без напрежение и с мисъл за вашето добро самочувствие и здраве.

Източник: www.sportal.bg, https://dariknews.bg

Обяви ➡ Обяви ➡ Обяви

Търсим български учители по плуване - отлично заплащане

www.mxtswimschool.com



MXT Swimming School
T: 01903 202700 / M: 07903731372

Ние сме динамично развиващо се училище по плуване в Южна Англия и водим индивидуални курсове за деца. Двата ни басейна в Steyning и Storrington (West Sussex) са на удобно разстояние с кола и публичен транспорт от Worthing, Brighton и Chichester. Предлагаме гъвкав график за всеки с ASA/STA квалификация и опит в работата с деца, както и тренинг курсове за тези квалификации.

Агенция TSDI

Предлагаме работа за куриери на ванове и 7.5 т. камиони

Възможност за подписване на дългогодишен договор.

Изисквания: английска шофьорска книжка от поне 1 година; умения за комуникация и разбиране на английски език; познания и ориентираност за районите. Предлагаме ванове и камиони, които трябва да се пазят и за които имате отговорност. Осигуряваме също така застраховката и горивото.



За контакти:
07880611250

Заплащане: £120 на ден, изплащани на всеки 4 седмици или 13 работни заплати за годината.

В търсене на работа: оферти и агенции



Обяви за работни позиции, постъпили в БГ БЕН

Набира се персонал за новооткриващо се заведение в прекрасния крайбрежен град Bournemouth, Dorset, което ще отвори врати през месец август. Предлагаме работни позиции за сервитьори/ки, готвачи и помощник готвачи. Позициите са full-time и са дългосрочни. Подсигурено е настаняване и много добро заплащане за подходящите кандидати. За контакти: 07443370769, Мартин

Работа към голяма агенция в Лондон за хора със собствен автомобил. Нужна е мотивация и желание за развитие. Седмичен доход - между £400 и £600. Молим само сериозни хора да се свързват с нас. Можете да започнете веднага работа! За повече информация, тел. 02081233655

Компанията за почистване Z Clean ви предлага пълна седмица с редовни адреси за почистване! Заплащане от £8.50 на час, за повече информация, тел. 07834852212

Търсят се шофьори с опит, кат. В и С, за паркиране на коли на паркинг и доставяне на коли до собствениците им на посочен адрес. Изискват се познания по английски език и осигурителен номер. Заплащане от £7.80 на час за дневна смяна и £8.30 на час за нощна смяна. Работни часове: от 8 до 12 часа на смяна. Компанията се намира в Crawley, тел. 07417534869

Набираме хора за почистване на прозорци. Опитът не е задължителен. Пълно платено обучение. Изискванията са: шофьорска книжка

(няма значение дали е английска или българска), работи се с договор. Бонуси и гъвкави условия. Предоставяне на служебна кола, с която да се работи. За повече информация и записване, тел. 07760645205

Company is seeking for a part-time or a full-time office administrator. The main purpose of this role is to provide effective and efficient customer service. Main duties include: filing, typing, answering phone calls and e-mails, sorting post and data entry. Candidates must be fluent in English. For more information, please call: 07793942518, 07904656453

Чистене на самолети, предимно нощна смяна. Почистяване на седалките в самолета, изхвърляне на боклука, почистване и дезинфекция на тоалетната в самолета. Осигурен договор, платен отпуск. Заплащане от £7.80 до £8.90 на час. 5 дневна работна седмица. Изискват се минимални познания по английски език, осигурителен номер, английска банкова сметка и 5 години назад криминална и трудова история. Месторабота около летище Gatwick. Опция и за други летища, тел. 07417534869

Търся да назнача на постоянно работно време помощник градинар, Южен Лондон - SM, CR, RH, стартово заплащане - £9.50 на час, тел. 07979906541

Компания търси млади и енергични работници за помощник майстори на стени метална конструкция и гипсокартон за постоянна работа.

та. Работата е постоянна, често заплащане от £1500.00 на месец, квартирата е платена от фирмата, тел. 07449347395

Търсим механик за работа в сервиз, районът е RM15, за повече информация: телефон 07496049813, Боби

Предлагам работа за детегледачка в Източен Лондон за бебе на 9 месеца. Храна, квартира и транспортни разходи са за наша сметка и заплащане от £500 на месец, тел. за връзка 07868742070

Работна позиция за счетоводител - счетоводна фирма, в Стратфорд (Източен Лондон) търси да назначи счетоводител на пълен работен ден. Трябва да имате опит в обслужването на Limited Companies, да работите добре на счетоводната програма QuickBooks и да имате отличен писмен и говорим английски език. За контакт: 07971908184, email: kremenna@live.co.uk

Шивашка фирма в Западен Лондон (Queens Park) търси шивачки. Кандидатите трябва да са с добър опит в изработка на цялостно изделение, главно официални и булчински рокли. Кандидатите които имат опит само в масово производство на мащабни изделия не са подходящи. Моля разгледайте уеб-сайта ни www.tanyadimitrova.com

за по-добра информация за естеството на дрехите, които изработваме. Английски език е желателен, но не е задължителен. Моля желаещите да се обадят на 07900814940 (Таня)

Компания търси млади и енергични работници за помощник-майстори на стени метална конструкция и картон за постоянна работа. Работи се по системата „кнауф“, работата е постоянна (£1500 на месец), тел. 07471004156

Предлагаме постоянна и дългосрочна работа за жена в 6-та зона на Западен Лондон, недалече от Heathrow. Работата е от понеделник до петък, по 7 часа на ден (£9.00 на час + заплащане на транспортните разходи). Работата е в къща и задълженията са ежедневно почистване и гладене. В къщата живее сам човек, който често пътува. Необходимо е да се говори добър английски език, а опит не е задължителен. Ако търсите дългосрочна работа при коректни работодатели, обадете се на тел. 07450665053 или ни пишете на: office@simplysparkles.co.uk

Fast Despatch Transport набира шофьори за позиция Multi Drop Delivery Driver. ♦ Търсим хора за своите депа

Currently recruiting the following positions; В момента набира персонал за следните позиции;

kms
professional housekeeping services

- Day/Evening Room Attendants
- Public Area Cleaners
- Linen & Floor Porters
- Floor Supervisors
- Laundry/Valet Assistants

Работа в 4* и 5* хотели в Лондон. Опит и английски език, са за предпочитане, но не е задължително. All positions are paid at or above the National Living Wage (£7.50 per hour), with training and 28 days paid holiday.

To apply, please visit www.kmsuk.net at any time, or call (+44) 020 7821 1500 Mon- Fri, between 9am and 5pm.

Alternatively, you can find our offices at
1st - 4th Floors, 203 Victoria Street, London SW1E 5NE
- located a 1 minute walk from Victoria Station.

в: Croydon, Basildon, Enfield, Dartford, Romford, Maidstone. Дневно възнаграждение - £115, както и бонус за добро представяне, до £25 на работен ден. Позицията е за самонаети лица (self-employed). За повече информация: тел. 07535446820, 07535446830, 07535446848, iwanttowork@fastdespatch.co.uk

Фирма за почистване предлага работа в Северен Лондон. Изисквания: NIN, UTR, опит в сферата, разговорен английски език. Заплащане: £8-9 / час. За повече информация: от понеделник до петък, между 9 и 19 часа, на тел. 07973413837

Набираме камериерки за 4 и 5 звездни хотели в Лондон. Заплащането е добро за хора с опит и разговорен английски. Набираме хора и за позициите: porter, public area cleaner, supervisor, room attendant, kitchen assistant. а контакти и повече информация, моля звънете на 07720683038 или започвайте в офиса ни на 40 Stockwell Street, Orchid Human Resources, SE10 8EY

Почистваща фирма търси

да назначи жени за еднократни и редовни почиствания в домове и офиси в Лондон. Изисквания: минимум 6 месеца опит; NIN; основно ниво на английски; познания и опит с градския транспорт. Заплащане - £8/час стартово. За повече информация, моля звънете на телефон 07770589494 (от понеделник до петък)

Griffin Recruitment Limited е агенция, която предлага работа в 4 и 5 звездни хотели в Лондон. Основните позиции за които набираме персонал са Камериерки, Housekeepers и Porters. Не ви трябва документи за регистрация, освен паспорт и лична карта. За допълнителна информация, звънете на посочените телефони или направо започвайте в офиса ни на адрес: Griffin Recruitment Limited, 129 Whitfield Street, London, W1T 5EQ. Тел. 0207383 5552, моб. 07900887031

Фирма в сферата на куриерските услуги търси шофьори за multi-drop delivery. Кандидатите трябва да представят ID карта, NIN, driving licence и доказателство за

Работна позиция за счетоводител

Счетоводна фирма, в Стратфорд (Източен Лондон) търси да назначи счетоводител на пълен работен ден.

Трябва да имате опит в обслужването на Limited Companies, да работите добре на счетоводната програма QuickBooks и да имате отличен писмен и говорим английски език.

За контакт: 07971908184
Email: kremenna@live.co.uk



GRIFFIN

Предлагаме работа за камериерки, porters и housekeepers в 4 и 5-звездни хотели в Лондон. Добро заплащане и условия, платен отпуск, и болнични.

Звъннете ни за повече информация или направо започвайте на място, за да се регистрирате:

GRIFFIN Тел. 02073835552
129 Whitfield Street Мо6. 07900887031
London, W1T 5EQ www.griffinrenovations.co.uk

Company is seeking for a part-time or a full-time office administrator. The main purpose of this role is to provide effective and efficient customer service. Main duties include: filing, typing, answering phone calls and e-mails, sorting post and data entry. Candidates must be fluent in English. For more information, please call: 07793942518, 07904656453



В търсене на работа: оферти и агенции



Обяви за работни позиции, постъпили в БГ БЕН



Site operatives / Labourers wanted ! (£9.00 - £12.00 per hour)

Toquin SA Ltd are looking to recruit more site construction operatives and labourers.
We work in and around London, but also all over the UK.
General site duties; Strip outs and demolition;
Board carriers; Glass carriers
Please, contact us to arrange a time to come to our office in Loughton (IG10) to register.
Tel. 07957 456 496 and 07889 533 800

адрес. Компанията осигурява ван, но кандидатите със собствен или нает лично от тях са с предимство. Позициите са за Weybridge и West Drayton. Заплащането е £115 на ден + гориво и допълнителни бонуси. За повече информация: тел. 07429934613

Предлагаме работа в сферата на почистването (редовни и еднократни адреси) за районите на Южен Лондон (SM, KT, SW), Западен Лондон (W, TW) и Централен Лондон. Необходимо е да живеете в тези райони, работата е за пълна работна седмица, между 7 до 8 часа на ден. За повече информация може да се свържете с нас на телефон: 02079986672

Допълнителна работа за млади и предприемчиви хора, в свободното време, тел. 07948077370 (Ashbourn Ltd)

Работа в почистването и строителството, тел. 07948077370 (Мичев)

Търсим жени за почистване на домове - започване веднага с пълна работна седмица (40-50 часа). Стартово заплащане £8 - £9 на час. Работата е в Южен Лондон. Опит

не е нужен, защото се предлага обучение. Заплаща се всеки петък, тел. 07902836556 (ако не успеете да се свържете, оставете гласово съобщение с вашите детайли и телефон за връзка)

Предлагаме работа в Ипсуич за куриери на пратки, задължително над 25 годишна възраст и опит като шофьор поне 3 години. Заплащането е на стоп-адрес - £1.45 на стоп-адрес (първите 4 работни седмици получавате £50 на ден, след това преминавате на стоп-адрес). Започване веднага, тел. 07462487516, mimmed1978@gmail.com

Водеща семейна фирма предлага работа в сферата на почистването в Лондон. Отлични клиенти, условия на труд и седмични плащания. Начално заплащане: £8.00 на час (нарастващо до £8.50-9.00 след първите 3-6 месеца, в зависимост от опита и ефективността на работата). Моля изпратете ни вашите: адрес, име, телефон, опит в областта на почистването, ниво на английски език, на следния имейл: rumen_zhechev@whitecleanltd.co.uk или ги изпратете като съобщение на

07869520461

Компанията търси фиксери (стени и тавани) за постоянна работа срещу добро заплащане. Работата е в Шотландия, тук животът е по-евтин и спокоен. Тел. 07449347395

Почистваща компания набира екип за End of Tenancy Cleaning, в Югозападен Лондон. Необходими са опит, NIN, Public Liability Insurance. Заплащане по предварително договаряне. За контакти: тел. 07868724913 (9.00 - 19.00 часа)

Предлагаме работа за лейбъри, основно за събиране на сгради в Централен Лондон. Документите, които трябва да имате са CSCS или CCDO карта и NIN номер. Заплащане на час - между £9 и £12, в зависимост от сертификатите и квалификацията, които имате. При интерес, моля свържете се с тел. 07407255297 (Веско)

Почасова и временна работа в свободното време, подходяща за млади хора, тел. 07776410255, Васил

Ако имате собствен автомобил, можете да започнете веднага работа, която е

много лесна и приятна, тел. 02081233655

Компанията Staffline предлага работа в складове, £8.50 - £9.00 на час + £300 бонус през януари, ако се явявате на работа редовно. Обектът се намира в Aylesford (Maidstone) ME20, за контакти: 07736649117

Търся отговорни жени/момичета в сферата на почистването, за постоянна и дългосрочна работа в районите на Югозападен Лондон и в Brixton, Crystal Palace, Wimbledon и Balham. Предлагам: около 40 работни часа, 5 дневна работна седмица, коректно отношение, заплащане всяка седмица. Предпочитам хора с опит, но може и без (провежда се обучение). Моля да се обадят жени, които живеят в близост до тези райони, тел. 07939001456, Вероника

Фирма в сферата на куриерските услуги търси шофьори за multi-drop delivery. Кандидатите трябва да представят ID card, NIN, Driving License и доказателство за адрес. Компанията осигурява



Набираме техници за поправка на бяла техника

Условията, на които кандидатът трябва да отговаря са: говорим английски, шофьорска книжка, опит в поправката на бяла техника (ако няма опит трябва да има завършено техническо образование - предлагаме обучение). Фирмата предоставя ван, инструменти и фирмено облекло.

Моля, изпратете вашето CV на: office@repairs4u.co.uk Тел. 07919621878

ва ван, но кандидатите със собствен или нает лично от тях са с предимство. Работните позиции са за Weybridge и West Drayton. Заплащането е £115 на ден + разходи за гориво и допълнителни бонуси. За повече информация: тел. 07450574034

Търсим работници за

обща работа на открито, монтаж и демонтаж на алуминиеви конструкции, тел. 07733663546

Водеща компания предлага работа в сферата на почистването в Лондон - стартово заплащане - £8/час; редовни и еднократни почиствания от 1-ва до 3-та зона на града;

Open 24 hrs health recruiters

www.open24hcr.com

WANTED:

**Nurses for full time positions,
Good pay, must speak English.**

Send CV to:
info@open24hcr.com

We offer work in construction

t. 0870 7746974, m. 07970 230999 (call Steve)



Labourers

General and semi-skilled labourers required for all areas of London and Home Counties. Immediate starts and long term work. CSCS cards and PPE essential.

Trades

Carpenters 1st and 2nd fix required all London areas. Good rates and long term work available for persons with references and CSCS cards. Bricklayers required in Middlesex, West and North West London. Immediate starts available, £135 per day for time served, trade persons with refs and CSCS.

Handy persons and multi skilled operatives required all London areas.

Apex Resources Limited (Construction) Limited, Copyright © 2017. 112, 120 High Road, Loughton, Essex IG10 4RL

London based recruitment agency requires people



to work in hospitality industry (Hotels, Gentlemen's clubs, Events and etc.)

Positions available: waiters/waitresses. Salary: £6.50 per hour Full/Part time. Must have rights to work in the UK. Experience is not essential as training will be provided. NO CHARGE for registration FREE work placement!

Tel. 020 8830 9860, Diana Novikova
diana@mhhospitalitysolutions.co.uk
www.mhhospitalitysolutions.co.uk

Набираме работници



с опит във всички сфери на строителството. Желателно е да са self-employed, с добри познания по английски и да имат валидни CSCS карти.

Обадете се на тел. 0203 551 5650



Apex Resources Limited
Recruitment Specialist
www.apexltd.co.uk



Unit 78, 24 Southwark Street, London, SE1 1TY

Apex Resources Limited търси да назначи специалисти в строителството и общи работници в Лондон и околностите на Лондон.

Ние сме агенция с около 1,500 позиции на седмица през летния сезон. Ако сте специалист в строителството, имате всички необходими инструменти и поне 2 години опит в Англия ще се радваме да ни се обадите. Ако сте общ работник със CSCS карта, започвайте също.

За регистрация при нас, моля обадете се на: 0203 078 9570 или 07551158310.

Специалистите в строителството, които главно търсим са:

- Дърводелци, мазачи, бояджии, гипсокартон, шофьори на кранове и багери.

Всички позиции са временни и продължителността им варира от 2 дена до 1 година. Всички кандидати трябва да са с валиден паспорт, банкова сметка, CPCS или CSCS карта и да имат добър английски език.

Работни оферти за вас от:



www.icdsuk.com

Shuttering Carpenters

We are seeking to recruit experienced shuttering carpenters for on-going projects around London. Immediate start for the right candidates. Successful applicants must hold a valid CSCS card have previous experience of working on busy RC frame buildings. (PERI & DOKA systems formwork)

Steelfixers Required

We are seeking to recruit experienced steel fixers for on-going projects around London. Immediate start for the right candidates. Successful applicants must hold a valid CSCS card have previous experience of working on busy RC frame buildings. Applicants should be able to read off working plans/drawings

Welders Required

Welders required, You will be working at a factory welding various plates
- Full pen weld, flux core and tig experience NEEDED
- All positions
- Working from engineering drawings
- Operating relevant machinery
- CSCS card essential along with relevant experience

To apply please send your CV or an email detailing your experience to: Tomas.lally@icdsuk.com
Please ensure you include a valid contact telephone number.



nannylink

NannyLink

A professional UK nanny placement agency since 1996

We have immediate placements for qualified, English speaking nannies in London and Kent. Even if you are not qualified, but are interested in working as a nanny, please contact us. Full and part-time positions available.

Email for information regarding placements, earnings and training availability.

email - margaret@nannylink.co.uk
Nannylink.co.uk

Работна оферта за вас, получена в БГ БЕН от:



HGV Drivers based in Dagenham required for immediate start !

- Excellent rates of pay £11 to £16 per hour
- UK experience essential (Max 6 points - no DR or IN codes)
- Must have held UK Licence for min of 2 years
- Good English essential
- Digital tachograph card required

Call RLM personnel on: 01708 550821
or email: jobs@rlmpersonnel.co.uk

В търсене на работа: оферти и агенции



Българско училище

Търси учители - начална педагогика, българска филология и история
За Chiswick, Mitcham и Bexley

Тел. 07746802164
www.moiata-azbuka.co.uk

Детска градина търси да назначи

помощник-учител със сертификати за Childcare Level 3 или QTS

Тел. 07972052364

възможност за почасова заетост и работа на пълно работно време; въвеждащо обучение при започване. За повече информация и кандидатстване: тел. 02036374747, 07474841884 (понеделник - петък, от 07.00 до 16.00 часа) и тел. 07478111773 (понеделник - петък, от 16.00 до 19.00 часа)

Търсим учители

за български детски градини в Северен и Източен Лондон

Тел. 07809469532

Agency is recruiting experienced self-employed cleaners for domestic and commercial cleaning in locations mostly in North London. You should have NI number, 2 references and speak good basic English.
Please call us on: 020 8803 4690

Работа на автомивка, пълен работен ден, дневната заплата започва от £50, ако имате опит, моля позвънете на тел. 07588888205

Търся спешно общи работници, добро заплащане, всеки петък. Изисквания - CSCS, тел. 07886593063

Търся fire stoppers, fixers. Изисквания: NVQ Level 2, добро заплащане, редовно всеки петък, тел. 07886593063

Van drivers and warehouse assistants - immediate start, the work starts at 6.30 a.m.

Sunny Day Care

търси да назначи персонал със сертификат Childcare Level 3 или QTS

Постоянни работни места!

Тел. 07788766457

Утвърдена счетоводна фирма

търси да назначи bookkeeper с квалификация и опит от UK. Почасова работа, дългосрочно сътрудничество

За контакт: 07739409440

and ends at 5 p.m., temporary and permanent staff required. Please contact 07766492424 (Saeed), from 10 a.m. to 5 p.m.

Търся амбициозни хора за дистрибуторска дейност с отлични бизнес перспективи, необходимо е добро ниво на английски език и умения за комуникация. Ще ви бъде оказана помощ в подготвителния етап. Тел. за контакт

Търсим български учители по плуване - отлично заплащане

www.mxtswimschool.com



MXT Swimming School
T: 01903 202700 / M: 07903731372

Ние сме динамично развиващо се училище по плуване в Южна Англия и водим индивидуални курсове за деца. Двата ни басейна в Steyning и Storrington (West Sussex) са на удобно разстояние с кола и публичен транспорт от Worthing, Brighton и Chichester. Предлагаме гъвкав график за всеки с ASA/STA квалификация и опит в работата с деца, както и тренинг курсове за тези квалификации.

07894496881, моля, звънете от 9.00 до 21.00 часа, www.forever-healthy.com

Дългосрочна работа за фиксери - моля всички кандидати да имат инструменти и необходимите документи за работа в UK, както и CSCS карта, дневно заплащане - £140, за контакти: 07449347395 (Йордан)

Предлагам работа за куриери, в зоната на пощ. кодове SW1, SW3, E1 и др. Осигурявам ван, гориво за работа и застраховка. Заплащане - за 4 работни седмици, £1 на стоп (адресите са на един пощенски код). Телефон за контакти: 07880611250 (Цецю)

Търся бояджии с инструменти, CSCS card, NIN, UTR, банкова сметка, за боядисване на кухни в Guildford. Плаща се £140 (след такси) за завършена кухня. Изисква се азбестос сертификат (£25 online) съдействам за изкарването му. Телефон: 0745514999

Търся работници за работа в автомивка, в Woodford Green (Tesco Car Park), тел. 07737518194

Търсим жени за работа в сферата на почистването, заплащане - £8/9 на час. Работата е в Южен Лондон. Пре-

поръка от предишна работа е предимство. Опит не е нужен, защото се предлага обучение. Да бъдат приятелски настроени. Заплаща се всеки петък. Моля да се обаждат само сериозни кандидати, които наистина имат нужда от работа. Тел. 07902836556

Best Network търси работници за склад за охладени продукти, плодове и зеленчуци. Адресът на склада е в Maidstone, Kent, тел. 0345 459 8113

Предлагаме работа на жени за почистване на частни домове в Западен и Централен Лондон. Заплащане: £8.00 / £9.00 на час, необходими документи: NIN, self-employed, доказателство за адрес, референции. Английски език не е задължителен, но е предимство. Желателно е хората да имат опит. За повече информация: тел. 07868724913 (9.00

- 18.00 часа)

Предлагаме работа за мъже и жени във фабрика - опаковъчна дейност, опериране с мотокари, работа в склад. Предлагаме и работа във ферма. Заплащане £7.50 - £13 на час, тел. 07979102690

Removals компания набира шофьори за 3.5 т. микробуси. Работата включва преместване на мебели в екип, пакетиране и шофиране. Изисквания към кандидатите: шофьорска книжка; опит в шофирането на 3.5t Luton микробуси в Лондон е предимство; английски език - добро ниво, да бъде в състояние да комуникира ясно и спокойно; Bank Account, NINo, UTR. Униформата и обучението са осигурени от компанията. Моля изпратете кратко съобщение - име, възраст, местоживее и готовност за старт, на тел. 07897625721

Търсим опитни бояджии, дърводелци и зидаро-мазачи със собствени инструменти и транспорт



AD Construction Group е голяма и динамична компания в Югоизточен Лондон. Ние осигуряваме строителни услуги по поддръжката на общински жилища, университети и др. Предлагаме работа на различни обекти из целия Лондон и най-вече в районите на Camden, Западен Лондон и Croydon.

Заповядайте при нас, дори и ако сте малка строителна бригада. Работа има за всички!

Тел. 020 8269 6370 (на английски) sade.Alexander@theadgroup.co.uk (на английски)

Искаме да работим с българи:

Best Care 4 U предлага работа за внимателни, мотивирани и отговорни българи с предишен опит в социалната грижа по домовете. Те трябва да говорят и разбират английски на много добро ниво. Работа в Middlesex, Hertfordshire и Северозападен Лондон

Experience is preferable but not essential as full training will be given. We offer competitive rates of pay, full training, free uniform, mileage paid (where applicable). We have both full-time and part-time hours available which will be a permanent role.

As a Care worker we would require you,

- Have good communication skills
- Willing to work regular hours
- Are allowed to work legally in the UK
- Please only call us if you are within the required areas.



To apply please call 0203 302 2909 (Monday to Friday 9am - 5pm) or email your CV to info@bestcare4u.co.uk



Nursery Nurses urgently required for a medium-sized nursery in Islington Immediate start!

Applicants must have at least two years of paid work experience in a nursery, and NVQ 2/3 in childcare and a current DBS. A good command of the English language is essential. To apply you must have a genuine love for children and be willing to undergo a two session trial. Salary is negotiable depending on qualifications and experience. References are required.

Please email your CV to us

at info@hornseydaynursery.co.uk.

More information at: www.hornseydaynursery.co.uk/careers/



Professional Housekeeping Company in London is looking for staff for the following positions:

- Nannies / Babysitters
- Supervisors / Drivers
- Housekeepers
- Cleaners

Contact us on 0207 372 4566 or info@cleaningfresh.co.uk



Construction Industry Recruitment
Call CJS Today on 01732 424548
Or email us on info@cjsrecruitment.com

Construction Workers needed
All Trades required, Work for london and surrounding areas.



Българска детска градина търси да назначи на пълен работен ден помощник-учител с отличен писмен и говорим английски! Квалификации: Педагогическа диплома от България или Level2 от UK
За контакт: 02074731222, 07739409440

Работа за камериерки Незабавно започване!

Работно време: 8.00 - 16.30; 8.30 - 17.00; 9.00 - 17.30 часа
Заплата: £7.20 - £9.20 на час; район: Централен Лондон (Зона 1); отпуск: 28 дни на година; безплатни храна и униформа; изисквания - желание за работа
За повече информация: 02078392233 / 07966915073
Заповядайте и в нашия офис, на адрес: 11 Charing Cross Road, London, WC2H 0QU (От понеделник до петък, 8.00 - 17.30 часа)

Фирма търси да назначи техник за поправка на домашни електроуреди. Кандидатът трябва да има техническо образование или опит в тази област, както и шофьорска книжка. Ние предлагаме обучение и добро заплащане, тел. 07793942518

Постоянни работни места в хранителната индустрия (в района на SW19, Лондон)

£6.98 на час, пълен работен ден от понеделник до събота

Изпратете вашето CV на: vacancyatfood@gmail.com

Здраве ➡ Мода ➡ Красота

Д-р Стефанова
Български лекар в Лондон**10 години опит в Англия като практикуващ лекар**

- ✚ ехограф за диагностика и изследване на бъбречни и стомашни заболявания
- ✚ медицински прегледи за шофьорска книжка
- ✚ детски, гинекологични, кожни и неврологични прегледи, изписва рецепти
- ✚ издава болнични
- ✚ извършва всякакви кръвни изследвания, кардиограми и електрокардиограми



Тел. 07791144002

181 Hoe Street, Walthamstow, E17 3AP

ФРИЗЬОРСКИ И**КОЗМЕТИЧНИ****УСЛУГИ**

(384) Заповядайте в българския унисекс фризьорски салон „Ayten“: 25 Westbury Avenue, London, N22 6BS (Turnpike Lane), на вашите услуги – стилист Ayten, тел. 07904930701

07904930701

(384) Маникюр с UV гел лак, удължаване, корекция, декорация (цени от £18), професионален грим, дневен, вечерен, тържества, фотосесии (цени от £25), кола маска на определени зони или цяло тяло. Процедури се извършват на удобно за вас място и време, тел. 07401949459

Мъжко, дамско и детско подстригване
Бразилско кератиново изправяне
Прически
Екстеншъни
Боядисване и кичури
Грим
Оформяне на вежди
Солариум
Маникюр, Шилак
Поставяне на мигли
Кола маска

РАБОТНО ВРЕМЕ: ПОНЕДЕЛНИК - НЕДЕЛЯ - 10.00 - 19.00
77 HIGH STREET, E17 7DB, Tel: 07525 751082

Български
стоматолог
в Източен Лондон123A South Street,
Romford,
Essex, RM1 1NX
Тел. 01708 751 745

(384) Фризьорски услуги по домовете в Северен Лондон: дамско подстригване £10, мъжко подстригване £8, детско подстригване £5, кичури £45, боядисване с боя на клиента £17, тел. 07432092680

(384) Разнообразни козметични услуги (SE26 4PQ) - кола маска, масаж на лице, мезотерапия, радиочестотен и колагенов лифтинг, пилинг, оформяне на вежди, пилъринг на уши. 30% отстъпка при първо посещение и Карта за лоялност. Релаксиращо и професионално обслужване. Тел. 07587867336

(384) Фризьорка с 9 годишен стаж в Лондон предлага всички видове фризьорски услуги в района на Leyton и по домовете, тел. 07841618483, Дани

СТОМАТОЛОГИЧНИ**УСЛУГИ**

(384) Български стоматолог в Източен Лондон, 123A South Street, Romford, Essex, RM1 1NX, Тел. 01708 751 745

ЛЕКАРИ,**ЗДРАВНИ УСЛУГИ**

(384) Практикуващ български семеен лекар, извършва медицински прегледи за шофьорска книжка, прегледи на ултразвук, кардиограми, частни прегледи на деца, гинеколо-

гични прегледи, лекува болки в кръста, издава болничен лист при нужда, изпраща за рентген и кардиограма, MRI скенер, кръвни тестове, за контакти 07791144002

(384) Д-р Василев, опитен лекар, специалист невролог. Лекува дископатии, дискови хернии, радикулити, неврити, невралгии, неврози, болести на ставите, сърдечни страдания, хипертония, ан-

гини, бронхити, бъбречни заболявания, алергии и др., тел. 07792966069

(384) Дипломиран кинезитерапевт предлага лечение при болки във врата, гърба и кръста, както и при други оплаквания, свързани с опорнодвигателния апарат, тел. 07594231782, Иван Иванов

(384) Професионална помощ при болки във врата, гърба, кръста – “секнат кръст”,

мускули и стави, с акупресура масаж. Дипломиран масажист в The College of Chinese Medicine и член на Асоциацията на акупунктуристите във Великобритания, тел. 07903187649, Денко Татарлиев

(384) Нека храната бъде вашето лекарство, забравете за болките в ставите, разширени вени, настинки, грип, менопауза, слаб имунитет и др., тел. 07983143794

СПРИ БОЛКАТА!
Нашият екип:
Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:
- лекува болки във врата, гърба и кръста, дължащи се на радикулити, плексити, дископатии, дискови хернии, травми
- ускорено възстановяване след раждане
Тел. 07594231782
www.physiotherapyservicelondon.co.uk
Приемни дни и часове в българската клиника „Doctors 4 You“ (Северен Лондон)
Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа
Д-р Ганчев:
- общопрактикуващ лекар
Тел. 07594986328
20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE

„Лорет“
фризьорски салон
Българският салон в Лондон!
Ученичка на Стилист Капанов
Майстор на Френската академия по фризьорство
Носителка на международни награди по фризьорство
В българското училище, до хранителен склад „Розова долина“
Адрес: 15 Garman Road, Tottenham, London, N17 0UR
Тел. 07803823393
Facebook Email: lora0205@abv.bg
Работно време: вторник - неделя

Кабинет за физиотерапия и масаж
Дълбоко-тъканен масаж
Лечебен масаж
Спортен масаж
Лазер терапия
Ултразвукова терапия
Суспензионна терапия
Електротерапия
Физиотерапия
Петър Бекяров тел. 0781 7630 742
2 Queen Elizabeth Road, E17 6HU
E-mail: petar8407@yahoo.co.uk
При по-дълго лечение, налагащо продължителен брой посещения £450 за цял месец
При над 4 посещения процедурите може да се ползват от повече от един човек
Талон за отстъпки
Отстъпките от цената са валидни при предварително заплащане!
Такса за еднократна процедура - £ 40
4 процедури £ 135
5 процедури £ 165
6 процедури £ 190

Агенции за работа с положителни отзиви
Събрани за вас от БГ БЕН

Всички данни - проверени и валидни към дата 20.03.2017

**СТРОИТЕЛСТВО**

Madigan Gill Ltd
тел. 02072566222
www.madiganpill.co.uk
Abbey House Services Ltd
тел. 01757211313

www.abbeyhouseservices.co.uk

Bespoke Recruitment
тел. 08704130500
www.bespoke-recruitment.co.uk

Extraman Recruitment
тел. 02073733045
www.extramanrecruitment.co.uk
Onsite Recruitment Solutions

тел. 08450703883
www.onsiterecruitment-solutions.com
Meridian Business Support
тел. 02088438189
www.meridianbs.co.uk

Search Consultancy Ltd
тел. 01293848116
www.searchconsultancy.co.uk
Daniel Owen Building Recruitment Solutions
тел. 0345 810 1020,

www.danielowen.co.uk
Ship Shape Resources
тел. 02077065240
www.shipshaperesources.com
O'Neill & Brennan

Сателитна телевизия ➤ Компютри ➤ Уеб дизайн

BULSATCOM
Монтаж на сателитни
антени и приемници
Интернет телевизия IPTV -
Българска телевизия
без сателитна антена
с HD приемници
07710236887, Марин 07846895999, Светослав

Булсатком
ЦИФРОВА ТЕЛЕВИЗИЯ В ЛОНДОН
ДОСТАВКА И МОНТАЖ
07835911937
МАРИАН

Булсатком Vivacom Turksat
Поставяне и настройка на
Сателитни приемници в
Лондон и околността.
Изгодни цени, поддръжка
и дългосрочна гаранция!
Тел. 07818413663, Юлиян 12 месеца
гаранция

WWW.TOPSAATELLITE.CO.UK
TOP Satellite
Satellite and Aerial System
Door Entry Intercom
Intruder Alarms
Access Control
CCTV
Installation and Maintenance
GEORGI GEORGIEV
E-mail: info@topsateellite.co.uk 07899 917 634
www.topsateellite.co.uk 07429 043 587

БУЛСАТКОМ
инсталация и
поддръжка
Тел. 07503620650,
Кирил
www.facebook.com/
SatInstallationLondon

ИНТЕРНЕТ САЙТОВЕТЕ КОИТО РАБОТЯТ ЗА ВАС
ДОВЕРЕТЕ СЕ НА ПРОФЕСИОНАЛИЗМА
тел: 07574 493 445 **WWW.NICKSOLUTIONS.CO.UK**

oxagon
COMPLETE RANGE OF IT SERVICES
• Безупречна РЕПУТАЦИЯ и над 15 години опит на Лондонския пазар.
• Пълна софтуерна и хардуерна ДИАГНОСТИКА на лаптопи и настолни компютри.
• КОНСУЛТАЦИЯ и ИЗГРАЖДАНЕ на индивидуални компютърни конфигурации със специално предназначение (графичен дизайн, архитектура, гейминг, уеб девелопмънт, инженеринг и сервисна дейност).
• СОБСТВЕН инженерен отдел с опитни, сертифицирани техници.
• Атрактивни опции за АБОНАМЕНТНА компютърна поддръжка за корпоративни и индивидуални клиенти.
• Ежеседмични РАЗПРОДАЖБИ на лаптопи на атрактивни цени.
• Компютърни услуги на повикване ДИРЕКТНО във вашия офис или дом.
• СОБСТВЕН отдел специализиращ в графичен, уеб дизайн и софтуерни разработки.
• Експертни БРАНДИНГ услуги.
• Професионален Дигитален Печат със собствена техника и опции за експресно обслужване.
• Диагностициране на ИТ системи и програмното осигуряване.
• Оценка на ИТ риска. Експертни предложения за оптимизация на дейността. Архитектура, изграждане, конфигуриране и поддръжка на СЪРВЪРИ според нуждите и изискванията на клиента.
• Уеб и Сървър ХОСТИНГ, регистрация на домейни.
• Безплатна миграция.
• Разработване на индивидуални СОФТУЕРНИ ПРОДУКТИ.
Контакти:
Адрес: 125 Cherry Orchard Road, Croydon, Surrey, CR0 6BE
е-мил: info@oxagon.co.uk | уебсайт: www.oxagon.co.uk
безплатна линия: 0800 0430 585 | офис: 0208 4072 570

ка, Freeview, FreeSat, тел. 07835911937, Мариян
КОМПЮТРИ И УЕБДИЗАЙН
(385) Извършвам всички видове компютърна помощ, тел. 07842747373
(384) Уебсайтове - ниски цени и кратки срокове. Проектиране и изработка на интернет сайт специално за вашия бизнес. Оптимизация на сайтове. Домейн и хостинг услуги за интернет сайтове, тел. 07574493445

Проблеми с компютъра
✓ Качествен ремонт на лаптопи и настолни компютърни системи
✓ Възстановяване на случайно изтрита или повредена от вируси информация
✓ Подмяна на повредени екрани, смяна на клавиатури и др.
✓ Преинсталиране със запазване на потребителските данни
тел: 075 74 493 445
www.nicksolutions.co.uk

ГРАФИЧЕН ДИЗАЙН
ПРЕДПЕЧАТ
ВИЗИТКИ, ЛИФЛЕТИ
КАЛЕНДАРИ, МЕНЮТА
РЕКЛАМНИ МАТЕРИАЛИ
РАБОТНО ОБЛЕКЛО
моб. 0788 8676471
DONAS
BUSINESS SOLUTIONS
www.donas.co.uk
office@donas.co.uk

Агенции за работа с положителни отзиви Събрани за вас от БГ БЕН

Всички
данни - проверени
и валидни към дата
20.03.2017



тел. 01707648880
www.oneilandbrennan.com
GM Recruitment
тел. 02082464270
www.gmrecruitment.co.uk
Four Site Contract Services Ltd
тел. 01932856657,
07930507480
www.foursitelondon.com
The Shore Group
тел. 02078698350,
01634566710
www.theshoregroup.co.uk
CitySite Solutions
тел. 02037000120,
02079456299
www.city-site.co.uk
Fomac Construction
тел. 02089614004
www.fomac.co.uk
FastTrack Management Services
тел. 08450658888
www.ftrack.co.uk

Trades & Labour UK Ltd
тел. 01932267000
www.tradesandlabour.net
TOK Construction Ltd
тел. 02086847171
www.tokconstruction.co.uk
One Way Resourcing
тел. 08450944148
www.onewayresourcing.co.uk
Workstream
тел. 02073455027
www.workstream.co.uk
Qualified Labour Supply Ltd
тел. 02079875253
Resourcing Group
тел. 02072640707,
07595116714 (Рей Бъртън)
www.resourcinggroup.co.uk
Options Resourcing
тел. 02076212200
www.optionsresourcing.com
Protech Site Services Ltd
тел. 02083871540,
07772485388
www.protechsiteservices.com

Tradeliner Recruitment
тел. 01234332960
www.tradelinerecruitment.co.uk
J&M Recruitment Services Ltd
тел. 01795519000,
www.jmrecruitmentservices.com
Express Group
тел. 08001560891,
www.expressgroupuk.com
Apex Resources Ltd
тел. 07551158310
www.apexresources.net
Harper Construction Recruitment
тел. 01934823530
www.harpercr.co.uk
Munnelly Support Services
тел. 02031264264
www.munnellys.com
3D Personnel
тел. 02071833030,
www.3dpersonnel.com

McGinley Support Services
тел. 02072322567
www.mcginley.co.uk
Setsquare Recruitment
тел. 02072833000,
01823270917
www.setsquare.uk.com
Blueprint Recruitment
тел. 01592631644,
www.blueprint-recruitment.co.uk
Optima Site Solutions Ltd
тел. 02034791320
www.optimasitesolutions.com
Professional Construction Recruitment Ltd
тел. 02034342260
pcrnet.co.uk
Dutton International
тел. 08451300595
www.duttoninternational.com
Speedy Specialists
тел. 02089710400,

www.speedyspecialists.com
Alandale Logistics Ltd
тел. 02070050050,
www.alandaleuk.com
GM Recruitment Ltd
тел. 02082464270
www.gmrecruitment.co.uk
Randstad Ltd
тел. 01582811600,
www.randstad.co.uk
Constructive Resources
тел. 01908370700,
www.constructiveresources.com
Wyse Labour Ltd
тел. 01273773409
Hays Recruitment Ltd
тел. 02072598721
www.hays.co.uk
First Choice Ltd
тел. 02085227878
www.fcrl.co.uk
Mane Engineering and Construction Jobs Ltd

тел. 01923470700
www.mane.co.uk
РАБОТА В ХОТЕЛИ И РЕСТОРАНТИ
Human One Ltd
тел. 07921871098
www.humanone.co.uk
Neway International
тел. 02083814995
www.newayresources.com
KT&T
тел. 02071939113,
info@ktgreencleaning.co.uk
(за предпочитане)
www.ktt-ltd.com
Catermatch Solutions
тел. 08451081539,
01619209655
www.catermatch.co.uk
Select Hospitality
тел. 01223324744
www.selecthospitality.co.uk



Магазини ☞ Ресторанти ☞ Складове ☞ Кафета

Ресторант „Варна“ (Югоизточен Лондон)

Вкусна българска
традиционна
кухня

От 7.00 до 22.00 часа
(понеделник - четвъртък)
От 7.00 до 24.00 часа
(петък и събота)
От 10.00 до 22.00 часа
(неделя)

Заповядайте!

2 Kingsman Parade, SE18 5QE



Кафе Ricco's

Едно любимо място за
срещи на българите
в Walthamstow

Адрес: 64 High Street,
Walthamstow, London, E17

www. *Mery-Sony* .com

Първата БГ сладкарница в Лондон!

Направете подарък на най-близките си хора и приятели!

Тел: 07730748557
02085173087

Facebook: Mery Sony

BG ZAKUSKA

Любими български закуски
и баници

Работим и по заявка
на клиента

Боза, айран и много други

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

Българският комплекс „Favourite“ в Surbiton

Супермаркет Favourite

- ✓ Багаж до и от България и обратно всяка седмица
- ✓ Ваучер карти с отстъпка при следващо пазаруване

Заповядайте при нас: 160 Hook Road, Surbiton, London, KT6 5BZ



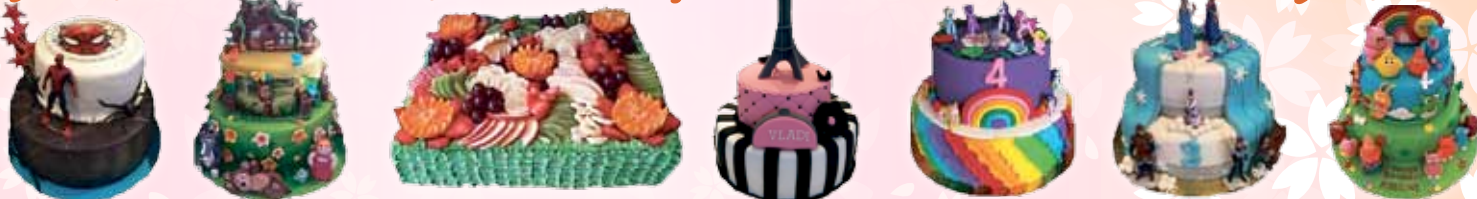
Ace of Spades
Coffee & Wine
Фризьорски
салон

Desi's Cake
sweet family

www.desiscake.com | desiscake@abv.bg
facebook: desi cake

07868182161; 07735275685

Над 700 модела торти с цена от 20 паунда



RIO CAFE - ТУК ВСЯКА СРЕЩА Е ПРЕПОСЛЕДНА

RIO NIGHT CLUB - ТУК ТРАДЪТ НИКОГА НЕ СТИ

RIO CAFE
Restaurant & Bar

ХАЙДЕ В РИО!

✓ Ресторант & Бар „Рио“
Стил и уют за всеки повод -
от сутрешното ви кафе, до
семеините събирания,
рождените ви дни и партита

✓ Голямо меню от свежи салати,
апетайзери, основни ястия и
мини бургери в оригинален
клубен вариант

✓ Българска кухня и опитен персонал

✓ Общ капацитет от над 150 места

✓ Голяма покрита градина

Работно време: от 8.00 до 23.00 часа
За контакти и резервации: 02035386340
85 High Street Walthamstow, London, E17 7DB

Капацитет: 400 места
Дансинг, сепарета, бар
Безплатен паркинг
(след 22.00 часа)

Вход - свободен!
Работи всеки петък и събота

Нощен клуб & Дискотека „Рио“
Вашият нощен флирт с Лондон
Специална програма от DJ Ivan
Партита, рождени дни
и ... купон на макс!

Работно време: от 22.00 до 04.00 часа
Тел. 02033513060, 07502238238
9a The Broadway High Road, N22 6DS

Транспортни услуги ⇄ Шофиране ⇄ Автоуслуги

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

Доставка
от Англия

ЦЕНИ ОТ 0.60€ / 1 КГ.

152-154 Merton Road, Wimbledon, SW19 1EH Тел: 07587 207 799

www.dostavka-anglia.com

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

(384) Такси услуги до летища, тел. 07459215789

(384) Предлагам транспортни услуги с бус до всяка точка на Англия, тел. 07599829383

(384) Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, с 8-местен Mercedes Vito, тел. 07882033773

(384) Транспорт до и от всички летища и до всяка точка във Великобритания, разумни цени, точност и коректност, комфорт, тел. 07446116905

(384) Премествания на ба-

гаж, мебели и всякаква покривина и други товари с чисти ванове на ниски цени в Лондон и цяла Англия. Работим 7 дни в седмицата! Тел. 07428567746

(384) Предлагам пътна помощ, транспорт на коли, малки джипове, каравани и денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

(384) Лицензиран превоз от и до всички летища, тел. 07447948076, Иво

(384) Денонощни таксиметрови услуги до всички летища. Пътна помощ - коли, джипове, каравани, тел. 07584424432

ПРОФЕСИОНАЛНИ КУРИЕРСКИ УСЛУГИ **CD TRANSPORT BG**

АНГЛИЯ - БЪЛГАРИЯ - АНГЛИЯ

www.cdtransportbg.com 07468571000

СКЛАД BARKING	СКЛАД MERTON	КУРСОВЕ
Post: IG11 0TP Адрес: Ripple Road, Barking Телефон: +44(0) 07468571000 +44(0) 07780446733	Post: SW19 2TJ Адрес: 50 Windsor Avenue Unit 20 Телефон: +44(0) 07468571000	ВСЯКА НЕДЕЛЯ!
РАБОТНО ВРЕМЕ понеделник - петък от 9am до 4pm. събота от 9am до 8pm. неделя - почивен ден	РАБОТНО ВРЕМЕ понеделник - събота от 10am до 9pm. неделя от 9am до 8pm.	Пратки Багажи Мотори Палети

СКЛАД SURBITON	СКЛАД SUTTON	СКЛАД CHINGFORD
Post: KT6 7BA Адрес: 2/3 Twyford Parade 372 Ewell Road Телефон: +44(0) 07468571000	Post: SM3 9HJ Адрес: 79 Stonecot Hill Sutton, Surrey Телефон: +44(0) 07468571000	Post: E4 6ST, London Адрес: 109-111 Old Church Road Телефон: +44(0) 07468571000
РАБОТНО ВРЕМЕ всеки ден от 9am до 8pm.	РАБОТНО ВРЕМЕ всеки ден от 9am до 8pm.	РАБОТНО ВРЕМЕ понеделник - събота от 10am до 8pm. неделя - почивен ден

заявка за куриер 2 дни предварително!

Адрес в Англия
9 NANT ROAD
LONDON, NW2 2AL

Складове
Wembley
Golders Green
Leytonstone
Chingford

София офис
Емпреса мейл
кв. Казичене,
ул. "Момин Кладенец" №6
Александър Йосков
0877461599

Пловдив офис
Емпреса мейл
ул. "Братя Търневи" №7
Петър Портев
0893434215

Транспортни услуги
www.empresamail.co.uk

07746471629 07584286240

ebay amazon

АВТОУСЛУГИ

(384) Autostodon Ltd - автосервиз предлага годишен технически преглед (MOT), ремонт на двигатели, ходова част, съединители, смяна масла, филтри, ремъци, пълно обслужване на вашия автомобил, диагностика, мобилен механик, пътна помощ, безплатна консултация. Атрактивни цени! Сервизът се намира на адрес: Redhouse Road, Unit E, Croydon, CR0 3AQ, тел. 07539261411

(384) Предлагам обслуж-

ване на автомобили. Нормални цени, за пример, при смяна на масло и всички филтри, включително на купето на Форд Галакси 2014 взимам £50.00 за труд. Накладки (предни или задни) - £25 на ос за труд. Получавам и отстъпки от доставчици на части и не товаря цените за консумативи. Работа на преференциялни цени с таксите и с фирми с автопарк, при редовно обслужване на автомобилите при мен. Сервизът се намира в Charlton, SE7 (до Blackwall Tunnel), тел. 07825002774

GND Motors 07809 350024
RM13 9BJ
www.gndtuning.co.uk

Българският автосервиз в Лондон,
където ще намерите всичко под един покрив!

- Пълна автодиагностика
- Ремонти по двигатели, ходова част и скоростни кутии
- Смяна на ангренажни ремъци и съединители
- DPF премахване и ECU remaps
- Пълно техническо обслужване и други

Високо качество на достъпни цени!

(384) Лицензиран превоз до летища, гари и пристанища в Англия, тел. 07590557930

(384) Предлагам трансфер от и до всяко летище на Лондон 24/7, цени по договоряне, в зависимост от дестинацията и броя на пътуващите, тел. 07466947376 и 07404773395

(384) Предлагам транспорт 24/7 в и около Лондон, на достъпни цени, тел. 07575747470

(384) Денонощни транспортни услуги в цял Лондон, преместване на багаж, мебели и recovery услуги, тел. 07463637113

www.cargobghome.com
Редовен Превоз на Лични вещи, Стоки и Автомобили до България и Обратно

Куриерски и карго услуги до всяка точка в България!

Cargo BG Ltd

тел: 07901 827 323/ 0207 473 6400
skype: cargobghome
email: info@cargobghome.com

Искате ли да вземете английска шофьорска книжка?
ПЛАМЕН СЛАВЧЕВ Специални цени!
инструктор по кормуване 07830235669

БАГАЖ ДО БЪЛГАРИЯ
ЛИЧЕН БАГАЖ, СТОКИ, КОЛИ

ТЕЛЕФОН UK (+44) 07862251636
ТЕЛЕФОН BG (+359) 0884849646

ДО ВСЕКИ ГРАД В БЪЛГАРИЯ И ОБРАТНО WWW.TRANSPORT2BULGARIA.CO.UK

Агенции за работа с положителни отзиви Събрани за вас от БГ БЕН

Всички данни - проверени и валидни към дата 20.03.2017



KMS UK Ltd.
тел. 02078211500
www.kmsuk.net
Express Group
тел. 08001560891
www.expressgroupuk.com
Ellis Mack Recruitment
тел. 01415488246,
www.ellismack.co.uk
MangoSolutions Ltd
тел. 08448440903
www.mangosolutions.net
Catfoss Recruitment Ltd
тел. 08454583636
www.catengineering-recruitment.co.uk
Capital Catering Services Ltd
тел. 01992500073

Detail2Leisure Ltd
тел. 08452752888
www.detail2leisure.com
Cherryred Recruitment Ltd
тел. 08712000408
www.cherryredrecruitment.com
РАБОТА В МЕТРОТО
FastTrack Management Services
тел. 08450658888,
08452107777
www.ftrack.co.uk
AGS One
тел. 02073361281
www.agsone.co.uk

РАБОТА В ХРАНИТЕЛНАТА ИНДУСТРИЯ
Food Careers Ltd
тел. 02070601966
www.foodcareers.net
Baker Ross Food
тел. 02084347008
www.barkeross.co.uk
Deep Blue Ltd
тел. 01423223911
www.deepblue-recruitment.co.uk
Focus Management Consultants Ltd

тел. 01625560778
www.focusmanagement-consultants.co.uk
Jarvis Johnson (временна работа)
тел. 08443351869
www.jarvisjohnson.co.uk
Catfoss Recruitment Ltd
тел. 08454583636,
www.catengineering-recruitment.co.uk
ИНЖЕНЕРНА РАБОТА
Personnel Selection
тел. 01273205281 (Брайтън),
01252716881 (Фарнъм),

01483765544 (Уокинг)
www.personnelselection.co.uk
Protech Site Services Ltd
тел. 02083871540,
07772485388
www.protechsiteservices.com
Recruitment South East Ltd
тел. 01424830000
www.recruitmentsoutheast.co.uk
ГЛЕДАНЕ НА ДЕЦА
Little Ones
тел. 02071830309,
www.littleoneslondon.co.uk
Jem Childcare Solutions
тел. 08455435512

www.jemchildcaresolutions.co.uk
РАБОТА С ДЕЦА (NURSERY)
Orion Recruitment Specialists
тел. 02084324514
www.orionrs.co.uk
РАБОТА В ТЪРГОВСКИТЕ ВЕРИГИ
Discover Retail Recruitment
тел. 01254824146

Училища ➡ Курсове ➡ Детски градини ➡ Контакти

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА

СПЕЦИАЛНА
подготовка за
GCSE и
11+ EXAMS

Тел. 02085270212
Моб. 07796692522
ИЛИАН РУСЕВ

УРОЦИ, КУРСОВЕ, ПРЕВОДИ, КОНСУЛТАЦИЯ

(384) Курсове за фадромисти, багеристи и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиян

(384) Уроци по пиано - за вашите изпити или просто хоби, тел. 07541707422, Силвия

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

(384) Адвокатски услуги от адвокати във Великобритания и България: изготвяне на пълномощни от всякакъв вид; пътуване на деца в чужбина; покупко-продажба на недвижими и моти и МПС; семейно и наследствено право; получаване на апостили/спешни апостили; легализация на документи; преводи от заклет превод към българското посолство, тел. 07860828364; 00359 87955314

(384) Преводи и легализация на всякакви документи - български и английски.

EASY English E17
КУРСОВЕ И УРОЦИ ПО АНГЛИЙСКИ
ЗАПИСВАМЕ ЗА АПРИЛ!
Курсове - от £7 за час / 60 min / вечер или през уикенда
Уроци - цена по договореност в удобно за вас време
групи 4-8 човека
Walthamstow / Източен Лондон /
easyenglishe17@gmail.com
Тел. 07786038760, Дени

Български детски градини на Walthamstow Wood Green
регистрирани по OFSTED
Тел. 07809469532

Представителство пред институции. Придружаване в болници, митници, полиция. Съдействие за NIN, за записване в учебно заведение, издаване апостил, попълване на формуляри и др., тел. 07778 474729

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

(384) Permanent Residence Card, британски паспорт, счетоводство, помощи, банкови сметки, тел. 07867506043

(384) Частни уроци по математика, професионална преподавателка, със 17 години практика в Лондон. Подготовка за 7+, 11+ и GCSE изпити, помощ за изоставящи с математика и английски ученици. Тел. 07941462579

(384) Уроци по математика, GCSE, подготовка за изпити за Grammar school, учител с голям опит във

ДЕТСКА ГРАДИНА
набира малки палавници от 6 месеца до 5 години
РЕГИСТРИРАНА В OFSTED
Leyton, Leytonstone, Walthamstow

БЕЗПЛАТНИ ЧАСОВЕ
за 3, 4 годишни деца (full time)
- квалифицирани учители с опит в UK
- Целодневни грижи - 7 am - 6pm
- Drop off / Pick up school
- Afterschool club
- Чуден транспорт
Тел. 07972052364 / 02082792254

Великобритания, Източен Лондон, тел. 07867506043

(384) Курсове по английски език за деца и възрастни от квалифициран преподавател с английска диплома, цена от £12 на час, курсовете се провеждат на Clapham Junction, тел. 07823910487, Ирина

ГЛЕДАНЕ НА ДЕЦА

(384) Български детски градини в районите на Wood Green и Stratford - регистрирани в Ofsted, опитни и квалифицирани учители, здравословно меню, за контакти: 07809469532

(384) Детска градина регистрирана в Ofsted набира малки палавници, от 6 месеца, до 5 години. Предлагаме безплатни часове за 3 и 4 годишни деца (full time). Всяко дете е с индивидуален учебен план, съгласуван с изискванията на EYF5. За вашите деца ще се грижат опитни учители с опит в училищата във Великобритания. За учениците предлагаме drop off/ pick up school. Градината се намира в Източен Лондон - Лейтън. Тел. 07972052364

4 BULGARIANS
Списание на българите във Великобритания
www.4bg.co.uk

Българско училище „Моята Азбука“
сряда, четвъртък, петък, събота
Chiswick, Whitton, Bexley, Mitcham
Западен, Югозападен и Югоизточен Лондон
За деца от 4 до 15 години: от ДГ до 6 клас
www.moiata-azbuka.co.uk
Тел. 07746802164

тели с опит в училищата във Великобритания. За учениците предлагаме drop off/ pick up school. Градината се намира в Източен Лондон - Лейтън. Тел. 07972052364

БЪЛГАРСКА АДВЕНТНА ЦЪРКВА
Ви кани на своите редовни богослужения и семинари
Всяка събота от 10:30 ч.
Адрес: Trinity at Bowes Community Centre, Palmerston Road, Wood Green, N22 8RA
www.bg4christ.com

Sunny Day Care
Monday to Friday 7am - 6pm
ABC

- Детска градина с целодневна грижа за вашето дете, регистрирана в Ofsted
- Квалифицирани учители
- Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните
- Пряко приготвена здравословна храна
- Достъпни цени
- Удобна локация в района на Stratford E15

Тел. 02085030457, моб. 07788766457, yanachildcare@hotmail.co.uk

Българско училище „Боян Мага“, Лондон
„Скрит някъде на остров, в океана край Темза и зелена там поляна роден е детски рай чудесен с приказки, игри и родна песен. Тук никак лесно събават се мечтите и неусетно как минават дните ...“
Училище за български език и изкуства
пиано, рисуване, песене, танци, цигулка и китара
Класове за деца от 3 до 19 години, ДГ до 12 клас
www.boyanmaga.org Тел. 07919022006

Агенции за работа с положителни отзиви Събрани за вас от БГ БЕН

Всички данни - проверени и валидни към дата 20.03.2017



www.discoverretail.co.uk
C2 Retail Recruitment
тел. 02071250023
www.c2recruitment.com
Online E-Recruitment
тел. 02088933113
www.onlineegroup.com
РАБОТА В СОЦИАЛНАТА СФЕРА
Care Solutions Limited
тел. 01480223650
Professional Social Care Solutions
тел. 01159587569
www.socialcaresolutions.org.uk
Axis Recruitment Limited
тел. 08454701234
www.axisrec.com

Service Care Solutions Ltd
тел. 08003112020
www.servicecare.org.uk
Action First Ltd
тел. 02076255222
www.actionfirstplc.com
ЗДРАВНИ ГРИЖИ
Orion Recruitment Specialists
тел. 02084324514
www.orionrs.co.uk
Absolute Healthcare Recruitment
тел. 08456033707
www.absoluterecruitment-solutions.com
ПРЕВОДАЧЕСКИ УСЛУГИ
Appointments Bi-language
(билнгвистични услуги в

различни сектори)
тел. 02070923911
appointmentsbilanguage.co.uk
ШОФИРАНЕ И ЛОГИСТИКА
J&M Recruitment Services Ltd
тел. 01795519000,
www.jm-recruitment.com
Apex Resources Ltd
тел. 02030789570
www.apexresources.net
ОХРАНА НА ОБЕКТИ
Astarea Security
тел. 08454742843
(необходими документи - за вършен курс за охрана, First Aid Certificate, свидетелство за съдимост)

РАБОТА В СКЛАДОВЕ
Extraman Recruitment
тел. 02073733045
www.extramanrecruitment.co.uk
ПОЧИСТВАНЕ НА КЪЩИ, ОФИСИ И СГРАДИ
Ariston Cleaning
тел. 02074032091,
07733882934
krasidelcheva@aol.com
Perfect Clean
тел. 02070998271,
08000020616
www.perfectclean.co.uk
Dustbusters Ltd

тел. 07827968486
www.dustbusterscleaninguk.co.uk
Expert Home and Office Services
тел. 07901825498,
08000431143
www.exporthomeand-officeservices.co.uk
Any Clean Ltd
тел. 02085931317,
08001951215
www.anyclean.co.uk
Top Cleaners
тел. 02072052626,
08000517626
www.topcleaners.uk
Cleaning Gurus Ltd
тел. 02079986672,
07979335263
www.thecleaninggurus.co.uk
KT&T

тел. 02071939113, info@kttgreencleaning.co.uk (за предпочитане)
www.ktt-ltd.com
Clean4you London Ltd
тел. 02074490241
www.clean4you.co.uk
Cleaners London Ltd
тел. 02034758344
www.cleanerslondon.com
ИНФОРМАЦИОННИ ТЕХНОЛОГИИ
Concept IT Services Ltd
тел. 08081782248
www.concept-its.co.uk
ВСЯКАКВА РАБОТА
Interaction Recruitment Ltd
тел. 02032838217
www.interactionrecruitment.co.uk

Квартири ➡ Консултации ➡ Услуги ➡ Запознанства

⇒ **Пей куршум и восък, 100% гаранция**
⇒ **Гледам на кафе, захар и карти Таро**
⇒ **Развалям черна магия, правя бяла магия за любов и късмет**
Тел. 07823679488, 07471570880, Йоргана

Давам една двойна стая и едно легло (за мъж или момче) на 2 мин. пеша от Stratford Station и на 7-8 мин. от Stratford, градина, интернет, БГ ТВ.
Тел. 07490087007 07912891813

СЪДЕЙСТВИЕ ЗА НАМИРАНЕ НА КВАРТИРИ

(384) Съдействие при намирането на апартаменти, къщи, стаи и легла в Лондон. Посрещане от Luton, Stanstead и Gatwick. За повече информация, тел.

07411132374 или посетете нашия офис на адрес: 51 Station Road, E12 5BP, от 10.00 до 20.00 часа, седем дни в седмицата

ИЗТОЧЕН ЛОНДОН

(384) Предлагам двойна и единична стая в Източен Лондон (Dagenham), близо до метростанция, парк, търговски център, с БГ ТВ, интернет и безплатно място за паркиране тел. 07852337968

(383) Давам под наем двойни и единични стаи в Източен Лондон (E15, E12, SE18), тел. 07754992234

(383) Давам квартири под наем в Източен Лондон - 1, 2, 3, 4, 5+ bedroom flats/houses. За повече информация: 07584469043, Даниела

Професионално решение за всеки проблем, свързан с вашата отоплителна и водопроводна система
Вашият български водопроводчик в Лондон!
Ремонт на бойлери
Издаване на сертификат за безопасност на газови системи
Инсталиране на нов бойлер
www.zyz-ph.uk 07447380904 07413139638

(383) Разполагаме с прекрасни апартаменти в районите на Източен Лондон - Canning Town, Forest Gate, Ilford, Plaistow, Walthamstow, които имат удобни връзки с метро и автобуси. Всички сметки са включени в цената, с изключение на Council Tax. Огледи са възможни по всяко време, тел. 07482959630

ПРОДАВАМ

(384) Продавам домашен пчелен мед, безплатна доставка за Лондон, тел. 07735799919, Веско Стърчиков, Facebook: Vesko Starchikov

(383) Продавам къщи за регулярно почистване: Forest Hill-3chasa (2 пъти в седмицата), Southfields 3chasa (2 пъти в седмицата), Northwick Park (4 часа през седмица), Ruislip (4 часа през седмица), Cockfoster (4 часа през седмица), Muswel Hill (3 часа през седмица), тел. 07907767705

ДРУГИ УСЛУГИ

(384) Предлагам шевни услуги на много нормални цени (Colliers Wood), тел. 07480969969

(384) Вашият български водопроводчик в Лондон - ремонт на бойлери, издаване на сертификати за безопасност на газови системи, инсталиране на нов бойлер, тел. 07413139638, www.zyz-ph.uk

(384) Безопасно и гарантирано унищожаване на дървеници и всякакви насекоми, тел. 07769218796

(384) Гледам на кафе и на карти Таро, развалям магии, правя бяла магия за любов, лея куршум и восък против страх, тел. 07471570880,

ЙОРДАНА ЗАПОЗНАНСТВА

Търся запознанство със сериозна жена от Bradford, Leeds или West Yorkshire. Моля само за смс-и, аз съм на 30 г., тел. 07586982831

Търся жена за сериозна връзка, на 48 г. съм, тел. 07724184198

Мъж на 48 г. търси своята жена-партньорка, до 42 г., безплатна квартира, моля само сериозни предложения, тел. 07913818038

Чаровен мъж, на 50 г., материално осигурен и в собствен дом (източно от Лондон), предлага съжителство на добра жена, с чувство за хумор, тел. 07404654006

37 годишен (кестенява коса и пестри очи) търси запо-

Български Адвокати за Обезщетения и Компенсация за Инциденти
тел: 07516 441448/ 02076818670
syankova@osbornes.net www.osbornes.net/bg
NO WIN NO FEE
osbornes Solicitors LLP

знание със жена за сериозна връзка, тел. 07583161041

Д., на 53 г. - аз не съм свършена и не търся свършения другар за съвместен живот. Ако сте сериозен господин и на подходяща възраст, моля пишете на denkatp@gmail.com

Запознанства за българи в Лондон и във Великобритания на сайта на www.dvama.co.uk

Изгубена Диплома № П4651

издадена на 1988 г. от Институт за прогимназиални учители гр. Смолян, на името на Диана Гервасова Иванова

Да се счита за невалидна!

WWW.DVAMA.CO.UK
Запознанства за българи в Лондон и в UK

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

ИСКАТЕ ЛИ ДА ИЗЕНАДАТЕ СВОИТЕ ГОСТИ В ЛОНДОН?
Професионална танцьорка на кючек предлага своето шоу за вашия специален повод, сватба, моминско парти, рожден ден, офисно парти, за вашия ресторант, банкет, Коледен или Новогодишен купон
Тел. 07482484830
www.nikibellydancer.com

Застраховки в UK
Time for a protection health check?
Don't leave your financial well-being to chance. Speak to us about creating a personalised protection plan.
We can advise you on:
• Accident Protection / Income Protection
• Life Cover / Critical Illness Cover
• Whole of Life Cover - Funeral Expenses
• Mortgage Protection
• Home Insurance / Landlords Insurance
• Private Medical Insurance
• Commercial Insurance (incl. Public Liability)
• Mortgages / Remortgages (advice provided by specialist team)
Get in touch to arrange your own protection health check. Call us on 07411881821, ГЕОРГИ ГЕОРГИЕВ - Protection Adviser
www.owlfinancial.co.uk, g.georgiev@owlfinancial.co.uk

Еднократно пускане на обява, обява за 4 броя, абонамент за БГ БЕН

Искате да публикувате текстово съобщение на страниците на БГ БЕН?
Просто ни го изпратете като **sms** или като **гласова поща** на номер:
078 4649 6968
и то ще бъде поместено безплатно на страницата на класифицираните обяви в следващия брой на вестника. Не забравяйте да оставите в края на съобщението актуалния номер за контакт в случай, че се различава от този, от който то е изпратено.
(желателно е неговият текст да не надхвърля 160 символа)

ТАЛОН ЗА ДВУМЕСЕЧНА ОБЯВА
Име:.....
Адрес:.....
Телефон:.....
Рубрика:.....
Моля, изпратете попълнения талон заедно с чек за £5.00 на адрес: **BG BEN Newspaper, Flat 4, 89A Grove Road, London, E18 2JY**
Чекът да бъде платим до **PA EVENTS LTD.**

ТАЛОН ЗА АБОНАМЕНТ
Цена за едногодишен абонамент: £29 (26 броя)
Цена за половингодишен абонамент: £15 (13 броя)
Име:
Адрес:
Телефон:
Абонамент за период:
Моля, изпратете попълнения талон със съответния чек на адрес: **BG BEN Newspaper, Flat 4, 89A Grove Road, London, E18 2JY**
Чекът да бъде платим до **PA Events Ltd**



Няколко лесни стъпки за ослепителна усмивка

БГ БЕН

Ако цигарите, кафето и страхът от зъболекарския стол вече са оказали негативно влияние върху белотата на вашите зъби, ето няколко лесни за изпълнение стъпки, за да си възвърнете ослепителната усмивка. Преди това обаче трябва да разберем защо зъбите ни губят белия си цвят и лесно пожълтяват.

Цветът на зъбите зависи от състава, структурата и дебелината на всеки от слоевете, които ги изграждат – дентин, емайл и т.н. С течение на годините влиянието на различни вътрешни и външни фактори води до тяхното пожълтяване.

Външните причини най-често са честа консумация на кафе, кока-кола, чай, червено вино, пушенето на цигари, лошата хигиена, действието на зъбен камък, естественото стареене на организма.

Вътрешните причини най-често са високото ниво на флурид, който покрива зъбите с малки тъмни точки и прекалено честото лекуване с антибиотици. Жълтият цвят може и да е създаден по наследство.

Ето как да се преборите с тези фактори:

Сутрин се жабурийте с една лъжица зехтин, колко-

то се може по-дълго време. Той разгражда наслагванията по зъбите и създава около тях тънка предпазна обвивка, която не позволява полепването на вредни за белотата частици.

Към сока на един лимон прибавете същото количество вода. Потопете четката си за зъби, за да поеме от сместа, и започнете да търкате зъбите си. С течността, останала в чашата, изплакнете цялата уста, като я задържите за няколко секунди, и жабурийте през това време. Добре е да се прави не повече от 2-3 пъти седмично.

След като сте си измили зъбите, е добре веднъж седмично да ги търкате и със сода бикарбонат. Внимавайте да не прекалите с търкането, защото има опасност да увредите емайла на зъбите си.

Според специалистите ще имате бели зъби без никакъв зъбен камък само ако ги търкате веднъж седмично със смес от една лъжичка меден оцет и фина сол. Чрез естествена алкохолна ферментация медът се превръща в оцет (като му се прибавя само вода),

така че под влияние на температурата и въздуха постепенно в него се размножават оцетнокисели бактерии, които довеждат до крайния резултат.

Готовият оцет се процежда през меки филтри. Течността се прелива внимателно от един съд в

друг, без да се размътва утайката, за да се запазят цветът и качествата на оцета.

И не на последно място – колкото по-тъмно червило слагате на устните си, толкова по-бели ще изглеждат зъбите ви.

Туристически атракции, които могат да ви създадат проблеми

БГ БЕН

Една от най-големите радости на пътуването е, когато човек изпитва нови изживявания и си донася красив сувенир от местата, на които е бил. Докато обмисляте всичко, което искате да направите по време на пътуването, обърнете внимание и на някои атракции, които е най-добре да избягвате. Защото те са всичко друго, но не и безобидни и безвредни.

Яздене на слон

Язденето на слон може да ви се струва много забавно и интересно на пръв поглед. Качвате се на гърба на гиганта и виждате света от друг ъгъл. Такива турове със слонове се предлагат много във Виетнам и Тайланд. Но трябва да знаете, че слоновете, които се използват с тази цел, са лишени от комуникацията с техни събратя, отгледани

са в изкуствена среда и в подчинение на хората. И не на последно място – заради дейността, която се извършва с тях, те често страдат от болки в стъпалата, имат артрит и други болести. Ако харесвате слонове, не ги яздете, а по-добре отидете да видите убежищата, в които слонове са били спасени от тази дейност.

Сувенири от корал

Кораловите рифове са дом на 1/4 от океанското биоразнообразие и имат важно значение за предпазване на бреговете от бури. Добиването на корали уврежда кораловите рифове и когато това става с цел изработка на сувенири, рифовете се превръщат в мъртва зона. А това оказва влияние и върху баланса на екосистемата. Освен това могат и да ви арестуват, ако ви хванат с някои видове корали на границата.

Пиене на вино със змии

Това питие добива голяма популярност напоследък в Югоизточна Азия, но качествата му са доста съмнителни, а и никак не се отразява добре на самите змии. Някои от видовете, от които са прави питието, всъщност са застрашени видове.

Галене на лъвовете и тигри

Много хора искат да направят точно това, когато пътуват до екзотични страни – да се приближат до големите котки и да ги погалят. Такава възможност реално се предлага на туристите в Азия и Африка. Но лъвовете и тигрите, които се държат в плен за тази цел, повече не се връщат в естествената им среда и което е още по-лошо – биват убивани и продавани на трафиканти.

Източник: www.obekti.bg

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Парфюмът достига апогея си върху кожата, когато се поставя върху определени точки, където се усеща пулсът на сърцето: на китките, на сгъвките на лакътя, зад ушите, под мишниците, в основата на врата.

Фирмите предлагат летни и зимни парфюми. За горещите дни се предпочитат по-свежите и леки ухания, защото топлината допълнително усилва действието на ароматната композиция.

Към флакончетата с парфюми се отнасяйте внимателно – те не обичат прякото слънчево въздействие и влажния въздух.

Съхранявайте ги на прохладно и тъмно място. След употреба трябва да бъдат добре затворени.

Когато спортувате, използвайте тоалетна вода, а не тежки парфюми. През деня се пръскайте с по-леки аромати, а вечер – с една идея по-силни.

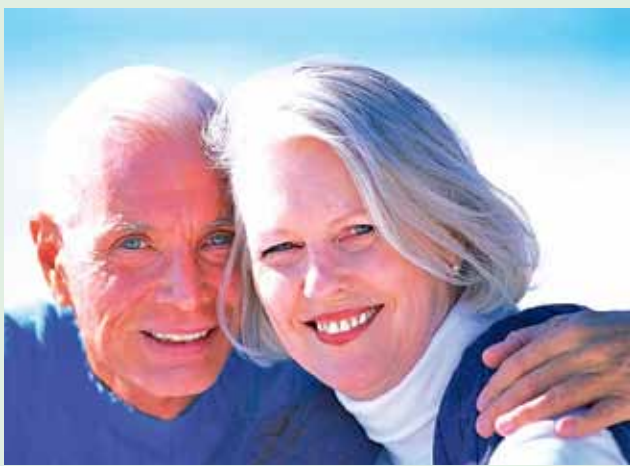
Добре е да ползвате сапун, дезодорант, парфюм и крем от една козметична линия. Ако искате да усилите силата на аромата, пръснете и дрехите – под якичката и подгъва. В шкафовете за бельо поставете тампони, напоени с любимия ви парфюм.

Възрастните хора са по-щастливи

БГ БЕН

Въпросът за човешкото щастие занимава не само поетите, но и изследователите, които се интересуват от връзката на това чувство с възрастта. След направено социологическо проучване се оказва, че сме най-щастливи в по-късните си години. Допитването е обхванало повече от 400 000 души на възраст от 18 до 85 години и то е показало, че „сме по-щастливи в по-напреднала възраст поради начина, по който гледаме на света”.

Според анализа, 18-годишните се чувстват „напълно добре”, но това чувство отслабва постепенно до 50-годишна възраст, когато отново започва да се



повишава.

Допитването е показало, че анкетираните на 85-годишна възраст са доволни от себе си и са по-щастливи от двойно по-младите от тях. Психолозите смятат, че това се дължи на факта, че

по-възрастните хора имат усещането за по-пълна реализация, ценят по-високо житейските ценности, но имат също така и по-малко очаквания както от околните, така и от себе си.

Източник: www.zarata.info

И храната предизвиква халюцинации

БГ БЕН

Учените са констатирани, че за да получите халюцинации от шоколад, ще трябва да изядете поне 11 кг, и то, ако тежите 60 кг, а ако сте по-тежки, и повече. Това е така, защото сладкото изкушение съдържа анандамид, който в големи количества предизвиква ефект, подобен на пушенето на марихуана.

И кафето може да предизвика халюцинации от седем изпити чашки дневно.

Незрелите плодове на черницата също довеждат организма до подобен ефект, както и най-обикновеното ръжено брашно, ако е заражено с ерготамин.

Индийското орехче съвсем не е безобидно, защото съдържа миристицин, който се характеризира с наркотично действие, но само ако се консумира в големи количества. В

списъка попадат и лютите чушки феферони, защото капсаицинът от това растение стимулира увеличеното производство на ендорфин, от което може да почувствате еуфория.

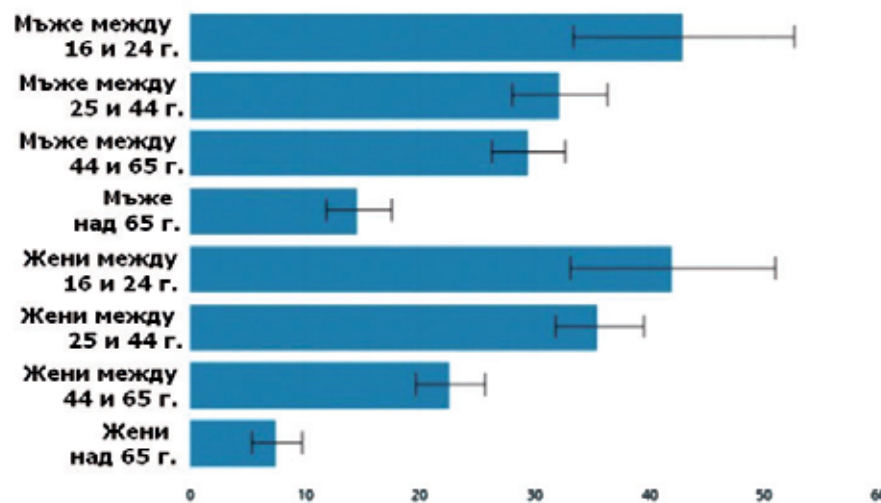


Огромното количество изяден шоколад може да предизвика халюцинации.

Отчетоха значителна промяна на алкохолните навици на британците



Процентно разпределение, по пол и възраст, на пълнолетните хора във Великобритания, които изпиват повече от 6/8 единици алкохол в рамките на една "сесия" (вечер) поне веднъж седмично (2017 г.)



Валентина Костова,
БГ БЕН

Изглежда, че Великобритания бавно променя своите отношения с алкохола, според новите данни на изследване на Office for

National Statistics. Въпреки че алкохолът продължава да бъде масово рекламиран, общата цифра на британските въздържатели е вече 1 на всеки 5, което прави 10.4 млн. от жителите на Острова.

Общата картина обаче прикрива тежката алкохолна зависимост в определени сектори на обществото. Така например, според Public Health England, само 4.4% от населението изпива около една трета от общото

количество алкохол, а близо 10% от хората на пълнолетна възраст признават, че пият поне през 5-те дена от седмицата.

Последното проучване на ONS показва, че 29% от мъ-

жете и 26% от жените (най-вече на възраст между 16 и 24 години) се напиват поне веднъж през седмицата. В определенията на ONS за „напиване“ (binge drinking) се отчита изпиването на 8 единици (units) алкохол при

мъжете и 6 единици при жените, в рамките на една „сесия“ (вечер), като 1 единица алкохол се равнява на 25 мл. уиски или една стандартна чаша червено вино.

Източник: indy100.com

Когато стане въпрос за афродизиаки, в съзнанието ви, може би, изплуват луксозни храни като омари, стриди и ягоди с шампанско, но действителността е малко по-различна. Употребата на храни, възбуждащи сексуалната сила и плодovitост, е била популярна хилядолетия назад. И ако тези съставки тогава са се възприемали най-вече като метод за борба с безплодието, то в хода на времето те са се превърнали в един друг вид „функционално“ удоволствие.

Валентина Костова,
БГ БЕН

Добрата храна има свойството да зарежда мозъка с ендорфини, да ни кара да се чувстваме по-спокойни и дори по-секси. Готвенето и храненето са чувствени дейности, защото стимулират сетивата – обонянието, зрението, вкуса, докосването и звука, но кои са храните, които се отразяват и на сексуалното желание още от древни времена?

1. Боб

Започваме с най-малко убедителното, но исторически издържано свидетелство. В средновековната медицина все още се е следвала древната концепция на Хипократ, че здравето зависи от деликатния баланс между четирите телесни течности, наречени от него „хумори“ - кръв, жълта жлъчка, черна жлъчка и флегма. Различните нива на тези хумори се считало, че се отразяват на сексуалното желание. Афродизиаците, които затоплят тялото, се борят с фригидността, която се е считала за главната причина за безплодие – „студената“ жена е била безплодна жена.

От друга страна, се е смятало, че прекалената горещина унищожава семето. При този проблем лекари-

те дълго време са препоръчвали така наречените windymeals (образуващи газове храни) – боб и грах. Съществувало е убеждение, че ерекцията е причинена от натиск и въздух, затова и windymeals са консумирали главно от мъжете. Трудно е да схванем как „вятърът“, провокиран точно от тези храни, се е възприемал като еротичен, но...

2. Ванилия

Ванилията поначало се слави като „романтично“ растение – цветовете ѝ се разтварят сутрин, опрашвани единствено от пчели и колибри. Испанските конкистадори отбелязват сходството им със женските гениталии и дали на растението името „ванилия“.

Скоро след това европейците обявяват ванилията за мощен афродизиак, който може да превърне обикновения човек в удивителен любовник. Смята се, че най-любимият десерт на Елизабет I е бил ваниловият пудинг.

Ванилията е особено ефективна при жените, защото създава усещане за комфорт и спокойствие и стимулира чувството за сигурност. Ако планирате бавна и чувствена романтична вечер, няма да сгрешите, ако прибавите щипка ванилия към десерт или питие.

5 афродизиака през вековете - кой как е издържал теста на времето

3. Гениталии

Популярна теория по време на Ренесанса е, че след като Адам и Ева били изгонени от Райската градина, Бог милостиво дал на всеки земен плод и растение видим знак, че то може да се използва за лечение. Тоест, то наподобявало на въпросната част на човешкото тяло, за чието лечение е предназначено. Така например, орехите стимулират годността на мозъка, фасулът - на бъбреците, и т.н. По тази логика храните, наподобяващи гениталии, са афродизиаки: аспержи, моркови, банани, стриди и ягоди.

Някои хора обаче заобикалят флората и преминават направо към фауната. И до днес много народи смятат животинските гениталии като най-отличните афродизиаки, зареждащи с първична сексуална енергия. По китайските „медицински пазари“ могат да се открият странни животински части: от тигрови лапи, до мечи тестиси и за съжаление се вярва, че колкото по-заstrasен от изчезване е видът на животното, толкова повече лечебни качества притежават продуктите от него.

4. Шоколад

Възбуждащите качества на шоколада били забелязани още от ацтеките. Император Монтесума пиел шоколад от златен бокал по 50 пъти на ден. В техните вярвания шоколадът бил

божествена напитка, която изгражда имунитет и се бори с умората, и чаша от това скъпоценно питие позволявала на човек да изкара цял ден без храна.

Шоколадът става много популярен в Европа през 18-ти век и свойствата му на афродизиак били толкова неоспорими, че в даден момент бил забранен за консумация от... монаси. Според поети и писатели от това време, шоколадът зарежда мъжете със сила и издръжливост, а жените подмладява и разкрепостява.

Известният италиански автор от 18-ти век - Казанова, отдава особена почит на шоколада в мемоарите си и го назовава като напитката, която е поддържала по-

стоянната му похотливост. Неговата любима рецепта бил шоколадов крем, напоен с амбра и ванилия – приятна комбинация с доказано действие.

5. Амбра (Ambergris)

Амбрат е жълтеникава на цвят и наподобява пчелен восък. Природната функция на това вещество е да защитава вътрешностите на кашалотите, в случай че погълнат нещо остро. Амбрат се натрупва в стомаха на китовите и представлява остатъчен продукт от разграждането на погълнатите калмари. В даден момент обаче те я изхвърлят в океана и след като тя прекара месеци или дори години в солените води, се превръща

в една от най-скъпите и редки съставки на планетата, известна още като „морско злато“ или „океански трюфел“.

След като амбрат престои във водата и се калцира, тя придобива силен мускусен аромат, който се използва за създаването на най-луксозните парфюми в света. Явява се ключова съставка в множество медицински тестове и също така е прекрасна кулинарна подправка. Казанова я добавял към шоколадовия си крем, кралица Елизабет I я е носила като ароматно шишенце около шията си, а Чарлс I дори я е стривал върху яйцата си за закуска!

Източник: TheBritishMuseumBlog

Българската онлайн аптека
Над 50 000 продукта
Доставка до Англия

MasterCard
VISA
ИНФОРМИРАНИЯТ ИЗБОР
ФРАМАР
www.framar.bg
Приемаме плащания с кредитни карти

ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ АЗЕРБАЙДЖАН ЗАВЕДЕНИЕ ЗА ХАЗАРТ; ИГРАЛЕН ДОМ	▼	ФОРМА НА НАЕМНА ПОКУПКА РОМАН /2013/ ОТ ЗАХАРИ ЗЛАТЕВ	▼	ВЪНШНАТА ОБВИВКА НА ЕДНО ДЪРВО ЦИФРОВ ЗНАК, ЛИПСА НА ВЕЛИЧИНА	▼	ПЪРВИЯТ ЧОВЕК /БИБЛ./	▶	ПОВТОРНО ПУСКАНЕ НА УСТРОЙСТВО /ТЕХН./	▼	ФИБА ЗА ПРИБИРАНЕ НА КОСАТА ВИД ТЪНКА САБЯ С ОСТЪР ВЪРЪХ	▼	ГОЛЯМА ДОСАДА, ОТЕГЧЕНИЕ ПЕСЕН /1983/ НА ОРЛИН ГОРАНОВ	▼	ИЗРАСТЪК ОТ ТЯЛОТО НА ЖИВОТНО	▶	ВИД РАЗТВОР ЗА КОНСЕРВАЦИЯ НА ХРАНИ	▼	ДРУГО ИМЕ НА ЧОВЕШКА ДЛАН МОЛИТВЕНО АРАБСКО КИЛИМЧЕ	▼	
▶		▼		▼		ДОЛАП, СКРИН ИЛИ САНДЪК ЗА ДРЕХИ	▶			▼					▶			▼		
ПОЛСКИ НАРОДЕН ТАНЦ В 3/4 ТАКТ СРЕДНОРАНЕН СОРТ КАРТОФИ У НАС	▶							БЛАГОПРИЯТЕН РЕЗУЛТАТ ОТ НАЧИНАНИЕ МОХАМЕ-ДАНСКОТО ЛЕТОБРОЕНЕ	▶								ЕТИОПСКА КНЯЖЕСКА ТИТЛА /16-20 В./ ВИД ГОРНА ПОПСКА ДРЕХА	▶		
▶						ЦВЯТ С МЕТАЛЕН ОТБЛЯСЪК ПЕВЕЦ С БАСОВ ГЛАС /МУЗИК./	▶							ВИД И ГОЛЕМИНА НА БУКВИ РАЗВАЛИНИ, ОСТАНКИ	▶	▼				
ИРАНСКАТА ТЕЛЕГРАФИЧНА АГЕНЦИЯ ПЛОЩ, ОГРАДЕНА ОТ ОКРЪЖНОСТ	▶					НАПРЕЧНИК НА ПРОЗОРЕЧНА РАМКА	▼	СЕВЕРНА МОРСКА ПТИЦА С ЦЕНЕН ПУХ РЕЛИГИОЗНО ПОЧИТАНЕ НА БОЖЕСТВО	▶			ВИД ЛАСО НА ПРАБЪЛГАРИТЕ СТОЛИЦАТА НА ПАЛЕСТИНСКАТА АВТОНОМИЯ	▶	▼				НЕФТЕН ПРОДУКТ, СУРОВИНА ЗА БАГРИЛА	▼	
▶				КОЛУМБИЙСКА ЛАТИНО- И ПОП ЗВЕЗДА /1977/	▶	▼					МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „HYUNDAI“	▼	US ФИЛМ С ЖАН РЕНО И КАРОЛ БУКЕ /2001/ ЗАКРИТ ДЕБЮТ В ШАХМАТА	▶				▼		
ДОЛАП С ПРЕГРАДИ ЗА РАЗЛИЧНИ ВЕЩИ	ЧОВЕК, КОЙТО СЕ ГРИЖИ ЗА НЕЩО /ЮРИД./	НАША ХИП-ХОП ГРУПА ОТ 1996 ГОД. - „3 В 1“ ОСНОВНА ПРИРОДНА НАУКА	▶	▶		ПЛАНИНА В ЗАПАДНА БЪЛГАРИЯ	▶			ТРАДИЦИОННА ИНДИЙСКА ЖЕНСКА ДРЕХА ИЗКУСТВЕН НАСИП ВЪРХУ СТАР ГРОБ	▶		▼			НАЗВАНИЕ НА СВЕЩЕНИК ИЛИ ВЛАДИКА	▶			
▶	▼	▼				ГЕРОИНЯ НА Д. ДИМОВ В „ПЮТЮН“	▶		МНОГО КРАТЪК ОТРЯЗЪК ОТ ВРЕМЕ; МИГ ТВЪРДА РАЗНО-ВИДНОСТ НА КОРУНДА	▶	▼						ГЕРОИНЯ НА ЛЕВ ТОЛСТОЙ В ЕДН. РОМАН СРЕДСТВО ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ДЪЖД	▶		
СЪСТОЯНИЕ НА ПОТИСНАТОСТ ЧОВЕК, КОЙТО РАБОТИ С ФРЕЗА	▶					▼		ВИД МУЗИКАЛНИ ТВОРБИ ЛЕЯРСКА ФОРМА ЗА МЕТАЛНИ ОТЛИВКИ	▶							ОБЕЗКОСТЕНО МЕСО ОТ ЖИВОТИНСКИ БУТ	▼	ВЪЛНЕНА ГОРНА ДРЕХА	ВИНЕН СОРТ ГРОЗДЕ	
▶								СТОЛИЦАТА НА РУАНДА ДРЕВНО-РИМСКА БОГИНЯ, МАЙКА НА ДИАНА	▼							ДРУЖЕСТВО НА ЕВРЕЙТЕ У НАС ПРЪСТЕН ВЪРХУ БУТАЛО НА ДВИГАТЕЛ	▶	▼	▼	
ОПЕРА ОТ ДЖУЗЕПЕ ВЕРДИ ТЪРГОВСКО ИЗДЕЛИЕ ЗА ПРОДАН	▶						РОМАН /1955/ ОТ ВЛАДИМИР НАБΟΚΟV ТИТУЛУВАН ОТБОР ОТ ФОРМУЛА 1	▶				МАРКА ЧЕРВЕНО ИТАЛИАНСКО ВИНО СЕЛСКО ВЪСТАНИЕ /1358/ ВЪВ ФРАНЦИЯ	▶							
▶				ЖИЛЧЕСТО СЛЪНЧЕВО ОБРАЗОВАНИЕ СТИЛ В ЯПОНСКАТА ИКЕБАНА	▶	▼						ПЛОДЪТ НА ДЪБА ПОМЕЩЕНИЕ ЗА ПРОДАЖБА НА СТОКИ	▶	▼				СПИРТНИ НАПИТКИ /СЪБИР./		
ЖИТЕЛИ НА ОГНЕНА ЗЕМЯ ДО 1948 ГОД. ГОЛЯМ ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ	▶			ТВЪРДИ КОСМИИ НА СВИНЯ СКЪПО ПЛАТЕНА И НАЧЕТЕНА КУРТИЗАНКА	▶						ВЪЛШЕЕВИК, МАГЪОСНИК /КНИЖОВНО/	▶	▼			ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ МАДРИД ПЪЕСА ОТ НИКОЛА АТАНАСОВ	▶	▼		
▶			РОМАН ОТ КРИСТОФЪР ДОРОТИ	▶						ОПЕРА ОТ ЛЕО ДЕЛИБ РАВЕНСТВО МЕЖДУ ДВЕ СТРАНИ	▶						НЕИДЕНТИФИЦИРАН ЛЕТАЮЩ ОБЕКТ /УФОЛ./	▶		
СВЕТЛИНЕН УРЕД НА АВТОМОБИЛ	ИЗКУСТВО ЗА ПОДРЕЖДАНЕ НА ЦВЕТА ШВЕЙЦАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	▶							РОДНОТО МЯСТО НА ХРИСТО БОТЕВ	▶	РОМАН ОТ ДИМИТЪР ШУМНАЛИЕВ ЗАВИСИМ СРЕДНОВЕКОВЕН ФЕОДАЛ	▶						ТРАДИЦИОНЕН ГРЪЦКИ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	КУРОРТЕН ГРАД В ЮЗ БЪЛГАРИЯ	
▶			ТЕГЛОТО НА ОПАКОВКА НА СТОКА МОДЕЛ ПИКАПИ НА „SEAT“ /1987-1996/	▶			ГРАД В СЕВЕРОИЗТОЧНА БЪЛГАРИЯ ПСИХИЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ /МЕД./	▶	▼								ШЕЙНА ЗА ПЪРЗАЛЯНЕ В БОБСЛЕЯ МАКАКОВИ МАЙМУНИ В ГИБРАЛТАР	▶	▼	
НАШ ВЕСТНИК /1970-1996/ ДРЕВНО-РИМСКИ КОРАБ С ТРИ РЕДА ГРЕБЦИ	▶		▼				ТУНЕЯДЕЦ, ТЪРТЕЙ	▶								ДРЕБНО ДВУКРИЛО НАСКОМО МУЗИКАЛЕН ЖАНР, ВЪЗНИКНАЛ В САЩ	▶	▼		
▶						ВРЯВА, ШУМ, СВЪРЗАНИ СЪС СУЕТНЯ СЛОВОСЛАГАТЕЛ /ПЕЧАТ./	▶													
СТОЛИЦАТА И НАЙ-ГОЛЯМ ГРАД НА ГАНА СТОЛИЦАТА НА ФИДЖИ В ТИХИ ОКЕАН	▶				ВЪНШЕН ВИД, ФОРМА /РАЗГ./	▶	ВИД ХИЩНА РЕЧНА РИБА ЧЕРТА, ОЧЕРТАНИЕ	▶	▼				ДИСЦИПЛИНА ОТ СКИ-АКРОБАТИКАТА КОННО СЪСТЕЗАНИЕ С ПРЕПЯТСТВИЕ	▶	▼					
▶			ВИД АРАБСКО КЮФТЕ ОТ НАХУТ И ПОДПРАВКИ	▶			▶				ГРЪЦКА ПОЛИТИЧЕСКА ПАРТИЯ МЕТАЛНА КУПИЧКА ЗА СЛАДОЛЕД	▶	▼						ДЪРЖАВА В ИЗТОЧНА АФРИКА	
АНГЛИЙСКА МЯРКА ЗА ПОВЪРХНИНА РАБОТНО ПОМЕЩЕНИЕ НА АДВОКАТ	▶	РАБОТНА СТАЯ В УЧРЕЖДЕНИЕ СТАРИ ИСПАНСКИ МОНЕТИ	▶							МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ И ДЖИЕСЕМИ СИЛНО ЖЕЛАНИЕ ЗА НЕЩО	▶	▼					ИЗКУСТВЕН МЕЖДУНАРОДЕН ЕЗИК	▶	▼	
▶	▼	▶	МЕЖДА, СЛОГ МЕЖДУ НИВИ	▶						ШОТЛАНДСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ ВИД КОМПЮТЕРИ БЕЗ МИШКА И КЛАВИАТУРА	▶	▼						МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „DAEWOO“ /2003-2005/ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „FIAT“	▶	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „FIAT“
ИНОСКАЗАНИЕ /ЛИТЕР./ ИМЛАДЕЖ, КОЙТО СЛУЖИ НА КОРАБ	▶						ФРЕНСКО СПИСАНИЕ ЗА ЛИТЕРАТУРА РАЙОН НА НЮ ЙОРК СИТИ	▶									ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ЧОВЕК, КОЙТО СТРАДА ОТ БОЛЕСТ	▶	▼	
▶		СИНОНИМ НА ИНДИЙСКАТА КОБРА РЕПУБЛИКА В РУСКАТА ФЕДЕРАЦИЯ	▶				СЛУЖБА НА ВЪОРЪЖЕНА ОХРАНА ВИД СУХ САЛАМ С ПОВЕЧЕ СЛАНИНА	▶							ГЪСЕНИЦА НА КОПРИНЕНА ПЕПЕРУДА ВИД МЕКА ШАПКА БЕЗ КОЗИРКА	▶	▼			
МЕК, МАЗЕН НА ПИПАНЕ МИНЕРАЛ	▶			АНГЛИЙСКИ ШАХМАТИСТ /1955/, ГРОС-МАЙСТОР	▶	ВИД ДЕБЕЛА ГОРНА ЗИМНА ДРЕХА ШВЕДСКИ ЗИМЕН КУРОРТ	▶	▼			ПОЕМА В ПРОЗА ОТ КАЗИМЕЖ ТЕТМАЙЕР	▶	▼		КОЖЕН КАЛЪФ ЗА ПИСТОЛЕТ СКЪПА МАРКА ГЕРМАНСКИ ЛЕКИ КОЛИ	▶	▼			
ЕКВАТОРИАЛНО СЪЗВЕЗДИЕ ПИСМЕНОТО ОЗНАЧЕНИЕ ЗА ЦИФРАТА 3	▶			▶			ОТПАДЪЦИ ПРИ ПИЛЕНЕ НА МЕТАЛ	▶	▼				ПРОЗВИЩЕ НА ФУТБОЛИСТИТЕ НА „СЛАВИЯ“ СОФИЯ	▶	▼					
▶		ОФИЦИАЛНО СЛУЖЕБНО НАКАЗАНИЕ	▶							ДЪРВЕНА ОБЛИЦОВКА НА ВЪТРЕШНА СТЕНА	▶									
ЗНАТЕН ГРАЖДАНИН В МИНАЛОТО	▶						НЕВКЛЮЧЕНА В ЦЕНАТА ЧАСТ ОТ СТОКА	▶							КРЪВНОСОСЕН СЪД В ЧОВЕШКОТО ТЯЛО	▶			*** ПОМОЩНИК*** ЛАТОНА, КОКИЛА, ТЕП КЕЛ, ФАКУЛА, СОДОЛЕ, БЕНЗОЛ, РАМАЛА, МОГУЛС, ТРИЕРА, АКВИЛА, ОПИЛКИ, ШПРОС	

Важни телефонни номера и адреси

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

България в Лондон
Тел. 02075813144,
v.asenov@bulgarianembassy.org.uk

номер на паспорта;
- стационарен телефон
02081334581

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Паспорти и документи за самоличност
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
- GSM - SMS на номер 88080
- като изпратите SMS със съдържание: FOR BGLDS

Консулска служба към посолството
(понеделник до петък от 9.30 до 13.30) за информация по визови въпроси:
https://www.consulatebg.eu

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални въпроси към посолството на

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

Ситуация	Номер/Контакти
Животозастрашаващи инциденти	999 или 112
Неспешни случаи, изискващи намесата на полицията	101
Неспешни случаи, изискващи намесата на здравно лице	111
Теч на газ в имота или на улицата	0800 111 999
Надвиснали или паднали електрически кабели	0800 40 40 90
Изоставени превозни средства, опасни сгради, вандализъм, нерегламентирано изхвърляне на отпадъци	www.gov.uk/find-your-local-council
Спиране на ток	www2.nationalgrid.com/UK/Safety/Power-cut
Теч на вода на улицата	www.ofwat.gov.uk/households/your-water-company/map

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

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

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

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

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

БГ БЕН

ЗА ВЕСТНИКА:
Формат: Таблоид 259 мм x 350 мм
Брой страници: 48
Периодичност: двуседмичник
Рекламен обем на страница: 906.50 кв. см
Брой колони на страница: 6
Ширина на колоната: 4.1 см
Разстояние между колоните: 0.3 см

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

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

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

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

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

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

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

Последна страница	Вътрешна страница
£ 742.40	£ 371.20
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 566.80	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 278.40
1/2 454.00 кв. см	1/4 226 кв. см
Последна страница £ 185.60	Последна страница £ 92.80
Вътрешна страница £ 92.80	Вътрешна страница £ 46.40
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 139.20	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 69.60
1/8 113.00 кв. см	1/16 56.50 кв. см

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

Българска карта на Лондон

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



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

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

БГ БЕН
Заедно на Острова

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

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

Отговорен редактор за Великобритания
Евгений Кайдъмов
ekaydamov@bgben.co.uk
тел. 020 3411 0802
0784 6496 968

Маркетинг и реклама
Евгений Кайдъмов
ekaydamov@bgben.co.uk
тел. 020 3411 0802
0784 6496 968

Предпечат
Павел Иванов
pavel2asi2@gmail.com

Адрес на редакцията
Flat 4, 89A Grove Road
South Woodford
London, E18 2JY
email: inbox@bgben.co.uk

Координатор
Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

Сътрудници
Северино Кожухаров
skozhuharov@bgben.co.uk

Екип на вестник БГ БЕН
Траяна Владимирова
trayana.vladimirova@gmail.com
Здравка Влодова-Момчева
zdravkavm@gmail.com
Ивелин Митев
office@donas.co.uk

Контакти в UK
тел. +44 (0)20 3411 0802
+44 (0)784 6496 968
Контакти в България
тел. +359(0) 32 63 99 33

Отговорен редактор за България
Юлия Ташева
juliagrigoarova@abv.bg
тел. 032/63 99 33
0897 056 435

Коректор
Юлия Ташева
juliagrigoarova@abv.bg

Печат: St Clements Press (1998) Ltd, Unit 3, Rick Roberts Way, London, E15 2NF,
Mohammed.Faqir@stclementspress.com



Имате ли нужда от професионална консултация за ваш проблем?

Професионален стрес,
семеен проблеми и
проблеми с партньора,
преживян шок,
смърт или загуба на
близък, промени в
емоционалността

Тел. 07726539873
damiana_dim@abv.bg

Депресия,
тревожни състояния,
безпокойство,
натрапчиви мисли
и представи, страх
от разболяване
и паник атаки,
нервност,
раздразнителност

Конфиденциалност и дискретност!

Български ресторант-градина



Walthamstow



160
места
капацитет

Място за
Вашето
парту!



Сочно пиле с
гъбен сос
350 г - £7.95

Апетитни пилешки
хапки с корнфлейкс
200 г - £5.50



2 от нашите
топ оферти!

Четвъртък / петък /
събота - до 01.00 часа
Неделя - до 00.00 часа
През останалите дни -
до 23.00 часа

020 85208296

52B and 52C High Street London E17 7LD
www.facebook.com/dejavu.walthamstow

FOOD-X

БЪЛГАРСКИ МАГАЗИН В ИЗТОЧЕН ЛОНДОН



Подбрани малки
производители
от екологично чисти
райони в България

Български
органични храни
и добавки

Продукти от наши
производители в UK

Магазин Food-X, 673 High
Road Leytonstone, E11 4RD
Тел. 07500919229



Плюс превъзходното кафе
3 Bourbons, на което можете
да се насладите на място!

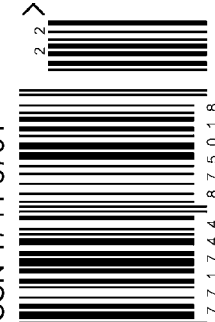


Да спеем
деня и нощта
в „Рио“

На страница 40



ISSN 1744-8751



9 771744 875018



Счетоводство и Бизнес Консултации

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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

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

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

STRATFORD

Молим да уговорите предварително час за среща и справки