

БГ БЕН

Издание на PA Events Ltd.

13 септември, брой 9 (506) от 2024 г., година XXI www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



22 септември 1908
година - златна
дата в българската
история

на стр. 6



на стр. 8-9

Вестта за българската
независимост не е
приета радушно в никоя
от европейските столици



на стр. 18-19

Нов съвет ще
координира
политиките за
българите зад граница

Снимка: bigstockphoto.com



Във Великобритания за първи път започна масова ваксинация срещу респираторен синцитиален вирус

- ✓ RSV е особено опасен за бебетата и възрастните
- ✓ Кампанията ще обхване бременните и възрастните хора на и над 75 години
- ✓ Всяка година през зимните месеци от вируса се разболяват 90% от децата до 2-годишна възраст
- ✓ Ваксинирането на бременните може да предотврати 5000 хоспитализации и 15 000 спешни прегледа на бебетата
- ✓ Възрастните хора ще бъдат поканени за ваксина в лекарските практики

На стр. 2

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Всяка помощ е знак за съ-
причастност към независима-
та журналистика! С подкре-
пата си Вие ще гарантирате,

че българската общност ще
запази своя български вест-
ник, който е сигурен Ваш
партньор!

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

Нашата банкова
сметка е:
PA Events Ltd,

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

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE LTD

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

020 8555 5143

079 1614 3282
077 8698 8558

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

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Конфиденциалност
Професионализъм

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals

Адвокатска кантора

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

Osbornes | Law^o

THE TIMES
Best Law
Firms 2020

RANKED IN
Chambers
UK
2020

LEGAL
500



Във Великобритания за първи път започна масова ваксинация срещу респираторен синцитиален вирус

БГ БЕН

За първи път след пандемията от коронавирус във Великобритания стартира кампания за масова ваксинация, но този път срещу респираторния синцитиален вирус (RSV), който е изключително опасен за възрастните хора и бебетата.

Вирусът е водеща причина за детската смъртност по света. Често той предизвиква тежка кашлица и настинки, но също така може да доведе до тежки белодробни инфекции като пневмония и бронхиолит при кърмачетата. Ежедневно, по време на пика всяка година през зимните месеци, около 90% от децата под двегодишна възраст се заразяват с този вирус. Повечето го изкарват леко, но за преждевременно родените и със слаба имунна система вирусът представлява голям риск.

Затова като част от зимната подготовка NHS ще ваксинира бременни жени и възрастни хора, които навършват 75 години след 1 септември, за да се гарантира, че с наближаването на зимните месеци те са защитени.

Поставянето на ваксина срещу RSV на бременните е най-добрата защита за бебетата

Екипите на NHS за ваксиниране на бременните жени

Кампанията ще обхване бременните и възрастните хора на и над 75 години



Снимка: bigstockphoto.com

работят за обединяване на услугите, за да е възможно най-лесно за бременните жени да получат животоспасяващата инжекция във всеки момент от 28-та седмица на бременността заедно с традиционните здравни грижи.

За да бъдат ваксинирани, бременните трябва да потърсят съответната служба, в която се наблюдава бременността им. Като алтернатива те могат да се ваксинират при поискване в местната си лекарска практика.

Поставянето на ваксина по време на бременност

е най-добрият начин за предпазване на бебето от сериозно заболяване от RSV, тъй като ваксината засилва имунната система на майката и предизвиква производството на повече антитела срещу вируса, като така се предпазва бебето от деня на раждането.

Вирусът RSV е основна причина за зимния натиск в детските болници всяка година

Случаите на заразяване с RSV при деца се увеличават през последните няколко години. Средно 146 малки

деца са били приемани в болница дневно по време на зимния пик през миналата година. Това е с 11% повече от предходната година.

Скорошно проучване в Lancet показва, че новата програма може да предотврати 5000 хоспитализации и 15 000 спешни прегледи за бебетата.

„След месеци на подготовка от нашия усърден персонал за първи път предлагаме RSV ваксината на бременни жени и възрастни хора в най-голям риск, като така помагаме за защитата на живота на тези уязвими групи и облекчаваме нати-

ска в NHS с наближаването на зимата“, подчерта Стив Ръсел, национален директор на NHS за ваксинации и скрининг.

Той подчерта, че ваксинирането е най-добрият начин за защита, затова е важно отговарящите на условията да се възползват тази есен, когато им бъде предложено от NHS.

Възрастните хора ще бъдат поканени за ваксина в лекарските практики

Възрастните хора, които имат право на ваксина сре-

щу новия вирус, ще бъдат поканени да им се постави в практиката на общопрактикуващия им лекар. Здравно моделиране показва, че при първия сезон на програмата за ваксиниране вероятно ще бъдат предотвратени около 2500 приема в болница на възрастни, 15 000 посещения при общопрактикуващите лекари, както и 60 000 заболявания, причинени от RSV в тази възрастова група.

NHS също така стартира програми за ваксиниране за други вируси, които причиняват най-много вреди през зимата, включително грип и COVID-19. Имунизационните кампании имат за цел да защитят хората, които са изложени на най-голям риск преди зимата.

„С наближаването в зимата е жизненоважно всички, които отговарят на условията за ваксинации срещу RSV, грип и COVID-19, да си ги направят, тъй като това е най-добрият начин да защитите себе си и хората около вас“, каза професор Дейм Джени Харис, главен изпълнителен директор на Агенцията за здравна сигурност на Обединеното кралство.

Ваксинациите срещу грип ще бъдат предложени от този месец на бременни жени, повечето деца, както и други, отговарящи на условията. Паралелно с това от 3 октомври ще започне и поставянето на ваксина срещу COVID-19.

Compare MORTGAGES

ЖИЛИЩНИ И ИНВЕСТИЦИОННИ КРЕДИТИ ЗА ПОКУПКА И РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk

Tel. 020 3887 3188

Mob. 079 6040 4750

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



Адвокатски услуги от всякакъв вид

- Семейно право, разводи, родителски права над деца, пътуване до и от България без разрешение на другия родител
- Купуване и продаване на жилища и имоти
- Уреждане на отношения с хазяи и наематели
- Криминално право, екстрадиция, депортиране, апостил и др.

Невена Беръм, адвокат

Моб. 07796445857

E-mail: nevebareham@gmail.com



aequitas per jus



УРОЦИ ПО КЛАРИНЕТ И САКСОФОН



Уроци на всички нива и музикални жанрове съобразени с изискванията на ABRSM и University of West London.

Магистър от Национална Музикална Академия

„П.Владигеров“ София с 30 годишен опит като оркестрант.

Преподавател по кларинет и саксофон в

Английската образователна система и като изпитващ в UWL.

07712272861 Сергей Иванов

Работа в Нидерландия: търсят се **Verzorgenden IG** (практически медицински сестри) за **WelThuis, ZorgSpectrum, De Wever**. Изисква се диплома за медицинска сестра и знание на нидерландски език.

Безплатно обучение по нидерландски език.

€2399 - €3503 бруто на месец. www.avanttalentgroup.com

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Тел. 0208 5030 457
Mo6.0778 8766 457
yanachildcare@hotmail.co.uk

Регистрирана в Ofsted

Ofsted
Outstanding
Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!

БГ БЕН

Osbornes | Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

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

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

★★★★★
Trustpilot

Свържете се с нас и говорете на български на:
Снежина Янкова
07516 441 448/020 7681 9013
Snezhina.yankova@osborneslaw.com
Елида Димитрова
07843 349 633/020 7681 8675
Elida.dimitrova@osborneslaw.com

THE **Best Law Firms 2020**
CHAMBERS
UK
2020
LEGAL 500

Compare MORTGAGES

Жилищни и инвестиционни КРЕДИТИ ЗА ПОКУПКА И РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk
Tel. 020 3887 3188
Mob. 079 6040 4750

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



За първи път от три години - дефлация при хранителните продукти във Великобритания

БГ БЕН

Цените на хранителните продукти в магазините във Великобритания за първи път от 3 години насам бележат спад, а годишният ръст остана на най-ниското си ниво от октомври 2021 година. Това показват данните на Британския консорциум за търговия на дребно. От организацията отчитат, че само през първата седмица на август цените са паднали с 0,3%.

„Цените в магазините паднаха в дефлация за първи път от близо три години. Това се дължи на дефлацията на нехранителните стоки, като търговците на дребно направиха големи отстъпки, за да пренасочат летните си запаси - особено за модни и домакински стоки. Тази отстъпка последва трудно лято на търговия, причинено от лошото време и продължаващата криза на разходите за живот, която засяга много семейства. Инфлацията при храните се успокои, особено при плодовете, месото и рибата,

Намалението е от 0,3% през август, което не се е случвало от 2021 година



Снимка: БГ БЕН

Търговците в Обединеното кралство намалиха цените, за да компенсират стресиращото лято

отбелязвайки най-голямото месечно намаление от декември 2020 г., тъй като разходите за влягане при производството намаляха“, заяви Хелън Дикинсън, главен изпълнителен директор на Британския консорциум за търговия на дребно.

В момента търговците на нехранителни стоки разчистват стоката си след тежкото лято и са по-склонни да правят промоции и да намаляват цените. Те обаче търсят варианти, с които да увеличат своите клиенти и средствата, които те са склонни да похарчат. Тази задача обаче не е лесна, предвид факта, че кризата с високите разходи за живот все още не е преодоляна и тя засяга много домакинства.

„Тази отстъпка последва трудно лято на търговия, причинено от лошото време и продължаващата криза на разходите за живот, което засяга много семейства“, каза Дикинсън.

Експертите отчитат, че при нехранителните стоки остана дефлацията от -1,5% през август, като най-голямо

намаление се отчита при дрехите и обувките, но също така и при електрониката.

„Търговците на дребно ще продължат да работят усилено, за да поддържат цените ниски, а домакинствата ще се радват да видят, че цените на някои стоки са изпаднали в дефлация. Перспективата за цените на суровините остава несигурна поради въздействието на изменението на климата върху реколтите в страната и в световен мащаб, както и нарастващото геополитическо напрежение. В резултат на това можем да видим подновен инфлационен натиск през следващата година“, коментират още от консорциума.

Дали и през този месец търговците ще успеят да запазят промоционалните си оферти при хранителните и нехранителните стоки, предстои да разберем. Не е изключено обаче тенденцията рязко да се обърне, ако налице се появят нови обстоятелства, свързани с геополитическото напрежение.



OCEANAIR

Chartered Certified Accountants

Перфектният баланс от квалификация и опит в счетоводните услуги

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



020 8530 6929





Искате ли да учите във Великобритания? Това е вашият шанс, грабнете го сега!

Мечтаете ли да започнете университет в Обединеното кралство? New Alternative Path е тук, за да ви помогне с всяка стъпка по пътя към образованието!

Ние се намираме в стая 1b 44, Бродуей, Лондон, Англия, E15 1XH. Обадете ни се на +44 7365 225171, изпратете ни имейл на newalternativepath.info@gmail.com или посетете уебсайта ни - <https://newalternative.co.uk/>, за повече информация.

Нашите опитни специалисти ще ви дадат компетентно мнение и съвет, който ще ви улесни във взимането на решение.

Ние от New Alternative Path ще ви помогнем да намерите правилния университет за вас. Ние ще ви напътстваме през целия процес на кандидатстване. Може да ни имате пълно доверие, че ще бъдем непрекъснато до вас, през целия път на кандидатстване и финансиране. Вие ще получите безкористна помощ от избиране на правилния университет за вас до подаване на документи за финансиране.

Ако вашият английски не е перфектен, не се притеснявайте! Имаме безплатен курс, който да ви помогне с усъвършенстването на езика, давайки ви повече увереност в академичното ви приключение.

Ние от New Alternative Path ще ви подготвим за уни-

Снимката е предоставена
от New Alternative Path



NEW ALTERNATIVE PATH

YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

верситетското ви интервю напълно безплатно. Нашите опитни специалисти ще се свържат с вас и ще бъдат пътеводител в трудностите на интервюто за университет, давайки ви гаранция за прием. Предлагаме услуги като помощ при кандидатстване за университет, създаване на автобиография, подаване на документи за студентско финансиране и подготовка за интервюта. Всичко това е напълно безплатно!

Университетските програми са разнообразни, предлагачи специалности за всеки вкус. Вие ще имате възможност да избирате разнообразие от програми и да се развивате в мечтаната от вас сфера. От успешен

бизнесмен, ИТ специалист или счетоводител, изборът е във вашите ръце.

Като отличен бонус е това, че университетите имат гъвкави графици, с възможност за вечерни занятия, занятия през почивните дни, възможност за един ден онлайн обучение и един ден в кампуса на университета и възможност за два дни през седмицата. Графиките са толкова гъвкави, че ще паснат на всеки студент, независимо от житейската му ситуация.

При кандидатстване вие ще имате възможност да изберете удобен за вас график, позволявайки ви да работите и да имате време за вашето семейство. Освен

това британските дипломи, които ще придобиете накрая на своето университетско обучение, са признати в целия свят, което ви прави ценен кадър на пазара на труда.

Печелите едно от най-добрите образования, което ще ви отвори безгранични възможности към вашето професионално развитие. Това е ценна възможност, която ще ви позволи да намерите добре платена професия, увеличавайки вашите доходи и работейки нещото, което обичате. Вие ще забравите, че работите, защото вече работата ви няма да е в тежест, а ще се превърне в любимото ви занимание.

Като студент при нас вие

ще получите страхотни предимства като 30% отстъпка за карти Oyster, за да имате

възможност да пътувате повечето навсякъде, където пожелаете в Лондон, NUS карта за множество отстъпки и намаления, както и много други предимства.

Ние от New Alternative Path ще ви помогнем да вземете студентско финансиране напълно безплатно. New Alternative Path ще Ви помогне както за кандидатстване за пари за вашето образование, така и за финансиране на житейските ви разходи.

Започнете своето пътуване днес с New Alternative Path!

Вашето бъдеще е във вашите ръце!

Ако пребивавате в Обединеното кралство, това е вашият шанс да сбъднете мечтите си.

Нека да започваме сега!

Снимката е предоставена от New Alternative Path



Снимката е предоставена
от New Alternative Path



Снимката е предоставена
от New Alternative Path



22 септември 1908 година - златна дата в българската история



Снимка: veliko-tarnovo.bg

Хълм Царевец във Велико Търново

БГ БЕН

Провъзгласяването на независимостта на България на 22 септември 1908 година е знакова дата в българската история. Актът се случва в храм „Свети 40 мъченици“ в старата българска столица Велико Търново, където княз Фердинанд прочита манифеста, с който е обявена независимостта на България. Манифестът отново е прочетен от премиера Александър Малинов на хълма Царевец.

С провъзгласяването на независимостта на Бълга-

рия се отхвърля васалната зависимост на България от Османската империя, наложена ѝ от Берлинския договор от 1878 г. Този акт е не само успех за българската дипломатия, но и след него васалното княжество започва да се нарича Царство България, а българският владетел вече се титулува цар.

22 септември е официален празник за България от 1998 година

Независимо от факта, че

Преди 116 години България обявява своята независимост

22 септември 1908 година е дата, която е записана със златни букви в българската история, в родината ни тази дата дълго време е била подценявана. Независимо от това тя винаги е била специална за българите, независимо къде се намират те по света.

Защото именно на 22 септември 1908 година България отново се появява на световната карта след петвековно османско владичество. Тази дата обаче е обявена за официален празник едва на 10 септември 1998 година. А българите отдават почит пред паметта на сънародниците си, които са дали живота си в името на свободна България.

Независимостта се чества тържествено във всички градове на България. Кулминацията на тържествата обаче е в старата българска столица Велико Търново. Програмата там започва с литургия в църквата „Свети 40 мъченици“, където е обявена независимостта. Вечерта на 22 септември на площад „Цар Асен Първи“ е тържествената заря

проверка.

След обявяване на независимостта цар Фердинанд и премиерът идват първо в Пловдив

В столицата на Съединението - Пловдив, също тържествено се чества 22 септември. Именно в този

град, след обявяване на независимостта на България, идват цар Фердинанд и министър-председателят Александър Малинов. През 1908 година, ден след 22 септември, те са посрещнати тържествено в града под тепетата със специално шествие, в което участват хиляди пловдивчани.

Тогавашият кмет на Пловдив Иван Кесяков обаче търпи сериозна критика от цар Фердинанд за състоянието на града и прашните

улицы.

Днес, 116 години по-късно, датата 22 септември ни дава повод да се наречем с гордост българи!

ЧЕСТИТ ПРАЗНИК!

На стр. 8 и 9 можете да прочетете интервюто с известния български историк професор Милко Палангурски, който разказва за акта на обявяване на независимостта на България и прави паралел с днешната политическа действителност в страната.

Снимка: veliko-tarnovo.bg



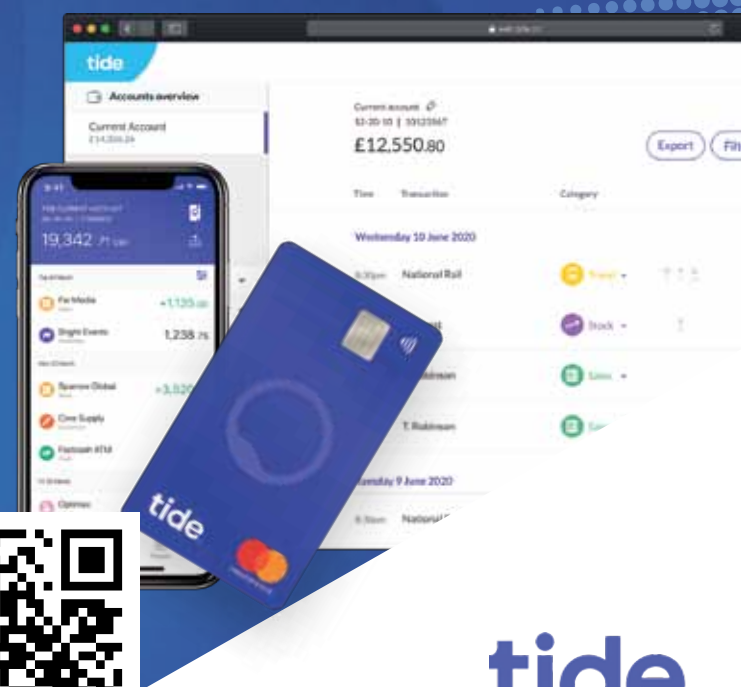
Църквата „Св. Четиридесет мъченици“ във Велико Търново

OPEN A BUSINESS ACCOUNT WITH TIDE

Just use the code: **DONAS**

GET £40 ON US! SPEND £50 ON YOUR TIDE CARD WITHIN THREE MONTHS OF OPENING YOUR ACCOUNT*

*T&CS APPLY



tide.

WWW.TIDE.CO



Osbornes Law

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

Ние специализираме в случаи на:



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



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



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



Компенсация при инциденти, свързани с дефектни стоки

Преди един продукт да достигне пазара във Великобритания, от неговия производител се очаква да го е подложил на множество тестове, за да се увери в неговата безопасност. В голяма част от случаите това е така, но инциденти продължават да се случват, а и онлайн търговията дава възможност на повече опасни продукти да намерят път до пазара. Ако купувачът (или негова собственост) или околните пострадат от дефектна стока, те могат да предявят иск за небрежност от страна на производителя или търговеца по Закона за защита на потребителите и общото законодателство за небрежност. Тук ще разгледаме случаите, когато потребителите могат да предявят персонален иск за компенсация при инцидент, свързан с чисто нова дефектна стока, закупена по интернет или в магазин, както и дефектна стока втора употреба, закупена от бизнес или частно лице.

Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors

Най-честите инциденти с дефектни стоки във Великобритания

1. Счупване на крайник заради падане от дефектна стълба
2. Натравяне, причинено от зарамена храна в супермаркет
3. Изгаряния заради дефектни електрически уреди, които избухват или се възпламеняват по време на употреба
4. Поява на белези заради използване на опасна за здравето козметика.

Чисто нови стоки, закупени от магазин или онлайн

Обикновено вината за продажбата на дефектната стока тук пада върху производителя, а не върху търговеца, затова и не се прави разлика между стоки, закупени в магазин и онлайн.

Основания за вина на производителя

Производителите не могат да избягат от отговорност, слагайки условие някъде в общите условия за валидност на гаранцията или за използване на продукта, че те не носят отговорност в случай на инциденти. Производителят има вина за инцидента, ако едно или няколко от изброените по-долу условия е налице:

1. Производителят е допуснал на пазара да бъде пуснат дефектен продукт, който потенциално може да причини инциденти
2. Производителят е допуснал стока с лош продуктов дизайн
3. Производителят не е изтеглил продукта, въпреки че е знаел, че е дефектен
4. Замърсяване в производствения процес
5. Недостатъчна или липсваща информация за опасностите от продукта.

Действия след инцидента с чисто нов дефектен продукт

За да увеличите шанса за успех при иск за инцидент с дефектен продукт, е важно да предприемете следните действия след инцидента:

1. Свържете се с лицето, отговорно за инцидента или негов представител - търговец или вносител, за да съобщите за инцидента, използвайте координатите, дадени на опаковката на продукта
2. Запазете продукта или го снимайте
3. Запишете координатите на свидетелите на инцидента - имена, адреси, телефони
4. Запазете касовата бележка, която е доказателство, че сте закупили продукта
5. Запазете касовите бележки за направени пътни и медицински разходи във връзка с инцидента.

Какво прави иска за инцидент с чисто нова дефектна стока успешен

За да е успешен искът ви, трябва да докажете, че друго лице е отговорно за вашето нараняване. Какво означава това на практика?

ПРИМЕР: Купувате си чисто нова фурна, която още при първото пускане се запалва и причинява пожар и щети в кухнята ви. В случая само трябва да се докаже, че дефектът се е проявил не по ваша вина. Не е нужно да се доказва каква точно е вината на производителя, какъв точно е дефектът или пък по какъв начин дефектът се е проявил. Ако обаче сте закупили фурната от магазин втора употреба или от частно лице, правата ви са различни.

Дефектни стоки, закупени втора употреба от charity shop или еднолични търговци

Погрешно е схващането, че

ако една стока е закупена втора употреба, наличието на дефекти в нея е позволено.

За всички продукти втора употреба, закупени от бизнеси, потребителят има същите права както, ако купува чисто нова стока. Единствената разлика е, че тук отговорността за дефекта е на търговеца, а не на производителя, и важат същите правила, като изброените по-горе. Освен това търговците на стоки втора употреба нямат право да слагат следните етикети: No cash refunds (парична компенсация не се дава), No sale goods exchanged or money refunded (стоки не се подменят и пари не се връщат), Sold as seen (продава се във вида, в който е) и No refunds or exchanges without receipt (стоки не се заменят и пари не се връщат без касова бележка). Наличието на подобни етикети не се приема за валидно извинение за бягство от отговорност пред съда.

Дефектни стоки втора употреба, закупени от частни лица

В този случай потребителите имат най-малко права за предявяване на иск при инциденти, тъй като при тези продукти се допускат дефекти. Този факт се използва от недоброжелателни еднолични търговци, които се преструват на частни лица с цел да оцелят потребителите и държавата. Най-често такива лица могат да бъдат забелязани на car boot sales (битаци) или при пазаруване онлайн. Ако се съмнявате, че лицето, от което сте закупили нещо, реално има бизнес, но продава като частно лице, съобщете за това на Citizens Advice Consumer Helpline на тел. 0845 404 0506, откъдето ще могат да проверят случая. Ако пострадате при инцидент с дефектна стока, закупена от подобно лице, всички права за стоките втора употреба, разгледани по-горе, важат, като фактът, че търговецът се е преструвал на частно лице, е утежняващо вината обстоятелство.

Ако търговецът наистина е частно лице, имате шанс за компенсация, ако лицето е описало стоката като работеща, но това се окаже невярно. Тогава вината му може да се докаже, но само ако е имало свидетели в момента на закупуването на стоката или сте снимали обявата в интернет или във вестник, където стоката е описана като работеща. Затова е важно, когато купувате стоки от частни лица, да поискате координатите им, да водите свидетели, ако продажбата е физическа, или да снимате обявите или описанията на продуктите, ако продажбата е в интернет.

Обадете се и говорете на български със Снежина Янкова и Елида Димитрова, които ще Ви посъветват дали може да предявите иск за обезщетение на принципа, че не плащате за адвокатските услуги, ако делото Ви не бъде спечелено (No Win No Fee). Позвънете ни на 07843349633 и 07516 441448.



Вестта за българската независимост не е приета радушно в никоя от европейските столици

Снимки: Личен архив на професор Палангурски

Това е първият случай на Балканите, който е осъществен и завършен изцяло с дипломатически ходове, без въоръжен конфликт

просто ускорява постигането на целите на страната.

Така актът от 22 септември 1908 г. се очаква от дълги години и след Младотурската революция в Османската империя и желанието на Австро-Унгария окончателно да анексира Босна, всички дипломатически канцеларии са наясно, че България няма как да не се възползва от очертаващата се криза, още повече че Великите сили нямат намерение да водят война заради нарушението на Берлинския договор. Така че изненадата е за публиката, за политическите анализатори, вестникарите, но не и за сериозните анализатори и дипломати. Ако има някаква изненада, тя е в решимостта на българските политици да използват сила при необходимост и същевременно да бъдат гъвкави в търсенето на решението на кризата.

- Защо този исторически акт се случва 23 години след Съединението, какво се случва всъщност в този период?

- В общи линии това е времето, когато бившата Османска провинция се превръща в модерна и постоянно развиваща се държава със свои забележителни прояви на просперитет във всички сфери на стопанския, обществен и културния живот. Макар и половината от този период да е по време на политическа криза, не трябва да се забравя, че някои от постигнатите обеми и параметри на промяна никога повече не се постигат. Четвърт век, който дава отговор на въпроса може ли българите да направят собствена държава, да я управляват и да я насочат към европейските параметри на модерност. И отговорът е твърдо „да“. Ако някога сме получавали

оценки на възхита и пълно признаване на правото ни да бъдем самостоятелни, то това е времето, независимо от гледната точка на отделните наблюдатели, дипломати, журналисти и въобще общественици.

- Много ми се иска да поговорим за дипломацията. Каква роля изиграва тя, за да се стигне до този исторически акт?

- Вестта за българската независимост не е приета радушно в никоя от европейските столици. Балканските държави се чувстват засегнати, тъй като не успяват да извлекат никаква полза от кризата, Високата порта показва агресивни намерения, нито една от Великите сили не се изказва пряко в защита на извършеното в Търново. И в тази обстановка, трябва да се подчертае, българските отговорни фактори действат перфектно, като използват противоречията между всички сили, Османската империя и съседите ни, като залагат на разбирателство с Виена, Петербург и Цариград, в крайна сметка, успява.

Дебело трябва да се подчертае и запомни, че няма друг случай на полуострова, при който една нация и държава да е излязла от Османската империя и да постигне своята независимост без война. Това е първият случай на Балканите, който е осъществен и завършен изцяло с дипломатически ходове, без въоръжен конфликт, без решения на международна конференция от страна на силите и т.н. Това щеше да е невъзможно, ако страната не разполагаше вече с изграден дипломатически корпус, който работи в столиците на Великите сили и балканските съседи. Няма нито един пропуск от страна на дипломатите, който да

застрашава делото, макар да работят в много трудна ситуация, тъй като нито една държава практически не застава зад нарушението на Берлинския договор от наша страна.

- За кои личности трябва да си спомним днес? И каква е заслугата на министър-председателя Александър Малинов и на тогавашното правителство на Демократическата партия?

- Трябва да отдадем дължимото на всички „строители на българската държава“, като започнем от онези, които изградиха българската нация през Възраждането, преминем през революционерите и плеядата държавници след 1879 г. Те всички поставят някаква тухла в държавната сграда и създават силата, която е необходима да се отстои независимостта. Така например армията вече е на 30 години, има своите офицери, водили победоносна война, произлезли от народа и разбиращи неговите цели. Всички кабинети надграждат дипломатическото ведомство, инвестират в националното стопанство и инфраструктура, подобряват рязко образователния статус на обществото - все фактори, които гарантират активна политика. И съвсем нормално - 30 години след Освобождението второто поколение политици, които се сформират в страната, поема решаването на тази задача. Кабинетът е една невероятна смесица на политически и персонални елементи - министър-председателят Ал. Малинов и военният министър Данаил Николаев са бесарабски българи, финансовият министър Андрей Ляпчев е от гр. Ресен, Македония, а останалите фигури покриват целокупното българско



Професор, д.и.н. Милко Палангурски е дългогодишен преподавател в катедра „Нова и най-нова история на България“ към Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“. През годините заема редица административни длъжности в университета. Бил е зам.-декан и зам.-ректор на висшето учебно заведение по управление на качеството и акредитацията (2003-2007) и по научната дейност (от 2019 г.), а също и ръководител-катедра, както и председател на Общото събрание

на Историческия факултет.

Научноизследователските му интереси обхващат: политическа история на България; дипломатически връзки на България с Русия; стопанска история на България; конституционно устройство на България.

Професор Палангурски е изследовател на българския парламентаризъм, затова в навечерието на 116 години от обявяване на независимостта на България той даде специално интервю за вестник БГ БЕН.

БГ БЕН

- Професор Палангурски, на 22 септември 1908 г. в църквата „Свети Четирдесет мъченици“ във Велико Търново княз Фердинанд е обявен за „цар на българите“. Изненада ли България света с този акт?

- Идеята за обявяване на българската независимост не се формира в българската политика в началото на XX в., а много преди това. По време на Съединението и на „българската криза“ (1885-1887) тя се използва от правителствата като опит за

натиск върху Великите сили при различни ситуации. По-късно, през 1897, 1903 и 1907 г., в дипломатическите среди се водят разговори за нейното осъществяване, но до практически резултати не се стига. Новото правителство, съставено през януари 1908 г. от представители на Демократическата партия с министър-председател Александър Малинов, определя като своя първостепенна задача постигането на независимостта на страната. През лятото на същата година постепенно назряват и условия за реализация на тази цел.

На 11 юли 1908 г. в Турция е извършен т. нар. младотурски преврат, който коренно променя ситуацията на полуострова. Младотурците извършват редица преобразувания в посока към демократизиране на страната, но същевременно се засилва националистическата пропаганда и репресивността към националните малцинства. Въпреки че се легализира дейността на националните институции, главната цел на младотурците е да изградят т. нар. отоманска нация, цел, която не е по вкуса на потиснатите християнски народи. Това

пространство. Кабинетът може да се определи като представител на всички българи, независимо къде са родени и израснали, и неслучайно титлата на българския владетел е определена като „цар на българите“.

- До каква степен независимостта на България се случва вследствие на израстването на българския политически елит?

- Никога не трябва да се забравя нещо изключително важно - независимостта като политическа цел стои пред всички управляващи през тези години. Но за да се постигне, трябва да имате готова сила - армия, дипломация, опитни общественици и т.н. Всичко това се натрупва с времето и трябва да се каже, че се избягват авантюрите, макар почти да няма години, в които из дипломатическите канцеларии да не се говори за този акт. Този опит и мъдрост се носи от всички политици и всеки, който е управлявал, слага своята тухличка в здравото здание на държавата, преди да се престъпи към осъществяване на идеята.

- 116 години по-късно, като изследовател на българския парламентаризъм, може би имате точна диагноза за случващото се сред българския политически елит? Какво е то?

- Ами изчерпана е неговата легитимност - не толкова като идейна основа, а като липса на вътрешнопартийна демокрация и естествено обновяване. Вижте нашите партии в момента - те всички страдат от една основна слабост, характерна за нашата политическа действителност, между другото, от Освобождението насам. Вместо действени обществени организми, имаме политически структури, оглавявани от персони, които олицетворяват не само отделни партии, а се опитват да си присвоят правото да говорят като последна инстанция в цели политически направления.

Вижте европейската практика и я наложете в българската действителност! Не може да те избират седемосем пъти и ти да не можеш да направиш кабинет и да управляваш само и само защото ти си затапил политическото пространство както в своята партия, така и в националната политика! Британските ви читателю са наясно - една загуба в изборите или провал в преговорите за кабинет не се прощават - оставката е задължителна, тя дори не се обсъжда, тя е неминуема



и ако не я поднесеш, следва партийна процедура. Нашите партии много рядко провеждат подобна процедура, така не се обновяват персонално и постепенно ерозират до персонални секти - въпрос на време е. В исторически план няма партия или лидер, който да е оцелял при подобно поведение. Свиват е много бърз, обикновено е неочакван за тези герои и подобни политици на практика си затварят пътя за връщане в реалната политика.

- Защо днес България е толкова разделена?

- Трябва да сме наясно с нещо много важно в исторически план. Може и да ви разочаровам. Единение и пълно единство има само и единствено в тоталитарните системи и техните концлагери. Само в такива общества всички са на сто процента единодушни. В обществото и политиката винаги трябва да има дискусия и несъгласие - дори да не е принципна, всяка критика кара управляващите да се съобразяват с нея и да бъдат внимателни при вземане на решенията си по даден въпрос. Ще ви дам един пример и той е свързан с темата на този разговор - нито една политическа партия не подкрепя безрезервно направеното от правителството на Александър Малинов - всяка опозиционна организация има нюанси в своето отношение. И тези нюанси покриват целия възможен спектър от

критики, които се разпростират от тотално отричане, дори на необходимостта от осъществяване на акта, до отричане на тактическите стъпки и реализацията на дипломатическите ходове на страната. Между другото, подобно е положението и години по-рано - по времето на Съединението, когато правителството също е критикувано за какво ли не - с и без основание за това. Но в крайна сметка, с течение на времето всички виждат, че това са основните ни постижения като нация в модерното време. Успехите са свързани само и единствено с наличието на демократичен климат в управлението на страната. Авторитарните и тоталитарните режими в нашата история докарват нещата обикновено до национални катастрофи и отказ от национални цели и задачи.

- От какво е провокирано недоверието на голяма част от българите към политическия елит днес? И има ли изход от политическата криза?

- Отзад напред - всяка политическа криза има изход, защото кризата възниква, за да се разреши някакъв проблем в съществуващата система. Щом има проблем, някой ще разреже възела. При демокрациите това става само и единствено чрез избори. Така че избирателите ще решат изхода от кризата, а политиците трябва да предложат решения. Партиите се създават,

за да управляват, а не за да осигуряват комфорта на партийните лидери, и това е основният проблем на родния политически елит. Той се държи като римски патриций и очаква да бъде избран безпрекословно от прилежащите му избиратели, но последните, особено активните политически лица, имат други очаквания. Редовият гражданин иска представителство на своите интереси и намиране на консенсус между отделните обществени групи, за да се управлява страната в полза на по-голяма част от обществото. Но не трябва да се забравя и нещо друго, то е неприятната част от ситуацията. Избирателите носят своята отговорност - не трябва никога да се забравя, че политиците са еманация на нацията. Те са плът и кръв от нашия народ, носят неговите белези, тревоги, възжеления, манталитет и поведение - с други думи, каквато е нацията, такава е и политическата класа. Така например, след като има избиратели, готови да продадат своя глас, защо трябва да се очаква, че няма да се намерят достатъчно чевръсти купувачи. Това е предложение за корупция - на пръв поглед тя е пасивна за обикновения избирател, но много лесно се преминава браздата и част от „обикновените“ избиратели стават активно използваните политическа корупция. Трябва да си припомним, че не всеки, роден в свободна страна, е свободен гражданин по дефиниция и

е твърдо убеден в гражданските права и свободи по рождение.

- Казвали сте, че националният празник на България трябва да бъде не 3 март, а да се избере една от знаковите за страната дати - 6 септември или 22 септември. Защо?

- Отговорът е много простичък. Затова хората трудно го разбират и приемат. Националните празнични системи са плод на новото време - те се появяват, след като се установяват модерните национални държави в противовес на постоянно променящите се празници на отделните монарси. От Великата френска революция насам това е акт, който олицетворява направеното от самата нация - и в това отношение всеки приема за свой национален празник, тоест онова, което нацията е направила сама и е нейната историческа и политическа визитка пред останалия свят. Дали това ще е националната независимост, дали ще е обединението на един разпокъсан народ, дали ще е началото на националната революция - всичко това го има, съществува в международната практика. Само нашият случай има дори комичен оттенък в това отношение - ние празнуваме не националната си независимост, нито началото на революцията, нито обединението си, а един предварителен договор между две империи, където нас не само ни няма, а отгоре на

това никога не е реализиран и един негов член дори за един ден, и който предвижда създаването на една васална на Османската империя държава. Само ние празнуваме своя васалитет - а за тези, които не знаят за какво става въпрос, да им напомня - това е международно доказателство, че не можем да се самоуправляваме и затова ни е нужен опекун и е основната предпоставка да се борим за независимостта си. Ако трябва да се върна към горните въпроси - какъвто е празникът, такава е и нацията, робът обича господарите си и няма как да го направите самостоятелен човек, ако го карате да се прехласва и прекланя пред действията на другите, а не на своите постижения. И другите балкански народи са се освободили след войни на Османската империя с други сили, но я пробвайте да предложите на сърби, гърци и румънци за основен празник промяна на техните, като им пробутате за такъв някой от десетките международни договори, определящи границите им, дори и да са в тяхна полза! Те си празнуват своите революции и обединението. Само у нас това е възможно - затова и в модерното време всичко успешно се изчерпва до актовете на Съединението и независимостта. Следващият век е практически „пропилян“ и едва в началото на този век се върнахме на международната сцена като равноправни участници в процесите, каквито ставаме през 1908 г.

Атопичната екзема е все по-често срещан проблем при децата

Снимка: Личен архив



Д-р Елена Колева е известен в Англия квалифициран медицински консултант по дерматология. Работи в системата на NHS повече от 10 години и е доказан професионалист.

Завършила е специалност „Вътрешни болести“ в Медицински университет - София. През 2012 г. в Кардиф (UK) се квалифицира като дерматолог (MSc in Clinical Dermatology).

Част от нейната работа е да обучава и помага на начинаещите доктори, които навлизат в системата. Учебните сесии, публикациите в различни медицински издания и богатата практика в NHS и частните клиники са индикатор за един широкоспектър професионален подход към всеки пациент.

Доктор Елена Колева даде специална консултация за читателите на вестник БГ БЕН по един много сериозен проблем, който засяга все повече хора, включително и малки деца, а именно атопичната екзема.

От доктор Елена Колева

Атопичната екзема е много чест проблем при децата, която може да доведе до много тревоги за родителите. Определението за атопична екзема е хронично рецидивиращо заболяване, представящо се със суха сърбяща кожа, която се проявява от първите дни от живота на детето, най-често до втората година, при семейства с атопични проблеми като екземи, астма, сенна хрема, хранителни алергии и еозинофилен езофагит.

Кожата участва активно в изграждането на имунитета особено в първите месеци от живота до пубертета, когато организъмът се среща с всички вируси, бактерии, гъбички и алергени. Обикновено се подобрява с времето и изчезва. В 20% от случаите може да продължи след пубертета, но винаги остава рискът от развитието на други форми на екзема (себореен дерматит, алергичен дерматит етс) или други атопични проблеми като

астма, хранителни алергии и сенна хрема.

Екземата може да изглежда като суха и грапава кожа или зачервена, сърбяща и разчесана кожа, или малки сърбящи пъпчици на едно място. Вторичните белези на екземата са лихенификация (задебеляване на кожата с изразени кожни линии), потъмняване или избеляване или атрофия (изтъняване като страничен ефект на кортикостероидите).

Усложнената екзема изисква медицинска помощ, затова е необходимо да разпознавате симптомите

Екземата може да се усложни с инфекции като импетиго - зачервена серозна и секретиреща серозна течност кожа, засхваща в медни на цвят корички, и се влошава много бързо. Гъбичните инфекции се представят със зачервени петна със залющени периферии бавно растящи.

Усложняването ѝ изисква медицинска помощ, затова трябва да разпознавате симптомите

Херпесната екзема е усложнение с херпесна вирусна инфекция и се представя с перфорирани, пълни с течност мехурчета пъпки, много болезнени и детето е раздразнително и се влошава много бързо. Усложнената екзема има нужда от медицинска помощ, затова е необходимо да разпознавате симптомите.

Най-честите причини за усложняване на екземите са температурни промени, понижена влажност, алергии от домашен прах, полени, яйца, ядки, соя и gluten, дефицит на витамин Д, цинк и проблеми с щитовидната жлеза и още носителство на стафилококова инфекция, вълнените дрехите, косми от домашни любимци и стрес.

Основната терапия при екземите е да се възстанови бариерната функция на кожата

Когато кожата е суха,

нивото на специалните протеини като филагрин и церамид е понижено. В резултат на това се губят течности и кожата се дехидрира още повече. Омазняването ѝ възстановява целостта на кожата. Избирането на омазняващите продукти зависи от сухотата на кожата. Гелове се използват като сапуни и като слаби омазняващи. Тези омазняващи продукти, които са под формата на спрей, като Emollin, са подходящи за болезнена кожа. Кремове се нанасят лесно и са подходящи за средно суха кожа, като е препоръчително да се нанасят от четири до пет пъти на ден или на всеки 2 часа. Омазняващите, като мас, са подходящи за много суха, напукана и удебелена кожа и те могат да се нанасят по два или три пъти на ден, но могат да причинят парене и щипане, което е нормално и изчезва, когато се подобри кожата.

Омазняващите проду-

кти могат да бъдат на предимно парафинова основа, като CeraVe, La Roche Posay Lipikar, Cetaben, Hydramol, Dermol, Epaderm, Oilatum, или на глицеринова, като Doublebase, Mixa, Adex или дometикон Aveeno, или други - лауромакроголди Balneum, и натурални масла - соево, бадемово, маслиново и т.н.

Необходимо е да опитате различни продукти, преди да изберете подходящия за вас. Но за децата не използвайте такива, които съдържат природни масла, заради риска от алергизирание.

Специалните кремове с церамид са разпространени в мрежата и показват много добър ефект според последните проучвания. Такива продукти са Cetaphil intensive healing, Lubriderm, Eucerin advance repair, CeraVe ultra, La Roche Posey Toleriane double action, които са популярни в козметиката. Според последната инфор-

мация от британската академия на дерматолозите някои от омазняващите продукти могат да увредят бариерната функция на кожата и да повишат ефекта на алергените, като маслиненото масло, Aqueous крем, Diprobase, Zerobase и кокосовото масло.

Локалните кортикостероиди се използват в кратки срокове - две или четири седмици. Синдромът на стероидното отнемане представлява влошаване на проблема при спиране на кортикостероидите, като все още се проучва дали това важи за използването на локалните стероиди.

Ако поддържането на екземата изисква непрекъснато използване на стероиди, то те могат да се употребяват един или два пъти в седмицата, но с по-слаби кортикостероиди. Заместителите на кортикостероиди са такролимус или пимекролимус, които не се препоръчват за деца под две години.

Системната терапия с имunosупресивни и таргетната терапия се препоръчва при тежките екземи.

Снимка: bigstockphoto.com



Атопичната екзема засяга все повече деца

От октомври VAL Clinic започва кампания за безплатни прегледи за рак на гърдата

През месец октомври, който е определен за борба с рака на гърдата, VAL Clinic в Лондон организира безплатни прегледи и диагностика на симптоми. Вестник БГ БЕН потърси известния специалист по онкопластична и реконструктивна хирургия на гърдата доцент Нойко Станилов, който работи във VAL Clinic.

Личен архив на доцент доктор Нойко Станилов



Доцент Станилов е преподавател по обща хирургия и е член на Royal College of Surgeons in England с над 20 години стаж.

През 2003 година завършва медицина в Тракийския университет в Стара Загора, където впоследствие придобива специалност по хирургия. След защитена докторска дисертация и спечелен конкурс той е назначен за доцент. Продължава да обучава англоговорящи студенти на диагностика и лечение на хирургичните заболявания.

От 2011 г. доцент доктор Нойко Станилов работи в английската здравна система в рамките на NHS, където след стажове в реномирани центрове, под ръководството на наложени специалисти в сферата на съвременното лечение на рака на гърдата, придобива тясна специализация. От 2019 година е консултант по онкопластична и реконструктивна хирургия.

Доцент доктор Нойко Станилов даде специално интервю за читателите в рубриката „Първа помощ“.

Стартираме тази инициатива, защото ранната диагностика е от съществено значение за успешното лечение на заболяването, казва известният хирург доц. Нойко Станилов

БГ БЕН

- Доцент Станилов, през месец октомври VAL Clinic в Лондон стартира кампания за безплатни прегледи за рак на гърдата. Защо решихте да направите тази кампания?

- Решихме да стартираме тази кампания, защото ранната диагностика на рака на гърдата е от съществено значение за успешното лечение на заболяването. Много жени избягват прегледите поради страх, липса на време или финансови причини, което често води до късно диагностициране. Кампанията има за цел да премахне тези бариери и да предостави възможност на повече жени да се изследват навреме, като по този начин увеличим шан-

совете за успешен изход от лечението.

- През 2021 година Световната здравна организация обяви рака на гърдата за най-разпространеното онкологично заболяване на планетата. На какво се дължи това според Вас?

- Ракът на гърдата е най-разпространеното онкологично заболяване поради множество фактори, включително застаряването на населението, промените в начина на живот, генетичната предразположеност и нарастващото излагане на различни рискови фактори, като хормонална терапия, затлъстяване и употреба на алкохол. Подобриенето в методите на диагностика също играе роля, като увеличава броя на откритите случаи,

особено в ранните етапи.

- Сnižаване ли се възрастовата граница на пациентките с рак на гърдата?

- Да, наблюдава се тенденция към снижаване на възрастовата граница на диагностицираните пациенти. Все по-често срещаме случаи на рак на гърдата при жени под 40 години, което може да се дължи на комбинация от генетични фактори и модерния начин на живот, включително стрес, диета и изложение на различни химически агенти. Това подчертава значението на редовната профилактика дори и за по-млади жени.

- В какво се изразява профилактиката на заболяването?

- Профилактиката на рака на гърдата включва редовни самопрегледи, ежегодни кли-

нични прегледи и скринингова маммография при жени над 50 години или по-млади, при които има наличие на рискови фактори. Освен това здравословният начин на живот, включващ поддържане на нормално тегло, редовна физическа активност и ограничаване на алкохола, може да помогне за намаляване на риска от заболяването.

- Необходимо ли е желаещите да се включат в кампанията за безплатни прегледи във VAL Clinic в Лондон да си запазят час и колко време ще продължи самата кампания?

- Да, за да участват в кампанията, желаещите трябва да си запазят час предварително на телефон 01708 701155 или 07307595437, за да можем да осигурим по-добра организация и внимание към всеки пациент. Кампанията ще продължи един месец - през целия октомври, но при голям интерес е възможно да бъде удължена.

VAL CLINIC

Индивидуално отношение към пациента



НАШИТЕ УСЛУГИ

Личен лекар/дежурен лекар

- Гинеколог
- Дерматол
- Педиатър
- Кардиолог
- Уши Нос Гърло УНГ
- Вътрешна медицина
- Радиолог
- Физиотерапия

- Невролог
- Хирург
- Уролог
- Ендокринолог
- Гастроентеролог
- Естетична медицина
- Психолог
- Психиатър

Всички видове кръвни изследвания и натривки след консултация с лекар

Контакти

☎ 01708701155 ; 07307595437

✉ info@valclinic.co.uk

🌐 www.valclinic.co.uk

📍 Val Clinic

📍 39 Frederick Road, Rainam, RM13 8NJ

Регистрирана в



Инцидент със скутер

Шивон МакАйвър, партньор в Osbornes Law, сключи споразумение в рамките на среща за уреждане на спор с опонента си за сумата от 380 000 английски лири.

Ищцата, която е била блъсната от скутер, докато е пресичала улицата, е претърпяла някои тежки травми, включително пъл-

на загуба на зрението на едното око, травматично мозъчно увреждане, което е довело до леки когнитивни проблеми и различни ортопедични травми.

Първоначално застрахователите се опитаха да отхвърлят отговорността, но, в крайна сметка, признаха, че вината е на застрахованото при тях

лице, благодарение на упоритостта на Osbornes Law, които настояваха, че отговорността е изцяло тяхна.

Osbornes Law направи така, че ищцата да получи значително обезщетение, което да подпомогне възстановяването ѝ, осигурено от застрахователното дружество, застраховало скутера. Кантората се по-

грижи ищцата да бъде финансово обезпечена в периода на разглеждане на иска чрез значителни междинни плащания, направени от застрахователите.

Застрахователите на скутера се опитаха да откажат ищеца с различни предложения, вариращи от 50 000 до 230 000 английски лири, които по съвет на

Osbornes Law ищцата отхвърли. Тя остана много доволна от резултата от срещата за уреждане на спора и очаква с нетърпение да продължи живота си спокойно, знаейки, че е финансово обезпечена. Шивон е удовлетворена, защото успя да осигури такава възможност на клиентката ни.

Ако сте пострадали при пътнотранспортно произшествие и Ви е нужен опитен адвокат, който говори свободно български език и така ще улесни максимално този труден за Вас процес, ще отстоява интересите Ви и ще Ви подкрепя неотклонно, моля, попълнете нашия [онлайн формуляр за запитване](#).



Osbornes | Law^o

Специалисти по искове
за обезщетение

Специалисти по искове за обезщетение

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

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



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



ЦИК определи местата за гласуване в чужбина

БГ БЕН

Централната изборителна комисия (ЦИК) на България определи местата за гласуване зад граница за извънредните парламентарни избори на 27 октомври. Това са секциите, в които на произведени до пет години преди изборния ден избори е имало образувана поне една изборителна секция, в която са гласували не по-малко от 100 избиратели.

Изборителните секции извън страната се образуват в дипломатическите и консулските представителства на страната ни, както и при подадени не по-малко от 40 заявления за гласуване зад граница съгласно Изборния кодекс. По преценка на ръководителите на дипломатическите и консулските представителства въз основа на общия брой подадени заявления или на общия брой на гласувалите на предходни избори, включително и когато броят на подадените заявления за определено място е по-малък от 40, се изпраща мотивирано предложение за разкриване на секции до Централната изборителна комисия не по-късно от 22 дни преди изборния ден, се посочва още в закона.

Организациите на българските граждани могат

В Обединеното кралство българите ще могат да упражнят правото си на вот на 132 места

да правят предложения за местоположението на изборителните секции до ръководителите на дипломатическите и консулските представителства не по-късно от 1 октомври 2024 г. До 5 октомври 2024 г. ЦИК трябва да определи броя на секциите и местата за гласуване извън страната.

Българските граждани, които имат право и желаят да гласуват на изборите, трябва да попълнят заявление до 1 октомври. То може да бъде подписано саморъчно и подадено лично до дипломатическото или консулското представителство на България в съответната държава; изпратено с писмо по пощата или чрез куриерска услуга до дипломатическото или консулското представителство в съответната държава, като в едно писмо може да има повече от едно заявление, но във всяко заявление може да бъде вписано само едно лице; подадено електронно през интернет страницата на ЦИК.

Местата за гласуване в Обединеното кралство Ве-

ликобритания и Северна Ирландия, в които на произведени до пет години преди изборния ден избори е имало образувана поне една изборителна секция, са 132. Вестник БГ БЕН публикува пълния списък:

- Абърдийн
- Арма
- Базилдън
- Бедфорд
- Бейзингстоук
- Белфаст
- Бирмингам 1
- Бирмингам 2
- Бишъпс Стортфорд
- Богнър Реджис
- Борнмът
- Бостън
- Брайтън
- Бристол 1
- Бристол 2
- Бърнли/Флийтууд
- Бъртън ъпон Трент
- Гилфорд
- Глазгоу
- Глостър
- Дартфорд/Грейс, Есекс
- Дънди
- Единбург 1
- Единбург 2
- Екзитър
- Енискилтън
- Йистбърн
- Имингъм
- Ипсуич

- Кардиф
- Кеймбридж 1
- Кеймбридж 2
- Кент, Кентърбъри
- Килкийл
- Ковънтри 1
- Ковънтри 2
- Колчестър
- Кроули
- Крю
- Ланкастър
- Лестър
- Ливърпул
- Лийдс
- Линкълн
- Лондон (Баркинг 1)
- Лондон (Баркинг 2)
- Лондон (Баркинг 3)
- Лондон (Баркинг 4)
- Лондон (Барнет и Енфийлд)
- Лондон (Бромли)
- Лондон (Гринуич 1)
- Лондон (Гринуич 2)
- Лондон (Ийлинг 1)
- Лондон (Ийлинг 2)
- Лондон (Ийлинг 3)
- Лондон (Канада Уотър)
- Лондон (Крикълууд, Голдърс Грийн, Принцес Парк)
- Лондон (Кройдън)
- Лондон (Лейтънстоун)
- Лондон (Норбъри)
- Лондон (Палмърс Грийн 1)
- Лондон (Палмърс Грийн 2)
- Лондон (Палмърс Грийн 3)
- Лондон (Палмърс Грийн 4)
- Лондон (Палмърс Грийн 5)
- Лондон (Палмърс Грийн 6)
- Лондон (Палмърс Грийн 7)
- Лондон (Палмърс Грийн 8)
- Лондон (Палмърс Грийн 9)
- Лондон (Палмърс Грийн 10)
- Лондон (Палмърс Грийн 11)
- Лондон (Палмърс Грийн 12)
- Лондон (Палмърс Грийн 13)
- Лондон (Палмърс Грийн 14)
- Лондон (Палмърс Грийн 15)
- Лондон (Палмърс Грийн 16)
- Лондон (Палмърс Грийн 17)
- Лондон (Палмърс Грийн 18)
- Лондон (Палмърс Грийн 19)
- Лондон (Палмърс Грийн 20)
- Лондон (Палмърс Грийн 21)
- Лондон (Палмърс Грийн 22)
- Лондон (Палмърс Грийн 23)
- Лондон (Палмърс Грийн 24)
- Лондон (Палмърс Грийн 25)
- Лондон (Палмърс Грийн 26)
- Лондон (Палмърс Грийн 27)
- Лондон (Палмърс Грийн 28)
- Лондон (Палмърс Грийн 29)
- Лондон (Палмърс Грийн 30)
- Лондон (Палмърс Грийн 31)
- Лондон (Палмърс Грийн 32)
- Лондон (Палмърс Грийн 33)
- Лондон (Палмърс Грийн 34)
- Лондон (Палмърс Грийн 35)
- Лондон (Палмърс Грийн 36)
- Лондон (Палмърс Грийн 37)
- Лондон (Палмърс Грийн 38)
- Лондон (Палмърс Грийн 39)
- Лондон (Палмърс Грийн 40)
- Лондон (Палмърс Грийн 41)
- Лондон (Палмърс Грийн 42)
- Лондон (Палмърс Грийн 43)
- Лондон (Палмърс Грийн 44)
- Лондон (Палмърс Грийн 45)
- Лондон (Палмърс Грийн 46)
- Лондон (Палмърс Грийн 47)
- Лондон (Палмърс Грийн 48)
- Лондон (Палмърс Грийн 49)
- Лондон (Палмърс Грийн 50)
- Лондон (Палмърс Грийн 51)
- Лондон (Палмърс Грийн 52)
- Лондон (Палмърс Грийн 53)
- Лондон (Палмърс Грийн 54)
- Лондон (Палмърс Грийн 55)
- Лондон (Палмърс Грийн 56)
- Лондон (Палмърс Грийн 57)
- Лондон (Палмърс Грийн 58)
- Лондон (Палмърс Грийн 59)
- Лондон (Палмърс Грийн 60)
- Лондон (Палмърс Грийн 61)
- Лондон (Палмърс Грийн 62)
- Лондон (Палмърс Грийн 63)
- Лондон (Палмърс Грийн 64)
- Лондон (Палмърс Грийн 65)
- Лондон (Палмърс Грийн 66)
- Лондон (Палмърс Грийн 67)
- Лондон (Палмърс Грийн 68)
- Лондон (Палмърс Грийн 69)
- Лондон (Палмърс Грийн 70)
- Лондон (Палмърс Грийн 71)
- Лондон (Палмърс Грийн 72)
- Лондон (Палмърс Грийн 73)
- Лондон (Палмърс Грийн 74)
- Лондон (Палмърс Грийн 75)
- Лондон (Палмърс Грийн 76)
- Лондон (Палмърс Грийн 77)
- Лондон (Палмърс Грийн 78)
- Лондон (Палмърс Грийн 79)
- Лондон (Палмърс Грийн 80)
- Лондон (Палмърс Грийн 81)
- Лондон (Палмърс Грийн 82)
- Лондон (Палмърс Грийн 83)
- Лондон (Палмърс Грийн 84)
- Лондон (Палмърс Грийн 85)
- Лондон (Палмърс Грийн 86)
- Лондон (Палмърс Грийн 87)
- Лондон (Палмърс Грийн 88)
- Лондон (Палмърс Грийн 89)
- Лондон (Палмърс Грийн 90)
- Лондон (Палмърс Грийн 91)
- Лондон (Палмърс Грийн 92)
- Лондон (Палмърс Грийн 93)
- Лондон (Палмърс Грийн 94)
- Лондон (Палмърс Грийн 95)
- Лондон (Палмърс Грийн 96)
- Лондон (Палмърс Грийн 97)
- Лондон (Палмърс Грийн 98)
- Лондон (Палмърс Грийн 99)
- Лондон (Палмърс Грийн 100)
- Лондон (Палмърс Грийн 101)
- Лондон (Палмърс Грийн 102)
- Лондон (Палмърс Грийн 103)
- Лондон (Палмърс Грийн 104)
- Лондон (Палмърс Грийн 105)
- Лондон (Палмърс Грийн 106)
- Лондон (Палмърс Грийн 107)
- Лондон (Палмърс Грийн 108)
- Лондон (Палмърс Грийн 109)
- Лондон (Палмърс Грийн 110)
- Лондон (Палмърс Грийн 111)
- Лондон (Палмърс Грийн 112)
- Лондон (Палмърс Грийн 113)
- Лондон (Палмърс Грийн 114)
- Лондон (Палмърс Грийн 115)
- Лондон (Палмърс Грийн 116)
- Лондон (Палмърс Грийн 117)
- Лондон (Палмърс Грийн 118)
- Лондон (Палмърс Грийн 119)
- Лондон (Палмърс Грийн 120)
- Лондон (Палмърс Грийн 121)
- Лондон (Палмърс Грийн 122)
- Лондон (Палмърс Грийн 123)
- Лондон (Палмърс Грийн 124)
- Лондон (Палмърс Грийн 125)
- Лондон (Палмърс Грийн 126)
- Лондон (Палмърс Грийн 127)
- Лондон (Палмърс Грийн 128)
- Лондон (Палмърс Грийн 129)
- Лондон (Палмърс Грийн 130)
- Лондон (Палмърс Грийн 131)
- Лондон (Палмърс Грийн 132)

Снимка: Архив на вестник БГ БЕН



- 2) Лондон (Палмърс Грийн 3)
- 3) Лондон (Ричмънд ъпон Темз)
- 4) Лондон (Сатън 1)
- 5) Лондон (Сатън 2)
- 6) Лондон (Стратфорд 1)
- 7) Лондон (Стратфорд 2)
- 8) Лондон (Стратфорд 3)
- 9) Лондон (Сърбитън 1)
- 10) Лондон (Сърбитън 2)
- 11) Лондон (Сърбитън, Толуърт)
- 12) Лондон (Тотнъм 1)
- 13) Лондон (Тотнъм 2)
- 14) Лондон (Уимбълдън 1)
- 15) Лондон (Уимбълдън 2)
- 16) Лондон (Уимбълдън 3)
- 17) Лондон (Уолтъмстоу)
- 18) Лондон (Уолтъмстоу/Саут Уудфорд)
- 19) Лондон (Уорчестър Парк) обединена с Лондон (Сърбитън, Кингстън)
- 20) Лондон (Ууд Грийн)
- 21) Лондон (Фелтъм)
- 22) Лондон (Финсбъри Парк)
- 23) Лондон (Хароу)
- 24) Лондон (Хаунслоу)
- 25) Лондон (Посолство 1)
- 26) Лондон (Посолство 2)
- 27) Лондон (Посолство 3)
- 28) Лондон (Посолство 4)
- 29) Лутън
- 30) Манчестър 1
- 31) Манчестър 2
- 32) Мейдстоун
- 33) Милтън Кийнс
- 34) Норич
- 35) Нотингам
- 36) Нюкасл
- 37) Озуъстри
- 38) Оксфорд
- 39) Остров Ман, Дъглас
- 40) Питърбъро
- 41) Плимут
- 42) Портсмут
- 43) Престън
- 44) Пърт
- 45) Рединг
- 46) Рексъм
- 47) Ромфорд
- 48) Саутенд-он-сии
- 49) Саутхемптън 1
- 50) Саутхемптън 2
- 51) Стафорд
- 52) Стоук он Трент
- 53) Сърминсгън Нютън
- 54) Суиндън
- 55) Телфорд
- 56) Тънбридж Уелс
- 57) Уестън Супер Мер
- 58) Уисбийч
- 59) Уорингтън
- 60) Уотфорд
- 61) Уотър/Уочестър
- 62) Уулвърхамптън
- 63) Хемел-Хемпстед
- 64) Херефорд
- 65) Хъл
- 66) Чатъм 1
- 67) Чатъм 2
- 68) Челмсфорд
- 69) Честър
- 70) Шефилд

Снимка: Летище Пловдив



БГ БЕН

За първи път от 2 ноември тази година пускат директна самолетна линия от Бирмингам до Пловдив. Полетите ще се изпълняват от Райънър. Компанията вече пусна в продажба билетите, а цената им е 35 евро, съобщиха от Летище Пловдив.

Полетите ще се изпълняват всяка събота, което дава

перфектната възможност туристите от Великобритания да планират своето пътуване до региона на Пловдив и зимните ни курорти.

„Интерес към авиолинията се очаква и от българите, които живеят в района на Бирмингам, както и от наши сънародници, които искат да пътуват дотам с цел туризъм“, обяви изпълнителният директор на

Пускат първи директен полет от Бирмингам до Пловдив

Новата линия стартира на 2 ноември, билетите вече са в продажба

Летище Пловдив Дойчин Ангелов.

Полети веднъж в седмицата ще има и от Пловдив до Бирмингам с час на излитане 11:40 ч. в ден събота.

Бирмингам е град, който предлага по нещо за всеки - от история и култура до природа и развлечения. Това го прави идеална дестинация за пътуване както за кратка, така и за по-дълга почивка. Той е вторият по население град в Англия и се намира в графство Западен Мидландс, като той се нарежда на 4-то място във Великобритания по брой

на привлечени туристи. В него живеят около 1 085 400 души. Около целия град има хълмисти възвишения, които правят панорамата доста приятна. Там се намират и доста интересни музеи, а днес градът претендира за лице на културна столица и магнетична туристическа дестинация.

Как да стигнете от летище Бирмингам до центъра на Бирмингам?

Това може да се случи безплатно с влак за 10-15

минути, като това е и най-бързият и удобен начин да стигнете до центъра на Бирмингам. От летището вземете безплатния шатъл SkyTrain до жп гарата Birmingham International. Оттам има директни влакове до главната гара на Бирмингам - Birmingham New Street. Влаковете се движат често, на всеки 5-10 минути.

Има и няколко автобусни линии, които свързват летището с различни части на града. Най-удобната линия е X1, която пътува директно до централната част.

С такси времето на пъту-

ване от летището до центъра на града е около 20-30 минути, в зависимост от трафика. Такситата са достъпни пред терминала на летището. Цената на пътуването е около £25-£35, в зависимост от дестинацията в центъра на града.

Към момента Фондът за развитие на Летище Пловдив очаква да бъдат възстановени полетите от Манчестър до Пловдив, а от началото на следващата година да има и директни полети от южния испански град Малага до Пловдив. Водят се и преговори за разкриване на директни авиолинии от Виена, Мадрид, Брюксел и Марсилия до Пловдив.

Искате ли да усетите
българския бит, култура и
традиции на Острова?

Заповядайте в трите
най-добри български
ресторанта във
Великобритания!

Ние ще ви предложим
домашно приготвени родни
ястия и незабравим уют!

Бъдете наши приятели
и споделете празниците си
с нас!

30 Broadway, London E15 4QS
020 8503 1596
<https://www.rodina2.co.uk>

Родина 2 е български ресторант, който се намира в Стратфорд. Той носи духа на българския бит, култура и традиции, които даряват уюта, топлината и гостоприемството на българите. Автентичният български интериор на ресторант „Родина 2“ не само привлича, но и неусетно ще Ви пренесе в древна България и нейните ценности.



8 Westbury Avenue, London, N22 6BN
02088888801
sunnybeachrestaur.co.uk

Слънчев бряг е български ресторант, разположен в близост до гара Turnpike Lane. Ресторантът разкрива по уникален начин българския бит, култура и традиции. Тук ще се почувствате като в родината си, защото автентичният български интериор ще гарантира вашата връзка с древна България и нейните ценности и култура.



248 Green Lanes, London, N13 5TU
+447766373447
unikat2.co.uk

Уникат-2 е български ресторант, разположен в сърцето на Palmers Green North London. Тук ще намерите разнообразие от традиционните за българска кухня ястия и напитки. А за доброто Ви настроение, ще се погрижат музикантите от „Арда-2 бенд“, които ще ви забавляват с типичните български и балкански песни. Уникат-2 е любимото парти място за всички български в Лондон. Имаме гост певци от България почти всяка седмица. Любителите на вкусната българска храна и хубави напитки в Лондон вече могат да въздъхнат с облекчение! Сега има място, което предлага всички тези неща! Защото ресторант „Уникат-2“ ще Ви откъсне от лудостта на забързания градски живот и ще Ви пренесе в друг свят!





На Арената днес:

Магичната музика на група Status Complicated

В Рок Арена днес представяме двама изключително талантиливи музиканти, които се събират преди четири години и създават прогресив рок групата Status Complicated - Marcin, който е китарист, цигулар, композитор и личен треньор, както и барабаниста Каспер, който е и млад писател.

Малко по-късно към тях се присъединява басистът Sebastian.

Техният звук, вкоренен в гръндж ерата на Generation X, безпроблемно се слива с фолк и електронни елементи. А че те се харесват на публиката, личи и от непрекъснатите покани за участия.

Marcin и Каспер дадоха специално интервю за читателите на Рок Арена и вестник БГ БЕН, а ние им пожелаваме много успехи в бъдеще!

Интервю на Антоанета Петрова

- Здравейте, Marcin и Каспер, и добре дошли в Rock Arena! От всички емблематични групи и музиканти кои от тях най-силно са повлияли на посоката на кариерата ви?

Marcin: Здравей, Тони, поздрави и на вашите читатели. Първите групи, които определено грабнаха вниманието ми, бяха Dire Straits, Queen, Pink Floyd, ELO и Europe, както и саундтрактът на „Star Wars“. Музиката силно влияе на емоциите ми, така че винаги съм се чувствал като у дома си, когато слушам точно тези групи. Като тийнейджър развих интерес към оркестрови звуци и рисуване. Преди време рисувах, докато слушах саундтракове и класическа музика, което, в крайна сметка, прерасна в писане на поезия. Тази фина еволюция в моята чувствителност към изкуството ми помогна да започна да пиша песни и текстове. Може би затова песните ми са малко сложни като форма и емоция.

- Как и кога започнахте да се занимавате с музика и кой беше първият ви музикален инструмент?

Каспер: Винаги съм имал дълбок интерес към музиката, израснах в малък град

в Полша, където народната музика беше голяма част от културата. Моите музикални вкусове обаче гравитираха към хевиметъл и рок. Именно Iron Maiden оказаха значително влияние върху възприятието ми за музика. Прекарвах часове в слушане на техните албуми и благодарение на тази банда реших да се захвана с барабаните, но с времето се научих да свиря и на електрическа китара. Тези преживявания оформиха посоката на моето музикално пътуване.

Marcin: При мен пианото беше първият ми инструмент, вероятно защото имаше пиано в къщата, в която съм израснал. Когато бях на седем, започнах да свиря на цигулка, а по-късно се захванах и с китарата. Начинът, по който усещам и разбирам електрическата китара, е по-скоро повлиян от това как възприемам цигулката, отколкото класическата китара. Според мен има по-тясна връзка между електрическата китара и цигулката, отколкото между класическата и електрическата китара. Може би звучи странно, но така усещам нещата. А банда, която ме накара да мисля, че наистина мога да бъда в група, беше Metallica.

- Marcin, ти си с класическо образование и дори няколко години си работил

Двама от музикантите се запознават във фитнеса, а четири години по-късно са готови да покоряват световните сцени



в полска опера. Разкажи ни за това преживяване!

Marcin: Това беше опит, който, вярвам, че ми помогна да преживея тийнейджърските си години, тъй като не се справях добре в училище, освен по музика. Тогава дори не успях да науча английски, въпреки че сега преподавам на английски и все още се усъвършенствам. Като дете бях много музикален, но когато започнах да свиря на цигулка нещата тръгнаха в друга посока за мен. Обичах рок музиката, но още преди да завърша музикалното си образование, бях избран да се присъединя към хор в известен театър. Имах късмета да пея там почти всяка седмица в продължение на около четири години и дори всяко лято бяхме на турне с тази опера. Невропластичност в най-висока степен! Все още съм същият човек, винаги се надявам на следващия концерт, следващата огромна сцена и следващото турне. Благодарен съм за тази възможност, защото тийнейджърските ми години не бяха лесни, но това преживяване ми даде увере-

ността, от която се нуждаех.

- Нека да поговорим за общия ви нов проект на рок групата Status Complicated! Как се запознахте и какви са предишните музикални проекти, които всеки от вас е имал?

Каспер: Срегнах Marcin в Лондон преди четири години, когато се преместих да живея в Обединеното кралство. В началото ми беше много трудно, защото не познавах никого. Един ден отидох в случайна фитнес зала, качих се на третия етаж, където тренираше само един човек. Когато влязох, той се обърна и попита, много произволно според мен, дали съм музикант. Отговорих, че съм барабанист и така се запознахме с Marcin. А преди около две години пък нашият басист Sebastian ми беше препоръчан от мой приятел музикант, който каза, че има добър басист и свиря в група. Така се срещнахме с него и започнахме репетиции заедно.

Marcin: Да, помня тези моменти. Преди няколко години написах песен, на-

първият път, когато исках да споделя водещата роля с някой друг. Имах нужда от подкрепа от човек, който заслужава доверие, с голямо сърце и душа. Така че просто си стиснахме ръцете и така започнахме. Написахме заедно песен, която нарекохме „Status Complicated“, а останалото е история.

- Какво вдъхнови звука и стила на групата? Работите ли по нов албум или все още сте фокусирани предимно върху концерти на живо?

Marcin: Когато пиша, се съсредоточавам единствено върху музиката, фразата, текста или чистата идея, която Вселената ми дава точно в този момент и място. Очевидно групите, които слушам, ми влияят силно, което е добре. Можем да възприемем една песен като весела или тъжна поради западния културен произход, който всички споделяме. Надявам се никога да не спра да пиша и изследвам. Някои песни се случват за минути, докато други са все още недовършени и си чакат своето време. Докато се развиваме, нашето писане се променя, което е красиво. В момента Каспер работи усилено, за да ни осигури възможно най-много концерти, а аз съм фокусиран върху подобряването на





сценичното ни представяне. През последните няколко години не сме спирали да практикуваме. Този месец отново имаме още няколко джемсейшна и концерти на Status Complicated. Що се отнася до албума, ние все още работим върху изпишването на всичко по такъв начин, че да бъде на световно ниво. Мисля, че след още няколко месеца толкова интензивна работа ще сме готови за нещо магическо.

- Marcin, по време на твоето обучение по звуково инженерство в Лондон си записвал и в различни студиа, включително в Abbey Road Studios, но въпреки това се концентрираш върху музикалното си студио у дома.

Marcin: Да, имам малко студио у дома, където мога да продуцирам или записвам музика. Обичам процеса на писане и продуциране. По време на обучението ми по звуково инженерство и музикална продукция в Лондон имам голям късмет да записвам много материали в студиа и да бъда част от звукозаписни сесии, включително в Abbey Road Studios. Беше доста интензивно преживяване. Не мисля, че работата в толкова напрегната среда е за мен, но това е част от балансираното музикално изкуство и живот. Винаги съм писал сам и първоначално се съгласих да дам някои от песните си на Status Complicated, за да имаме материал за ги харесват! Сега свирим мои стари песни в тази нова група. Удоволствие е да творя с Каспер, той е много талант-

лив музикант. За мен писането е доста емоционален и често сложен процес. Това всъщност е и моята работа - имам магистърска степен по преподаване и го правя с огромно удоволствие.

- Какъв съвет бихте дали на младите музиканти, които се опитват да пробият в световната музикална индустрия?

Каспер: Най-важното е да изпитват удоволствие от това, което правят. Трудно е да направиш нещо ново или достатъчно интересно, за да накараш хората да те слушат, така че личността на групата, нейните членове, автентичността, както и да си човекът, с когото самият ти би искал да прекарваш времето си, е много важно. Трябва също така да сте наясно, че това е дълъг процес, в който ще има много трудни моменти. Да си музикант, изисква да жертваш пълноценен социален живот, семеен живот и работа на пълен работен ден, поне в началото на това пътуване. Струва си да проявите разбиране към себе си и да се подкрепите в моментите, когато ви е трудно.

Marcin: Задайте ми този въпрос след няколко години и ще имам по-уверен отговор. В момента продуцирам собствена музика. Работил съм с някои продуценти преди и вероятно ще го направя отново, но сега се доверявам на собствените си знания и интуиция. Все още искам да се подобрявам. Музикалното производство е тясно свързано с композирането на музика. Ако напишете песен и сте избрали всяка дума, всеки акорд, всяка фраза, тогава едва ли бихте искали да



промените нещо. В процеса на музикално производство имате инструменти, които могат безкрайно да оформят резултата от вашата работа. За мен това е неразделна част от писането.

- Любим албум и паметен концерт на банда, както и най-запомнящото се ваше турне или ивент досега?

Каспер: Няма да е изненада, ако кажа, че за мен това е албумът „Brave New World“ (2000) на Iron Maiden, а концертът беше отново на тази моя любима банда в Zylín през 2017 г. Що се отнася до запомнящото се турне, това беше първото ми турне с първата ми група. Незабравимото изживяване! Усещането да си млад, надъхан човек, който може абсолютно всичко! Една от групите, които подкрепихме тогава, беше Sunrise, украински пауър метъл.

Marcin: Първият албум, който си закупих, беше „A Kind of Magic“ (1986) на Queen. За първия ми концерт е трудно да отговоря,

понеже като дете често посещавах оперни концерти. Pink Floyd беше първата голяма рок група, която видях на живо. Спомням си също и за огромната гълпа някъде в Германия по време на концерт на Кармина Бурана, едно от най-големите преживявания в живота ми.

- Трудно ли е да си част от музикална група в наши дни? Какво е важно според вас?

Marcin: Мисля, че е от съществено значение да си сред надеждни и мислещи хора. Хора, които ще ти донесат храна, когато си болен, хора, които ще кажат правилното нещо, когато имаш нужда, и момичето, което ще те прегърне и целуне, без да го поискаш. Трябва да можете да кажете „не“ на наркотиците, „не“ на алкохола. Трябва да загърбиш онези приятели, които се нуждаят от теб само за забавление, но не и заради това, което искаш да станеш, израствайки като артист. Трябва да тренирате и да сте здрави! Между другото, извън музиката аз спортувам усилено и съм личен треньор, помагам на хората да постигнат това, което искат физически. Успехът не се случва всеки ден. Никога не се сравнявайте с много известни хора, а по-скоро със себе си от вчера! Това ще ви даде повече сила, щастие и по-малко разочарование, отколкото можете да си представите. Ако сте оборудвани с такова мислене, ще живеете живота си, и ако сте готови, ще станете успешни в музикалната индустрия.

- Работите ли по други

проекти извън музиката и с какво друго бихте искали да се занимавате?

Каспер: Другият проект, в който усилено участвам, е писането. Книгите са много важни за мен, така че кариерата на писател определено би била тази, която сериозно бих обмислил. В същото време уча психология, която наистина ми харесва, така че вероятно бих съчетал терапията с писане. Може би някъде в Норвегия или Холандия... Кой знае! Но засега не мога да си представя живота най-вече без музика и всичко останало, което правя. Това е смисълът на живота ми.

Marcin: За момента тайно пиша саундтракове и други хубави песни. Мисля, че трябва да започна да издавам музиката си. Но ако не бях музикант... добре, всички сме музиканти в момента, в който решим да бъдем. Можеш да си професионален музикант, но това е различен начин на живот. Свиренето на цигулка е трудно и отнема години, за да се научи. Можете да се научите да свирите на тамбура за няколко минути, а приятел може да ви покани да отидете на турне по света само защото харесва вашето настроение. Всеки може да бъде музикант. Имаше момент, в който си мислех, че ще бъда войник, и дори скачах от самолети с парашут, но никога повече. Това вече не съм аз. Вероятно бих могъл да правя много неща, за да си изкарвам прехраната, но преподаването на музика и фитнес, както и помага-

нето на хората да се хранят здравословно, са любимите ми занимания и добър начин и да си изкарвам прехраната.

- Къде може да се намери вашата музика и какво да очакваме в скоро време от групата?

Каспер: Поели сме ангажимент да пуснем нашата музика на стрийминг платформи и във физическа форма, което ще се случи в много близко бъдеще. Целта ни е да свирим на турнета в Европа и Съединените щати, а наши мечтани фестивали са Pol'and'Rock, Wacken и RockInRio.

Marcin: Може би ще започна с групата ни Status Complicated. Написахме много песни и имаме стратотни идеи. Надяваме се скоро да се сдобием и с талантлив вокалист, с правилното настроение, личност и сърце. Това ще ни помогне да оформим бъдещите си решения и действия. Ще пуснем сингли, след като бъде намерен новият вокалист.

- Благодаря и успех във всичко! Вашето послание към рок феновете и нашите читатели?

Marcin: Винаги изживявайте мечтата си, но имайте план и в края на деня благодарете на някого, който ви е помогнал да продължите мисията си! И се уверете, че този човек го знае. Разпознайте какво всъщност са истинската свобода, любов, съпричастност и мъдрост. Благодаря ви за интервюто, желая ви всичко най-добро!



Редактор: Антоанета Петрова

За контакти с Rock Arena: тел.: 078 31 322 510, e-mail: rock_arena@abv.bg | website: www.rockarena.co.uk



Нов съвет ще координира политиките за българите зад граница

Към настоящия момент се разработва правилникът за работата му, а след приемането ще бъде насрочено и първото му заседание

Снимки: ИАБЧ



Райна Манджукова е директор на Изпълнителната агенция за българите в чужбина от 2022 година. Тя е оглавявала Държавната агенция за българите в чужбина и във времето от август 2009 г. до май 2010 г.

Изпълнителният директор на Изпълнителната агенция за българите в чужбина е доказала неуморната си работа в полза на българските общности в чужбина. Била е и дългогодишен водещ на единственото предаване, посветено именно на тях - „Облаче ле бяло“.

Райна Манджукова даде специално интервю за вестник БГ БЕН по повод направената промяна в Закона за българите, живеещи извън Република България. С нея беше решено да се създаде Съвет за координация на политиките за българите зад граница, който да е постоянно действащ консултативен орган към Министерския съвет.

БГ БЕН

- Госпожо Манджукова, през месец април НС направи промени в Закона за българите, живеещи извън Република България, като създаде Съвет за координация на политиките за българите зад граница, който да е постоянно действащ консултативен орган към Министерския съвет. Факт ли е вече той и как ще е от полза за българите в чужбина?

- Радвам се, че БГ БЕН продължава да държи ръката на пулса на събитията. Действително, въпреки напрегната политическа обстановка в страната, темата за българите в чужбина продължава да е във фокуса на вниманието на правителството. Промените на закона с учредяването на Съвета за координация бяха предложени от министъра на външните работи и зам. министър-председател Мария Габриел и бяха приети в рамките на предишния парламент. Идеята за създаването на съвета, както впрочем личи от наименованието му, е да координират политиките спрямо сънародниците ни по света. Какво означава

това. Много често можем да чуем, че България няма политика (стратегия), доктрина за българите в чужбина. Това е и вярно, и невярно. Защото има, при това отдавна, и добре работещи политики в отделните сфери на обществения живот. Например най-успешно се реализира политиката за сънародниците ни в сферата на образованието. Още от началото на 90-те години приемаме за обучение в български висши училища младежи от българските общности зад граница. Стана 15 години, откакто България започна да подпомага финансово българските неделни училища в чужбина. Гарантирани са (поне на документ) редица облекчения в други области. Но всяко министерство работи по свои нормативни актове и политики, без обаче да координира дейностите си с други институции. От една страна, като че ли така трябва да бъде - всеки да си гледа своята работа. Проблемът обаче е, че когато се погледне на работата с българите в чужбина обобщено, така да се каже „от птичи поглед“, недостатъците изглеждат повече от позитивните неща. Една



от целите на създаването на съвета е именно да се избегне този ефект. Или по-просто казано, министерствата по-често да си говорят помежду си.

Към настоящия момент в процес на разработване е правилникът за работа на съвета, след приемането на който ще бъде насрочено и първото му заседание.

- Каква ще е ролята на Изпълнителната агенция за българите в чужбина? Съветът няма ли да дублира дейността на агенцията?

- Благодаря ви за въпроса! Мнозина ми го задават. Разбира се, че не. Съветът за координация е консултативен орган, а нашата агенция е изпълнителен орган. Роля на агенцията ще е на секретариат към съвета. За 30 години съществуване Агенцията за българите в чужбина е натрупала голям обем знания и опит за нашите общности в чужбина. Тези знания постоянно се актуализират. Всяка година референтите в агенцията актуализират справките за българските общности по страни, в които справки отразяват динамиката на развитието на една общност, интензитета на връзките с България, основните проблеми на общността, както и това, кои от тези проблеми могат и трябва да бъдат решавани от България. Разработваме анализи на различните видове на български сдружения зад граница - училищата, фол-

клорните състави, медиите, културните сдружения. Всичко това ще е в помощ на Съвета за координация в неговата работа. Иначе казано, агенцията ще формулира проблемите, ще ги поставя на дневен ред на съвета, който на свой ред ще излиза с препоръки за решаване на проблемите, които препоръки агенцията ще се грижи да бъдат изпълнявани.

- По последна, неофициална информация българите зад граница са близо 1 милион и 500 хиляди. Ще се работи ли за засилване на политиките, свързани със съхранение и разпространение на българския език и култура сред тях, и трябва ли да има отделен бюджет за българските медии зад граница?

- Както казах в началото, тъкмо политиките, свързани със съхранение и разпространение на българския език и култура, към настоящия момент са най-успешни. Но само ако говорим за сферата на работа с подрастващите, децата на българите зад граница. От две години заедно с Асоциацията на българските фолклорни състави в чужбина търсим начин да отворим разговор с Министерството на културата за отделна програма за проектно финансиране на българските културни сдружения в чужбина - така, както вече 15 години финансираме училищата. И може би отдавна вече



Част от отличените творби в ежегодните конкурси за деца от българските общности по света на Изпълнителна агенция за българите в чужбина



бихме стигнали до някакви първи стъпки, ако не беше политическата ситуация в страната и смяната на министри.

Същото се отнася и за българските медии зад граница в чужбина. Тук задачата е доста по-сложна, защото, първо, трябва да се направи много сериозен анализ, в който да се дефинират понятията като „българоезична медия“ и „българска медия“. Например вестник БГ БЕН е българска медия, защото е създаден от българи за българи и се списва на български език. Тук е лесно. Но от друга страна, сп. „Хемус“ в Будапеща излиза на български език и е предназначено за българската общност в Унгария, но се финансира от унгарската държава. Това българска медия ли е, или е унгарска българоезична медия? И ако приемем, че е второто, означава ли, че не трябва да бъде обект на подпомагане от българската държава...

Подобни казуси не са един и именно това е във фокуса на Анализа на българските медии в чужбина, по който моите експерти работят в момента и резултатите и изводите от който ще положат началото на разговора за едно трайно финансиране на проектна основа.

- Изпълнителната агенция за българите в чужбина всяка година провежда конкурси за български ученици зад граница, преди около месец беше награждаването на талантливите деца. Колко от тях живеят във Великобритания?

- О, да, децата от Великобритания традиционно много активно участват в конкурсите ни и печелят много призиви места. Най-много са наградени в литературния конкурс „Стефан Гечев“:

- Гергана Ненкова (9 г.), Калияна Веселинова (9 г.), Калоян Константинов (14 г.), Девора Константинова (16 г.) и Зорница Христова (17 г.) от БУ „Иван Станчов“ към Посолството на Република България в Лондон
- Рафаел Христов (14 г.) и Лора Тодорова (12 г.) от БНУ „Букваран“, Великобритания

- Виктория Милчева (10 г.) от училище „Българче“, Лондон

- Изабел Пачеманова (12 г.), БУ „Боян Мага“, Лондон

В конкурса за рисунка „България в моите мечти“ тази година наградите грабнаха следните деца от Острова:

- Александра Тихов (9 г.) и Клара Гоцева (12 г.) от



училище „Българче“ в Лондон и Стефани Николова (9 г.) от филиала в град Крю

- Сияна Алексиева (9 г.) от Българско училище „Азбукарче“ в Глазгоу, Шотландия

- Даяна Вълчев (8 г.) от БНУ „Пламъче“ в гр. Милтън Кийнс

- Итън Андрю Макардъл (7 г.) и Моника Пашова (7 г.) от БУ „Иван Станчов“ към Посолството на България в Лондон

- Теодор Начевски (9 г.) - Лондон, Великобритания

Не са малко и победителите в конкурса по пеене:

- Ивана Александрова от училище „Българче“, Лондон

- Ния Недева, Изабела Габерски, София Олатеру, Дует Кристина Николова и Габриела Попова от Български фолклорен хор „Магия“, Лондон

- Миа Дражева от БНУ „Св. Иван Рилски“, Кеймбридж

- Никол Отева от БНУ „Букваран“, Честър

А особено се радвам, че от 36 деца от различни страни, които тази година приеха поканата на агенцията за летуване в България, цели 6 бяха от Великобритания. Малките Ивана, Мия, Ния и Стефани бяха любимките на всички, Калоян участва във всички активности, а Девора дори помагаше на ръководителките да се справят с по-малките.

Изключително топли думи оставиха децата в тетрадката за впечатления, размениха контакти, плакаха, разделяйки се. И съм сигурна, че ще продължат контакти и приятелства.

- Ще продължите ли тази традиция?

- Разбира се, това са най-старите инициативи на

агенцията, доказали с времето своята устойчивост, необходимост и полезност. Така че няма причина да спираме.

- Какви ще са приоритетите на Изпълнителната агенция за българите в чужбина за оставащото време от годината и планирате ли нови инициативи, свързани с разпространението на българската култура и история зад граница?

- Няколко са нещата, които много се надявам да се случат в рамките на тази календарна година. Първото е, както вече говорихме, да заработи Съветът за координация на политиките

за българите в чужбина. Много е важно! Освен това очаква се всеки момент да бъде съставена и да започне да се събира работна група за синхронизиране на законодателството, засягащо предимствата, които държавата дава на лицата от български произход. Това е тема, която засяга най-вече сънародниците ни от историческите общности и едва ли ще е интересна на читателите на БГ БЕН, но, повярвайте, много е важно това да се случи, защото този разговор отдавна чака своя ред, проблемите - решение.

Започва учебната 2024/2025 година, а това означава, че започват да

пристигат младежите от чужбина, приети да учат в български университети, и те са също предмет на грижите на агенцията - трябва да направим традиционната среща с представители на вузовете, със студентските организации по градовете, да се погрижим новодошлите студенти българи от чужбина от първия ден в България да се почувстват у дома.

Не са малко и инициативите в календара на събитията. Още този месец ще представим филма „Сърцето на другата България“ на известната наша журналистка Милена Милотинова, създаден по случай навършването на 30 години

от създаването на нашата агенция.

През октомври са двете любими и изключителни събития: церемонията за връчване на годишната награда на Агенция „Българка на годината - Света Злата Мъгленска“ (само ще кажа, че имаме номинирана българка от Великобритания, но няма да издам нищо повече ☺) и големият двудневен фестивал за 29 октомври - Деня на бесарабските българи.

През ноември е традиционната трета поред творческа среща на Асоциацията на българските фолклорни състави в чужбина, на която ИАБЧ е съорганизатор...

Нямаме време да скучаем.

- Кога да Ви очакваме на посещение във Великобритания?

- Това е единственият въпрос, на който не мога да Ви отговоря. Много е важно да посещаваме общностите, организациите в чужбина. Живият контакт, честните и откровени разговори очи в очи нямат алтернатива. Дългогодишният ми опит показва, че веднъж срещнали се на живо, после комуникацията върви много по-лесно. Проблемът е, че в момента агенцията работи активно с български организации в 51 държави, сред които има такива като вашата, където българите сте пръснати по цялата територия, и не е възможно с едно идване да се срещнем с всичките.

Но ще дойда, непременно ще дойда пак!



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

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted

Ofsted
Outstanding
Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование
за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района
на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа



Превъзходна поезия докосва душата

В рубриката „Български творци“ вестник БГ БЕН за първи път публикува стихове на известни родни автори. Редакционният ни екип е убеден в

продължаване на политиката да представяме на нашите читатели възможност да се докоснат до творчеството на български писатели и поети. По

този начин връзката на българите във Великобритания с родното изкуство и култура остава, независимо от хилядите километри разстояние.

В днешната рубрика представяме три дами, изключително таланти, които ще Ви пренесат в един по-красив свят.

Людмила Билярска

Людмила Билярска е родена в София. От 1993 г. живее в САЩ, щата Индиана. През 1971 г. записва специалността „Българска филология“ в СУ „Кл. Охридски“.



Досега има издадени четири стихосбирки: „Нашата песен“ - 2003 г., „Босонога скитница“ и „Пустинница“ - 2008 г., и „Сезоните са гласове на птици“ - през 2016 г. От 2008 до 2019 г. стихотворения на Людмила ежеседмично оформят поетичната страница на вестник „България“.

Нейни творби са включени в първия български емигрантски алманах „Българско слово и багри от САЩ и Света“, както и в специалното издание на Лигата на българските писатели в САЩ и по Света - Антология на съвременната българска женска поезия „Дъщерите на България по Света“.

Участва в литературните сборници, организирани от EuroChicago: „Часовникова кула“ и „Черга пъстроцветна“, както и във всички годишни сборници „Любослов“ на Лигата на българските писатели в САЩ и по Света.

Стихотворения на Людмила са публикувани в електронното списание „Литературен свят“, двуезичното издание за Београдчик „Венец“, списанието „Revue Periodique sur la vie en Bulgarie“, в „Книги News“.

Стихосбирката ѝ „Сезоните са гласове на птици“, заедно с книгите на други български писатели, които живеят и творят извън България, е изложена в българската секция на Конгресната библиотека в САЩ.

Член е на Съюза на българските писатели, както и на Лигата на писателите в САЩ и по Света. Днес Ви представяме четири нейни стихотворения.

ЧУДОТВОРИЕ НА КРАЧКА ОТ ДЕЛНИКА

Притворила очи поемам свежест - от синьото в небето, от тревите. На метри от забързания делник, но на светлинно време от тъгата. Тук чувам как природата пулсира. Заглеждам се в платната ѝ без рамки. Долавям и щурчето как провира цигулчица край корени и сламки. Грижовно косче важно съобщава, че някъде в тревите има рожби. Внимавайте! - задъхано повтаря. Трогателно е в своята тревожност! Мигът на блаженство е зад гърба ми. И делникът, и стресът - в танц ме грабват. Но миличкото косче вече брани

и моят ден, писукайки от сламка...

ОТСЯВАНЕ НА ЖИТОТО ОТ ПЛЯВАТА...

Върви с достойнство, но не позволявай въртопа на живота да те нищи! Това, което днес и утре става, в един посочен ден ще бъде нищо. Вълнения, обидни гласове - напразен звън са, плъзнал се във ехо. Не го допускай в тебе да снове! Безсмислено е, вярваш ли, човеко? Не си прави от този празен шум бесилка, на чийто клуб да виснеш... Помни, че в Х деня ще бъдеш сам и всичко издрънчало ще утихне...

ЗА ЖИВОТА

Носете си новите дрехи, защото... Се чува оттук, пропълзва оттам. Страхът се прокрадва и той за минута. Животът обаче го смята със вой. Посрещаме изгреви, вдъхваме залежи. Обичаме, страдаме - живеем с размах. А новите дрехи ли? Те остаряват. И всяко съмнение вече е прах. Носете ги - радвайте всяка минутка! Не питайте кой и защо, докога! Да вдигнем наздраве с най-жадната глътка - за Него, Животът ни - Тук и Сега.

САМОТНАТА КЪЩА

Петната слънце - даже те са в прах, когато се оформят след зората. Веднъж на ден и писъкът на влак, отчаяно се блъсва във вратата. Отровна плесен пъпли с пипала - разресва всичко с черния си гребен. Тъга и време - с вpletения тела усърдно разкривяват всяка мебел. А от тавана паяци плетат хамаци за безвремие без шапка. Прозорец вгледан в нишката на път, сълзи от самота и катаракта.

СУША

Разсърхна се плътта ѝ. Посивя. Набръчка се земята и напука. Животът вцепенено се смълча. Реката се смали и закуцука. Небето озверяло сипна жар. Тревите първо стъпиха на пръсти, а после се предадоха докрай. Чернеят и посърналите храсти. Щурците не подеха тържество. Забиха струни - зноят ги захлупи. Без тях какво е лятото, какво? И ето че покоят се начупи... Светулките и те берат душа. По някоя из тъмното пролази. Небето пак примигна на лъжа. Веднъж и два, а после се отказа.

Ива Спиридонова



Ива Спиридонова е автор на три поетични книги, съосновател и съсобственик на издателство „Библиотека България“. Занимава се с книгоиздаване и преподавателска дейност, пише поезия, ревьюта и критика за различни литературни платформи, редактира, промотира и рецензира книги, организира представяния на автори, събития и литературни четения в София и страната. Съосновател е на движението „Нова Асоциална поезия“, член е на Съюза на българските писатели. В рубриката „Български творци“ публикуваме едно нейно знаково стихотворение.

ИЗПИСВАНЕ НА ПРАЗНОТАТА

Онази бездна, над която се

надвесваме, ръбато си крепим едва животите, изяжда ни, разяжда ни отвътре, нали я виждаш, знаеш я, познаваш я?

И този глад със който заразява ни, за да расте чрез болките от нямане, усещаш го, на вкус унищожителен.

И в нея, и над нея все се срещаме, но никой няма право да изпълни другия.

Накрая всички просто скачаме, пропадаме, в обречен опит светлината да достигаме през мъртви поначало разстояния.

Единствено запълвам с думи бездната, аз друго нямам и не ми е дадено. Хвърли ми от отсрещната страна

една, но избери внимателно. Такава, дето да е мост или пък стълба, полет, само не съмнение!

А аз ще събера на тръгване, на скачане ще събера най-силните, обратно ще ги извлека от тъмното,

за да ти ги оставя като надпис в нищото:

Обичахме! Това запълва бездните.



Станислава Пирчева-Ава

Станислава Пирчева-Ава е родена в София. Завършила е журналистика в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Работи в програма „Хоризонт“, БНР - дългогодишен репортер, а понастоящем водещ предаването „Нощен хоризонт“.

Носител на наградата „Златно перо“ на Съюза на българските журналисти. Неин репортаж е отличен от Union Radiophonique et Televisuelle International (URTI) със седалище в Париж. Инструктор за България по проект „Мултикултурна Европа в медиите“, с водеща организация - Холандския център „Мира Медия“ и Центъра за развитие на медиите, София.

Член е на Съюза на българските журналисти и на Съюза на българските писатели. Действителен член на Международната твор-

ческа организация „Славянска литературна и артистична академия“.

Автор е на „Живот за събуждане“ (издателство „Фондация за българска литература“, 2016 г.). Книгата е издадена с подкрепата на Програма „Помощ за книгата“ на Министерството на културата. Носител на награди от поетическите конкурси „Константин Павлов“, „Дора Габе“ (за млади поетеси). Удостоена е с паметен медал „Градина на поезията“ - „Алея на розите“ от Международния фестивал „Славянска прегръдка“.

Прежеждана е на турски, словашки и чешки. По нейни стихове е създадена песента „Не заспивай“ в изпълнение на Петя Буюклиева, финалист в конкурса за нова българска поп и рок песен „Пролет“ - БНР, 2022 г.

„Феникс“ е втората песен, създадена от нейни стихове през 2023 г. в изпълнение на Жаклин

Таракчи, част от проекта „Пеещи артисти“ на продуцента Игор Марковски.

Предстои издаването на новата ѝ книга със заглавие „Виделината“ след спечелен конкурс по Програма „Творчески проекти в областта на литературата“, 2023 г., на Министерството на културата.

МАМА ОБИЧА ХЛЯБ

Помня я в изгревите - как месец златното слънце пръгавите ѝ пръсти и дават живот на зърната. „Тестото трябва да си почива“ - благо нарежда мама и го оставя да втаса до слънцето чак. С детския спомен за одрасканото ми коляно и ръката на мама, която лекува. Тайна остава печенето на хляба с тънка корицка от чудодейната пара. Като човешкия дъх, който ни свързва - къс изпечено тесто с много имена: hleb, aran, rane, pan, brod... Брод, наред реката на живота, през който ще продължим. Хлеб наш насущний.

На 17 септември Българската православна църква почита паметта на Вяра, Надежда, Любов и майка им София



Снимка: Интернет

Те открито и без страх проповядвали своята вяра

ли от неговите подчинени, поради това бил информиран и лично император Адриан (117-138), който заповядал да му ги доведат. Така тази достолепна майка застанала пред императора с дъщерите си, а всички присъстващи се изумили от спокойствието им.

Адриан се опитал да ги убеди да принесат жертва на богинята Артемида, но младите момичета (Вяра била на 12 г., Надежда - на 10, а Любов - на 9 г.) останали непреклонни. Майка им не се трогвала от заплахите, които се отправяли към тях, и уверявала децата си да бъдат предани на Христа. Като видял, че тези три девойки не почитат римските божества и култ, императорът заповядал да ги изтезават жестоко пред очите на майка им. Тя гледала нечовешките изтезания и страданията на децата си, но всички те били укрепявани от необикновена сила. Зрелището било изключително жестоко, а присъстващите езичници, гледайки страданието на кротките деца, започвали

да вярват в Христос като в Бог и Спасител. Толкова бил заразителен техният подвиг. В края на краищата телцата на момичетата не издържали на изтезанията, а императорът, отчаян, решил на света София да вземе телата на дъщерите си и да ги погребее.

Бог обаче се погрижил и за майката. Три дни след смъртта на децата си св. София предала духа си на Бога и също била погребана при тях. Веднага Църквата започнала да почита света София като мъченица, поради свидетелството и болката, която тя като майка е изживяла в сърцето си, гледайки мъченията на децата си.

Върху мощите (нетленните тела) на светите мъченици София, Вяра, Надежда и Любов веднага се изградил мартириум (малък храм, посветен на мъченик), в който множество народ получава изцеления и благодат. На 10 май 777 г. мощите на светиците са пренесени от Рим в манастира „Ешо“, на остров Ешо (Eschau),



Източник на снимка: cbsbalashihi.ru

БГ БЕН

На 17 септември Българската православна църква почита паметта на Вяра, Надежда, Любов и майка им София. В съвместната рубрика на вестник БГ БЕН и църквата „Свети Йоан Рилски“ в Лондон - „Български традиции и дух“, разказваме за тази знакова дата в българския църковен календар.

На 17 септември Православната църква почита паметта на светите мъченици Вяра, Надежда и Любов и тяхната майка София. Също така се отдава и почит на добродетелите, чиито имена мъчениците носят.

Преданието, което е достигнало до нас, разказва, че през втората половина на I век в Рим е живяла благочестива жена, християнка, която се казвала София (Премъдрост). Тя имала три дъщери, които носели имената на християнските добродетели - Вяра, Надежда и Любов. Майката и дъщерите й били християни и когато срещу Църквата

било предприето гонение, те открито и без страх изповядвали своята вяра.

За тях чул и Антиох, началник на областта, и пожелал да му ги доведат. Още щом ги зърнал, се убедил, че тези християнки са по-сме-

Източник на снимка: cbsbalashihi.ru



което буквално се превежда като „остров от пепел“. Те са дарени лично от папа Адриан I на Брюкселския епископ Ремигий, който ги полага в основания от него бенедиктински манастир.

„Ремигий тържествено донесе мощите на раменете си от Рим и ги положи в манастирската църква, посветена на св. Трофим“ (Завет на Ремигий, 15 март 778 г.).

След пристигането на мощите става смяна на името на манастира в чест на света София и вече той се нарича „Абатството на света София“.

Що се отнася до обредната страна на празника, на трапезата се слага прясна питка и грозде.

Имен ден имат: София,



Източник на снимка: cbsbalashihi.ru

Вяра, Вера, Надежда, Надя, Любов, Любен, Любо и сродни имена.

Честит празник!

Можете да подкрепите изграждането на българската православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон, като се включите в благотворителната кампания тук:

THE BULGARIAN ORTHODOX COMMUNITY OF ST JOHN OF RILA IN LONDON (only capital letters)

Lloyds Bank

Sort Code 30-96-26

Account Number 80397868

IBAN: GB27LOYD30962680397868

BIC: LOYDGB21446

За окончанието за среден род на прилагателните бивш, нисш, овчи

БГ БЕН

В съвременния български език прилагателните образуват формите си за среден род обикновено с окончание -о: хубаво, високо, голямо. Прилагателните имена от типа бивш, нисш, висш обаче в среден род имат окончание -е: бивше, нисше, висше. Срещащите се в практиката форми на -о: бившо, нисшо, висшо, са неправилни. Например: Срещнах случайно бившото си гадже.

Окончание -е в среден род получават и прилагателните, завършващи в мъжки род на -ши и -чи от типа: овчи, вълчи, зайчи, кокоши, лястовичи и др.: овче, вълче, зайче, кокоше, лястовиче. И тук формите

на -о като овчо, вълчо, кокошо и др. са неправилни. Например: Аз предпочитам овчо сирене.

Грешки по отношение на окончанието за среден род се допускат и при думите наш, ваш, които се причисляват към притежателните местоимения, но имат същите форми като прилагателните. В разговорната реч те понякога неправилно се произнасят с окончание -о (нашо, вашо) вместо с правилното окончание -е: наше, ваше.

Ето няколко примера с правилна употреба на форми за среден род на тези прилагателни:

Архипелагът от малки островчета в Тихия океан е бивше полинезийско владение; А има и други деца,



Снимка: bigstockphoto.com

момчета и момичета, от висше и благородно потекло; Основното ястие беше овче или козе месо; Жената имаше лисиче палто; Пък магарето, за което питах, е наше; Върху хайвера от съомга има кремообразен жълтък от пдпдъдче яйце.

За да не се допускат грешки при прилагателните с окончание -ш, -ши, -чи в мъжки род, е необходимо да се запомни, че формите им за среден род имат окончание -е, а не -о. При колебания може да се направи справка в „Официалния правописен речник на българския език“ (2012).

Автор: Малина Стойчева
- Институт за български език

Източник: gramoten.bg

Първото, което трябва да запомним за това относително местоимение, е, че в ед.ч. се пише с „й“, а в мн.ч. - с „и“. Не по-малко важно е обаче да запомним, че се съгласува със следващата дума, а не с предходната.

Изберете правилната форма, като поставите на празното място „чийто“ или „чиито“:

1. Наемателите,..... апартамент се намира на третия етаж, напускат утре.
2. Ученикът,..... моливи се загубиха, е в трети клас.
3. Нека уважаваме онези,.....

ЧИЙТО или ЧИИТО, лесно можете да проверите дали сте усвоили правилото

- труд е в основата на успехите им.
4. Родителите,..... син спечели състезанието, са много горди.
5. Учителят,..... ученици се класираха на втори кръг за олимпиада, е с голям стаж.
6. Филмът,..... ак-

- тьори са номинирани за награди, е сред най-гледаните.
7. Скиорът,..... ски са нови, се учи да кара с учител.
8. Отборът,..... футболнисти са млади надежди, върви напред.
9. Развълнува ме певецът,..... песни са толкова

- популярни и прочувствени.
10. Състезателите,..... треньор е толкова всеотдаен, се класираха за финал.

ЕТО ПРАВИЛНИТЕ ОТГОВОРИ:

1. чийто
2. чиито

3. чийто
4. чийто
5. чиито
6. чиито
7. чиито
8. чиито
9. чиито
10. чийто

Източник: Obekti.bg

BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Боза, айран и много други



Работим и по заявка на клиента

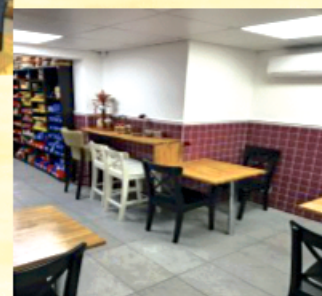
- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 10 Forest Road | E17 6JJ tel. 020 850 908 57 |
| 7 Wordsworth Parade | N8 0SJ tel. 020 888 134 90 |
| 166 The Grove | E15 1NS tel. 074 46 054 880 |
| 177 Tooting High Str. | SW17 0SZ tel. 020 876 757 60 |
| 46 Longbridge Road | IG11 8RT tel. 078 86 185 106 |

Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки

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)



Как да бъдем себе си и да придобием уменията за разбиране

Снимка: Личен архив



Докторът по педагогическа и възрастна психология Мирена Колева Василева живее от 2016 година в Лондон, където работи като консултант-психотерапевт. Тя е член на Асоциацията на психолозите във Великобритания. Завършила е ВСУ „Черноризец Храбър“ във Варна. Защитила докторска титла на тема „Семейна среда и преживяване на стрес в юношеска възраст“ с 6 научноприложни приноса към Българската академия на науките.

Доктор Мирена Василева е с професионален изследователски и практически опит. Работи в когнитивно-поведенческата психотерапия с деца в ранна и юношеска възраст, а също и със специални нужди и

възрастни. Има професионален опит в адвокатски агенции, където се е занимавала с пациенти, претърпели инциденти. С доклади е участвала в множество конференции, научни конгреси. Има редица интервюта в областта на психологията и публикации на тема „Взаимоотношенията във връзката „родител-дете и партньорски взаимоотношения“.

В „Училище по психология“ в този брой на вестник БГ БЕН доктор Мирена Василева ни помага да заявим себе си и да овладеем уменията за разбиране. За да постигнем максимална всеобхватност на темата, ще я публикуваме в два последователни броя.

От д-р Мирена Василева

Още в миналия брой започнахме една тема, свързана с уменията да обичаме себе си. Тя обаче обхваща много аспекти от нашия живот и нашата личност. Затова днес продължаваме с още една от посоките, които могат да ни помогнат да бъдем себе си и да сме спокойни. Но това със сигурност обхваща и уменията ни за разбиране.

Защото общуването във връзката „човек-човек“ се рисува с нашите думи, но

тъжната истина в неумението да разбираме другите идва от нашите различни възприятия и собствените ни пейзажни картини в ума ни.

Нормално е хората да не ви разбират в много ситуации. А магията е да научите тайнството на приемането, за да бъдете себе си и да не се притеснявате, че ще бъдете неразбрани, критикувани и осъждани. Именно защото всеки има своите индивидуални възприятия за света, натрупани от собствения преживян опит.

А това на практика означава, че хората те разбират само от гледна точка на своето ниво на възприятие.

Ние, хората, си създаваме мнение за самите нас в резултат на влиянието, оказано от близките ни, или вследствие на несъзнателно направени изводи от собствените ни преживявания. Например може да смяташ, че си красив или грозен, умен или глупав, интересен или отегчителен. Можеш да вярваш в способността си да оказваш влияние, или обратното - да вярваш, че

не си способен да получиш нищо от другите хора. Тези вярвания са в състояние да окажат въздействие върху живота ни.

До каква степен собствените ни вярвания са повлияли върху посоката на живота ни

Няма случайни неща. Както няма и случайни срещи. Възможно ли е обаче тези срещи, както и личните ни преживявания да повярваме в други неща, които да отведат живота ни в различно русло?

Повечето хора, които се затрудняват да обичат себе си, им е трудно да израснат и имат силен критичен вътрешен глас. Рядко биха говорили на приятелите си, на семейството си или дори на врага си по начина, по който говорят на себе си. С времето този вътрешен критичен изказ създава негативен разказ, изтъркана пътека, нещо като осемлентова високоскоростна магистрала.

Независимо кои сме и откъде идваме, всички имаме свой собствен път. Да го разгледаме обаче отблизо. Погледнете през прозореца и вижте себе си от вътрешно. Какво по-точно виждате? И най-важното - какво чувствате?

За много от вас това ще бъде тъжно и едновременно разтърсващо преживяване, защото ще осъзнаете, че около вас има много любими хора, но духовното им оцеляване зависи от самите тях. Няма кой друг да се погрижи за това.

Да се заслушае във външния вътрешен диалог и да попитаме: Какво не върви

в живота ви? Здравето ви е добро. Какво не е наред тогава? Работата? Любовта? Семейството? Какво ви липсва? Отговорите, както и отговорността са ваши. И трябва да си дадете сметка не само какво имате, но и какво трябва да донаучите.

Погледът навътре в себе си ще ви натъжи, но и ще ви направи по-силни

Разглеждайки живота си през прозореца на вашето вътрешно АЗ, може да се натъжите, че най-близките хора от детството ви сякаш не са осъзнавали какво невинно и чисто създание сте били. Но в същото време ще се почувствате по-силни, защото сами виждате и осъзнавате това.

Вие сигурно сте имали преживявания, които са ви накарали да се подценявате? Проверете: Първия път в живота ти, когато си бил наранен и разстроен и си помислил, че на никого не му пука за теб и не те зачитат, независимо дали си на път към ада, или си в рая?

Всичко се случва тук и е голямо облекчение, когато го осъзнаеш. Защото умът е нещо, над което може да се работи и да промениш нещата, които те нараняват, като ги поемеш в своите ръце. Това е човешко и може да се трансформира, защото истинското ти АЗ, с което си изгубил връзка, все още е достъпно за теб.

Личностната трансформация минава през лекуване на раните от миналото ни

Знам със сигурност, че

лекуването на раните от миналото е едно от най-големите предизвикателства в живота, но усилията, които полагате в тази насока, напълно си заслужават. Важно е да разберете кога и как сте били програмирани, за да може да промените тази програма. Тази отговорност е ваша и на никой друг. Във Вселената има един неоспорим закон: Всеки е отговорен за собствения си живот. Ако вярвате, че някой друг може да ви направи щастливи, само си губите времето. Трябва да сте достатъчно смели, за да си дадете любовта, която не сте получили.

Всички конфликти и трудности, всички проблематични ситуации в живота ти не са случайност. Те са предназначени лично за теб и са част от онази част от теб, която те обича повече от всичко на света. Тази същата част, която те обича повече от всичко на света, създава предупреждение, за да те отведе до твоето истинско АЗ. Не ще поемеш по правилния път, освен ако няма нещо по пътя ти да те подтикне: Хей, погледни, това е пътят ти и може да стигнеш до по-крайни мерки, за да се събудиш! Предизвикателствата по пътя ще те доведат до страдание, докато не се вслушаш и не постигнеш любов към себе си и не изградиш уменията да разбираш другите.

В следващия брой на вестник БГ БЕН очаквайте новата статия, която ще даде отговор на въпроса: Как да се превърнем в архитекти на собствения си живот?

С ОБИЧ, МИРЕНА

Д-р Мирена Василева

ПСИХОТЕРАПЕВТ

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

Индивидуални консултации

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

Тел. 07999334778

Email: mirenaavasileva@gmail.com

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

В Лондон отвори врати първата българска клиника за колон хидротерапия и детокс

БГ БЕН

Първата българска клиника за колон хидротерапия „UCleanse - Detox & Wellness“ отвори врати в Лондон. В нея се прилага нов, модерен, деликатен и неинвазивен метод за изчистване на дебелото черво, което е изключително важно за поддържането на оптимално здраве.

Кои сме ние? Основната концепция за създаването на център „UCleanse - Detox & Wellness“ е диагностика, профилактика и превенция на болести на храносмилателно-отделителната система, дебелото черво, лимфната система и черния дроб посредством най-модерната апаратура за колон хидротерапия - американската ОТВОРЕНА СИСТЕМА LIBBE, и голям избор от



други холистични методи и съоръжения, включващи биорезонанс СКАНИРАНЕ и предлагане на детоксикаращи протоколи с

използване на инфузии от кафе и билки. Предоставяме, обучаваме и ръководим администрирането на анти-

метод, включващ също и протоколите на Бъдуик и Герсон.

Какво е хидроколон терапия? Хидроколон терапията е един от най-ефикасните методи за детайлно и качествено прочистване на цялото дебело черво, ефективно премахващо натрупването на екскременти, токсини и гнилостен материал от чревната лигавица. Задържането на отпадъчните продукти поради различни причини (запек, дивертикули, наднормено тегло) допринася за ферментация и гниене, в резултат на което се отделя голямо количество токсини. Този процес води до състояние на самоинтоксикация, т.е. самоотравяне. Последствията от всичко изброено са загуба на енергия, умора, депресия, липса на концентрация, стресови състояния,

главоболие, често боледуване, агресивно поведение и напрегнатост, инфекции, ревматизъм, полиартрит, хипертония, проблеми с кожата, мигрена, алергии и други. За да се предотвратят тези състояния, са необходими за начало 6 процедури.

Клиентите на център „UCleanse - Detox & Wellness“ ще бъдат посрещнати от Гергана Иванова - сертифициран колонохидро те-

рапевт, холистичен практик, Nutritional Therapist/ Naturopath rCNM, която има петнайсетгодишен опит. Очакваме ви!

Можете да си запишете час на телефон 078 3262 0611 и на 01707 707 475.

Повече информация ще получите на сайта на клиниката: www.ucleanse.co.uk.

Адрес: 14 Orchard Parade, Mutton Lane, Potters Bar, EN6 3AZ.

Снимка: БГ БЕН



БГ БЕН

Без значение дали е червена, зелена или жълта ябълка, трябва да ядете по една всеки ден, за да сте здрави и щастливи. Не забравяйте поговорката: „Една ябълка на ден държи доктора далеч от мен!“. Това действително е вярно. Ябълките са богати на важни витамини и минерали, както и са отличен източник на фибри. Те са вкусни и разнообразни и е лесно да ги включите в днев-

ния си хранителен режим. А ето и седем причини да консумирате по един плод на ден:

1. Ябълките съдържат мощни антиоксиданти

Въпреки че повечето плодове и зеленчуци съдържат антиоксиданти, в ябълките се съдържа в изобилие един от най-мощните - кверцетин, който помага в борбата със свободните радикали, стимулира имунната ви система и може да предо-

Седем важни причини да ядете по ябълка на ден

тврати различни видове заболявания. Яжте по една ябълка сутринта, хапнете една по време на обяд или преди лягане!

2. Те помагат на очите ви да са здрави

Ябълките могат да се похвалят с фантастични ползи за здравето на очите и могат да помогнат за превенция на катаракта (перде на окото). Многобройни проучвания показват, че хората, които консумират богати на антиоксиданти плодове, като ябълките, е по-малко вероятно да развият катаракта. Направете яденето на ябълка на ден свой навик сега и може да не се наложи да се справяте с това заболяване с напредването на годините ви.

3. Плодовете са богати на фибри

Ябълките са отличен из-

точник на фибри, които помагат за регулиране на храносмилателната система и като цяло поддържат вашата чревна система здрава. Фибрите също могат да ви помогнат да контролирате глада си и да запазите чувството за ситост за по-дълго, което означава, че една ябълка е чудесна и здравословна закуска между основните хранения. Освен това фибрите в този плод могат да помогнат за намаляване нивата на холестерола и да предотвратят диария и запек.

4. Помагат за детоксикация на черния дроб

Много хора говорят за детоксикаращи диети, но не ги прилагат, ако не сте се консултирали с лекар! В края на краищата е трудно да се придържате към ди-

та, но, за щастие, можете да поддържате черния си дроб здрав, като ядете ябълки всеки ден. Когато черният дроб е здрав, той е в състояние да запази тялото от вредните токсини без така наречените детоксикаращи прахове и напитки.

5. Ябълките поддържат сърцето ви здраво

Едни от най-добрите ползи от яденето на ябълки всеки ден е, че те запазват сърцето ви здраво. Както споменахме по-горе, фибрите в тях помагат за намаляване на нивата на холестерола, което понижава риска от сърдечносъдови заболявания. Освен това ябълките могат да помогнат за предотвратяване на натрупването на плака в артериите, което намалява риска от инфаркт.

6. Повишават сериозно вашата издръжливост

Ако искате да повишите вашата издръжливост, опитайте да ядете ябълка преди упражнения. Една ябълка осигурява достъп на кислород към белите дробове по-лесно, което прави вашата тренировка по-лесна и по-дълга. Следващия път, когато отидете да тренирате, не забравяйте да хапнете ябълка или да изпиете един ябълков сок. Резултатът може да ви изненада!

7. Ябълките помагат за загуба на тегло

Чували ли сте някога, че хората, които са на диета, трябва да ядат малки порции? Една ябълка, особено рано сутрин, трябва да се яде, ако се опитвате да отслабнете. Ябълките са с ниско съдържание на калории и могат да потискат апетита. Когато се чувствате гладни, вместо да посегнете към някой десерт или картофен чипс, вземете си ябълка и се възползвайте от всички ползи за здравето ви!

Източник: Fakti.bg

10 начина да сме щастливи, като правим другите щастливи

БГ БЕН

Според изследователите случайните жестове към другите не само подобряват физическото ни благосъстояние, но и помагат да гледаме по-позитивно на живота. Обикновено истинското щастие се крие в дребните неща. Ето част от тях.

Излъчвайте положителна енергия

Усмивката е естествена красота. Поздравете някого с усмивка и ще видите, че ще получите същото в отговор. Не само че ще направите добро впечатление, но ще създадете настроение и предпоставка за добри взаимоотношения. Усмивката ще ви отвори много врати, ще ви помогне да се сприятелите и да разширите социалния си кръг. Никой не обича вечно накупените и негативни хора. Духовното е много по-ценно от материалното в живота. Може да забравите някого, но не и начина, по който ви е накарал да се почувствате. Затова накарайте другите да се почувстват обичани, ценени, специални, особено близките си.

Научете се да прощавате

Прощката не е лесна работа. Едно е да си мислиш, че си простил, друго е наистина да простиш от сърце и да продължиш напред. Казват, че това е най-голямото изкуство. Иска се смелост, висока нравственост и широка душа. Важно е обаче не само да се научите да прощавате на другите, но и на себе си. Обичайте се повече, уважайте се повече, не изпитвайте вина, когато трябва да се освободите от негативно влияние в живота си.

Жестовите към другите ни носят позитивизъм



Снимка: БГ БЕН

Опитайте се да приемате хората такива, каквито са

Със сигурност имате приятели, които не отговарят на очакванията ви или ви разочароват по-често, отколкото ви се иска. За да не се измъчвате, можете да направите само две неща - или да ограничите контактите си с този човек (ако не ви е толкова важен), или да се опитате да го приемате и обичате такъв, какъвто е (ако ви е достатъчно важен). Ще се почувствате много по-добре!

Отворете на някого вратата или задръжте асансьора

Живеем в толкова забързан свят, че задръжането на една врата може да бъде рядко срещано явление. Замислете се само колко би ви коствало да го направите и после вземете предвид факта, че ако всеки от нас задръжи вратата само веднъж на ден за някого друг, се създава една невидима верига от взаимопомощ, която намалява колективното усилие на хората, които и без това си имат достатъчно много задачи. Нещо съвсем

дребно и на пръв поглед незначително, което обаче може да ни улесни живота.

Занесете кафе на колегите в офиса

Простият жест - да за-

несеш на някого кафе сутринта, може да бъде най-хубавото нещо, което ще му се случи този ден. Подобен акт на внимание и грижа към другия ще подобри ефективността на работното място и ще изгради една приятелска атмосфера.

Отстъпете място

Следващия път, когато пътувате с градския транспорт, отстъпете мястото си на някой по-възрастен. Това е чудесен начин да покажете уважение и загриженост. Огледайте се наоколо - може би точно до вас стои права бременна жена или малко дете, които трудно се държат на краката си.

Помогнете на някого с тежък багаж

Когато видите жена, която се бори със стълбите, натоварена с тежки торби, предложете ѝ помощ. Не бихте искали вашата съпруга, сестра или майка да са на нейно място и бихте се радвали, ако някой им предложи помощта си, нали?

Когато шофирате, пуснете някого пред себе си

Натовареният трафик изнервя всички. Но помислете само колко по-лесно ще бъде, ако всеки пуска по една кола на завои на пример. Няколко секунди няма да променят нищо. Никой не бърза чак толкова много. Така че следващия път, когато някой чака, за да се престрои, просто го пуснете.

Не прекъсвайте хората, докато говоря

Обръщайте внимание какво споделят с вас другите! Не е уважително да питате за нещо, което вече са ви казали. Добрият слушател обикновено е и добър приятел.

Не отказвайте милостиня

Благотворителността не е необходимо да се изразява в хиляди левове. Понякога дори левчето може да промени нечия съдба. Не махайте с ръка и не отминавайте! Помагайте винаги, когато имате възможност. Никой не е обеднял или забогатял с едно левче.

Източник: obekti.bg

Усмивката удължава живота, смехът лекува

Усмивката е може би най-лесният и правилен начин да помогнем на тялото ни да функционира по-добре. Тя ни помага да засилим имунната си система, да намалим нивата на стрес и да изглеждаме по-привлекателни в очите на околните. Тя доказано удължава живота и поради следните факти:

1. Усмивката привлича - неслучайно хората, които непрекъснато правят гримаси, физиономии и т.н., в повечето случаи не ни допадат, излъчват отрицателна енергия и най-често нямат много приятели. Точно обратното е при усмихнатите и позитивните хора. Те изглеждат по-щастливи и весели и това автоматично се предава на околните. Доказано е, че усмихващите се по-често са едни от

най-харесваните личности както от колегите си, така и от по-висшестоящите. Да не говорим за неоспоримия факт, че когато един човек е усмихнат, много по-лесно създава нови контакти и непознатите са по-склонни да разговарят с него и дори да му се доверят на по-ранен етап. Ако сте на ново място с нови хора, не се притеснявайте, а просто се усмихнете!

2. Усмивката променя настроението - следващия път, когато усетите тъга или нежелано от вас чувство, опитайте се да се усмихнете. Усмивката притежава уникалната способност да подобрява настроението ни и да помага на тялото ни да се справи по-лесно със стреса.

3. Усмивката влияе положително на имунната сис-

тема - усмивката помага на имунната система да работи по-добре. Когато се усмихвате, имунната ни система е засилена, защото тялото ни е подложено на по-малко стрес и сме по-уверени и спокойни. Затова, за да се предпазим от настинки и грип, смехът е едно безвредно лекарство без странични ефекти!

4. Смехът понижава кръвното налягане - оказва се, че кръвното ни може измеримо да се понижи, когато се усмихваме. Може дори да опитате, ако имате апарат за кръвно под ръка. Седнете за няколко минути и измерете кръвното си! След това започнете да се усмихвате в продължение на още няколко минути (може да си спомните нещо забавно, ситуация, филм, някои виц и т.н.). Измерете

кръвното си отново. Забелязахте ли разликата?

5. Усмивката намалява стреса - за съжаление, много често стресът се отразява и върху лицата ни. И тук усмивката може да спаси положението. Тя помага, за да изглеждаме по-млади, жизнени и разбира се, по-красиви. Не са ни нужни лифтинг процедури, защото мускулите, които са активни, когато се усмихваме, изглаждат лицето.

6. Усмихнатите хора са по-успешни във всичко и изглеждат по-уверени в себе си. Това им помага да бъдат по-често повишавани в работата и толерирани от всички. Освен това усмивката им дава възможност да запазят позитивното си настроение за по-дълго време.

Източник: forumzdrave.bg

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



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

www.radiobg.co.uk
RADIO BG - LONDON
Радиото на българите в UK

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

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

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

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

**Български продукти**
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH



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

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

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

Обяви за работа (търся, предлагам)

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

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

За контакти:
07880611250

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

- Детска градина Sunny Day Care в Stratford търси да назначи квалифицирана детска учителка (минимална квалификация Childcare Level 3). Много добри условия, за контакт - 07788766457 - Яна.

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

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

Работа в Нидерландия: търсят се Verzorgenden IG (практически медицински сестри) за WelThuis, ZorgSpectrum, De Wever. Изисква се диплома за медицинска сестра и знание на нидерландски език.
Безплатно обучение по нидерландски език.
€2399 - €3503 бруто на месец. www.avanttalentgroup.com

Място за вашите обяви
obiavi@bgben.co.uk

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

Квартири (търся, предлагам)

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

КВАРТИРИ

- Давам под наем голяма двойна стая (15м2) под наем в Източен Лондон - Barking IG 11. Цена £170/week с включени сметки. За контакт 07404 26 38 40.

- Давам под наем голяма

ма двойна стая недалеч от Стратфорд. Може и за сам човек. Стаята е чиста и топла. Собствен хладилник. Две тоалетни и баня, градина, барбекю, пушалня, силен интернет. Трета зона, идеален транспорт, наблизко 2 станции на метро, рейсове. Много магазини до нас. 07960402029 или 07568501117

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

- Просторен напълно обзаведен самостоятелен апартамент от 40 кв.м, с градина и навес в N9 - за работещ професионалист или двойка без деца и животни. След ремонт, свободно паркиране, отлична инфраструктура и транспорт. Цената е 890 лири месечно, без сметки. Телефон за контакт 07448421600 - Маргарита

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

СТАИ ПОД НАЕМ
МНОГО ДОБРИ ЛОКАЦИИ
STRATFORD, PLAISTOW,
EAST HAM,
LEYTON, LEYTONSTONE.

07554557626

Други услуги

РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА

КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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

информация: тел. 07756256431

- Ремонт на бензинови машини - косачки, резачки, мотофрезни, генератори и други, тел.

07440477886

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

WWW.TOPSAHELLITE.CO.UK

TOP Satellite Services *****

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

GEORGI GEORGIEV

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

NO WIN NO FEE Osbornes Law^o

Обадете ни се за безплатен правен съвет!

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

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

Здраве Мода Красота



СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:

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

Тел. 07594231782
www.physiotherapyservicelondon.co.uk

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

Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев:
- общопрактикуващ лекар
Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE



Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени!
Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

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



Място за вашите обяви

obiavi@bgben.co.uk



Рекламата - най-добрата инвестиция!

Транспортни услуги

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

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

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

07446116905

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

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

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

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

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

- Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

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

АВТОУСЛУГИ

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

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

www.portokal.co.uk
Доставка на всякакъв вид пратки до/от България
Офиси в UK:
Barking, Tottenham, Ealing, Walthamstow, Sutton, Stratford, Deeside, Harlow, Wisbech, Ipswich, Preston, Wolverhampton, Yeovil

UK Собствен транспорт BG



Специални цени за големи количества.
За справки: 07810460552

Доставка до офис или адрес

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

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

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

Място за вашите обяви
obiavi@bgben.co.uk

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

Училища Курсове Детски градини

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА

СПЕЦИАЛНА
подготовка за
GCSE и
11+ EXAMS

Тел. **02085270212**
МоБ. **07796692522**
ИЛИЯН РУСЕВ

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

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

(414) Курсове за багеристи, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиян

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

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted **Ofsted**
Outstanding Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15 Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

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

УРОЦИ, КУРСОВЕ,
ПРЕВОДИ,
КОНСУЛТАЦИЯ

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

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

ци на тел.: +359899 126 106.

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

УРОЦИ ПО КЛАРИНЕТ И САКСОФОН

Уроци на всички нива и музикални жанрове съобразени с изискванията на ABRSM и University of West London.

Магистър от Национална Музикална Академия „Л.Владигеров“ София с 30 годишен опит като оркестрант.

Преподавател по кларинет и саксофон в Английската образователна система и като изпитващ в UWL.

07712272861 Сергей Иванов

Място за
вашиите
обяви

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!

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

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

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

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

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

заставаме зад тях.

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

Защо е важно да подкрепите вестник БГ БЕН

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

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

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

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

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

БГ БЕН

30 август, брой 8 (505) от 2024 г., година XXI www.bgben.co.uk **БГ БЕН** **БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ**

България отбелязва на 6 септември 139 години от Съединението **на стр. 8-9**

Съединението на България не приключва с неговото обявяване на 6 септември 1885 г. **на стр. 8-9**

Представят в Лондон книгата „Аз съм българин и вярва с народа си“, посветена на Иван Станков **на стр. 16-19**

Заслужено! Вестник БГ БЕН беше удостоен с почетния плакет на Изпълнителната агенция за българите в чужбина

В юбилейната за вестник БГ БЕН година получихме почетния плакет на Изпълнителната агенция за българите в чужбина. Отличението бе връчено от изпълнителния директор на Агенцията госпожа Райна Манджукова на Северино Кожухаров, който е един от собствениците на БГ БЕН и член на дирекционния съвет на изданието.

Почетният плакет на Изпълнителната агенция за българите в чужбина беше присъден по повод 20-годишния юбилей на вестник БГ БЕН, както и за активното участие на вестника в живота на българската общност на Острова. **на стр. 2**

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Исква помощ и знак на съпричастност или подкрепа? С помощта си Вие ще ни помогнете, благодарим за доверието!

Българската общност на Острова: **020 8555 5143**

Подкрепата донесла сигурност и добри стандарти на живот: **020 8555 5143**

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

Счетоводство и Бизнес Консултации

✓ Регистрация на Self-Employed & Ltd ✓ RTI

✓ Accounts ✓ Payroll ✓ Tax Returns

✓ VAT Returns ✓ Corporation Tax

020 8555 5143 **020 8555 5143**

OCEANAIR

Chartered Accountants

020 8530 6829

Confidentiality Professionalism

Адвокатска кантора

Обадете се и говорете на български със **Снежина Янкова**

07516 441 448 | 020 7681 9013

Osbornes Law

Best Law Firm 2020

ЖИВО СЪЩЕСТВО, ЖИВОТНО; СЪЗДАНИЕ	ОГРАНИЧЕНО РАЗШИРЕНИЕ НА ВЕНА, ВЪЗЕЛ /МЕД./ РОМАН ОТ ХАТЪЛДОУР ЛАКСНЕС	КОЛАН, ПРЕПАСКА НА КРЪСТА	ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	СПОРТНО БЯГАНЕ НА РАЗСТОЯНИЕ 42,195 КМ	ШАРКА ВЪРХУ ПЛАТ	БАГРИЛНО ВЕЩЕСТВО ЗА ОЦВЕТЯВАНЕ	ТУРСКА ПИСАТЕЛКА /1884-1964/ „ВЕЛЗЕВУЛ“	ВРАТА /СТАРИН./	ВИД МАЛЪК ТЕСТЕН СЛАДКИШ
ЧИФТОКОПИ-ТЕН ПЛАНИНСКИ БОЗАЙНИК		ВИД МЕКА ШАПКА БЕЗ КОЗИРКА		ВИД БАРОМЕТЪР БЕЗ ЖИВАК /ФИЗ./ ПЕРИОДИЧНО МОРСКО ЯВЛЕНИЕ	ТЕЛЕСЕН ИЛИ ДУШЕВЕН НЕДОСТАТЪК	МАШИНА ЗА НАРЯЗВАНЕ НА КАРТОН		НАШЕ КНИГО-ИЗДАТЕЛСТВО	ДРАМА /1940/ ОТ КУЗМА ЧОРНИ
								ПРОИЗВОДИТЕЛ НА ВИНО	
СРЕДНОВЕКОВО ИМЕ НА СТ. ЗАГОРА			УГНЕТЕНОСТ, ПОТИСНАТОСТ; МЪКА /МЕД./				СТАРИНЕН ГЕРМАНСКИ РИБАРСКИ КОРАБ		
МАРКА ХОЛАНДСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ			ЧОВЕК, КОЙТО ПРИСВОЯВА ЧУЖДИ НЕЩА			ПЪЛНОПРАВЕН ГРАЖДАНИН В ДРЕВ. РИМ	ПОВЕСТ ОТ ПОЛ МОРАН		
			ПРАБЪЛГАРСКИ ВОЖД, СИН НА КУБРАТ			ШИРОКА ГОРНА ДРЕХА БЕЗ РЪКАВИ			
ДРЕВНОГРЪЦКА БОГИНЯ НА ПОБЕДАТА		МОДЕЛ МОТОЦИКЛЕТИ „ВИМОТА“	ПРЕСТИЖЕН АНГЛИЙСКИ КОЛЕЖ ОТ 1440 ГОД. НАСАМ	БЛИЗЪК РОДСТВЕНИК		ГОЛЯМО ЗЕМНО ВЪЗВИШЕНИЕ			
УСТРОЙСТВО ЗА ПРАВЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЯ		БЛОГ, СЪДЪРЖАЩ СНИМКИ ОТ МОБИЛЕН ТЕЛЕФОН /ИНФОРМ./			СПЪТНИК НА ЮПИТЕР			ИЗРАЕЛСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ГЕРОЙ НА У. ШЕКСПИР В „ХАМЛЕТ“
					ГРАНИЧНА ПЛАНИНА МЕЖДУ АЗИЯ И ЕВРОПА				
ВРЕМЕТО ПО СРЕДАТА НА ДЕНЯ; ПЛАДНЕ	ГЕРМАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	РОМАН /1840/ ОТ УИЛЯМ ТАКЪРИ	СЪВКУПНОСТ ОТ ДУШЕВНИ СВОЙСТВА	СИСТЕМА ЗА ЦВЕТНА ТЕЛЕВИЗИЯ	БЪЛГАРСКИ ХАН /766/	УВРЕЖДАНЕ ПО РАСТЕНИЯТА ОТ СУША, ЖЕГА И ДР.	ИРАНСКАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА	ПРЕДЛОЖЕНИЕ КЪМ НЯКОГО	
		СЧЕТОВОДЕН ТЕРМИН			ПОЛУХРАСТНЕ ОТ СЕМ. БОБО-ВИ, ВИСОКО ДО 50 СМ.	ИЗДАВАН ОТ ЖАБА ЗВУК		ДЪЛБОК ДОЛ СЪС СТЪРМНИ БРЕГОВЕ	ЧОВЕК, КОЙТО СЕ ПОДМАЗВА; ПОДЛИЗУРКО
СВИДЕТЕЛСТВО ЗА КВАЛИФИКАЦИЯ	ОГРОМЕН ЛЕДЕН БЛОК В ОКЕАНА				МОНАРХИЧЕСКА ВЛАДЕТЕЛСКА ТИТЛА	СОРТОВА ПРОФИЛНА СТОМАНА	МАРКА ЧЕРВЕНО ИТАЛИАНСКО ВИНО		
					ХВЪРЧАЩ НОЩЕН БОЗАЙНИК	СРЪБСКИ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	ГУТАТОР, КАПКОМЕР	ВТЪКАНА В ПЛАТ ИВИЦА ЗА УКРАСА	
УЧЕНИЕ ЗА МОРАЛА	МАТЕРИАЛ ЗА СЪГЛАСИЕ ПРЕДИ ИЗПИЧАНЕ		ЗЕМЯ, СУША, СТОЯЩА КРАЙ МОРЕ	ПУБЛИЧНИ ДЕБАТИ /КНИЖОВНО/			МУЗИКАНТ, КОЙТО СВИРИ НА КИТАРА	СГРАДА ЗА ДЕРВИШКИ ОБРЕДИ	
			ДЪЛЪГ ИЗКОП ЗА ОТТИЧАНЕ НА ВОДА	ИСТОРИЧЕСКА ОБЛАСТ В ГЪРЦИЯ			МОДЕЛ НА МОТОЦИКЛЕТИ „APRILIA“		
					КАНТАТА /1881/ ЦЕЗАР ФРАНК	ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ В САЩ, ЧАСТ ОТ СИУКСИТЕ	ВИД ИТАЛИАНСКА ПАСТА /КУЛ./	МОДЕЛ НА „VOLKSWAGEN“ /1999-2005/	ПОЛУСЛАДКО ТАДЖИКСКО БЯЛО ВИНО
ГОЛЯМ ХОБОТЕН БОЗАЙНИК С БИВНИ	СТИХ ОТ ЕМАНУИЛ ПОПДИМИТРОВ	СИЛНО ЖЕЛАНИЕ ЗА НЕЩО	ПОЛЕПНАЛИ САЖДИ ПО НЕЩО					ГЕРОЙ В BG ФИЛМА „КОМБИНА“	ИЗПЪЛНИТЕЛ НА СОЛО ПРИ ПЕЕНЕ В ХОР
		ДУШЕВНА МЪКА, СКРЪБ	МАЛКОТО НА БИВОЛ			ПЕСЕН /1998/ НА БРАТА АРТИМРОВИ	НЕОФИЦИАЛНО ПРОЗВИЩЕ НА ТОДОР ЖИВКОВ	ТЕКСТОВО СЪОБЩЕНИЕ В „ТУИТЪР“	
ПЕПТИД В ПЧЕЛНАТА ОТРОВА	НАРОДЕН СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ			РОМАН ОТ ДЖУДИТ ГУЛД	ЗЕМЕДЕЛСКО СЕЧИВО ЗА КОСЕНЕ НА СЕНО	ПЕСЕН /1998/ НА БРАТА АРТИМРОВИ	БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ		
				ГЕРОИНЯ НА СТ. МОНОЮШКО В ОП. „СТРАШНИЯТ ДВОР“	ФРЕНСКА МАРКА ЛЕКИ КОЛИ	ДЕВИЗ НА НЯКАКЪВ ФОРУМ	ЗАСЪХНАЛ ПО КЛЕПКИТЕ СЕКРЕТ	БОЛЕСТ ПО ЖИТНИТЕ РАСТЕНИЯ	
							ВИД ГОЛЯМА МЕЧКА В СЕВ. АМЕРИКА		
ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ	ЧЕРНА МАСА, ОТЛАГАНА ПРИ ТЮТЮНО-ПУШЕНЕ	US ФИЛМ /2003/ С ЧЕКИ КАРИО И ХИЛАРИ СУОНК	ЗЛИНА, БЕДСТВИЕ	ЗАБРАНА, СПИРАНЕ НА ЗАКОН	ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	СТАЙНО ЦВЕТЕ ОТ СЕМ. КОКИЧЕВИ	СЛОВАШКИ ФУТБОЛЕН ТИМ	НАЦИОНАЛНА ЕЛЕКТРОННА МАСМЕДИЯ	
						ГЕРОЙ ОТ АРМЕНСКИЯ НАРОДЕН ЕПОС	ПЛОДНО ГОРСКО ДРЪВЧЕ		НАТИСК, НАЛЯГАНЕ
ИТАЛИАНСКИ ЕСТРАДЕН ПЕВЕЦ /1952/	ГОЛЯМО УКРАЙНСКО ПРИСТАНИЩЕ	МОДЕЛ НА „TOYOTA“ /1971-1992/	ЗНАК ЗА НЕИЗВЕСТНО /МАТ./			ГРАД В ЯПОНИЯ		ЕДНА ОТ ПОСОКИТЕ НА СВЕТА	АРМЕНСКА БОГИНЯ НА ПЛОДОРОДИЕТО
		ВИД БУЕН ТАНЦ С ПОДСКОЦИ И БУТАНЕ	ИЗМИНАТ ПЪТ ОТ КОЛА ПО МАРШРУТ			ГРАД В ЯПОНИЯ			
ДЪРВЕНИТЕ ЧАСТИ НА СГРАДА	ЛЮБОВНИЦА НА ЖЕНЕН МЪЖ			РАЗКАЗ /1959/ ОТ ВЕРА ПАНОВА	МОНОДРАМА ОТ ХЕКТОР БЕРЛИОЗ	ПАМУЧНА ПОДПЛЪНКА ЗА ДРЕХИ		АВТОПИСТА В БЕЛГИЯ ОТ ФОРМУЛА 1	РОМАН ОТ АЛФОНС ДОДЕ
				СВЛИЧАЩА СЕ СНЕЖНА МАСА В ПЛАНИНАТА	БЕЗДОМНО НЕПОРОДИСТО КУЧЕ			ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА НЕ	РУСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ
ВИД ДЪСКА ЗА ПЪРЗАЛЯНЕ	ШВЕЙЦАРСКИ ЗИМЕН КУРОРТ	НАЦИОНАЛЕН СПОРТ С ТОПКИ ВЪВ ФРАНЦИЯ	ОРАТОРИЯ ОТ ГЕОРГ ХЕНДЕЛ				НАША ПОЕТЕСА /1888-1983/ „ЗЕМЕН ПЪТ“	КОШУНСТВО, ПОДИГРАВКА	ЖЕЛЕЗОПЪТНА СПИРКА ЗА ВЛАКОВЕ
		ВАРИАЦИИ /1810/ ОТ НИКОЛО ПАГАНИНИ				ВИД МАЛКА БОЛНИЦА КЪМ ВОЕННА ЧАСТ			НАРОД, НАРОДНОСТ, ПЛЕМЕ
ЗАМЪРСЕНА ОТ АНДРЕЙ МИЕНЕ ВОДА	ПОЕМА ОТ АНДРЕЙ ВОЗНЕСЕНСКИ	СТИХ ОТ ХРИСТО СМИРНЕНСКИ	ДРУГО ИМЕ НА ЕТНОСА ЦИГАНИ	ГЕРМАНСКА ЛЕКОАТЛЕТКА /1956/, ОШ'80	КРАЙ НА ВСЯКО МАЧТОВО ДЪРВО /МОР./	ПУШЕК ОТ ИЗГОРЕЛИ ГАЗОВЕ	НУЖДАЕЩ СЕ ОТ КИСЛОРОД ОРГАНИЗЪМ	НЯКОГАШНА ГРУБА СЕЛСКА ДРЕХА	ПОРОДА КЛИНОПАШАТИ ПАПАГАЛИ
			ШВЕЙЦАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ РУСЕ		ГЕРОИНЯ НА ЛЕВ ТОЛСТОЙ В ЕДНОИМЕНЕН РОМАН	
НЕЩО ИЗДАВАНО, ИЗГРАДЕНО /СЪБИР./	ЦИЛИНДРИЧЕН МЕТАЛЕН СЪД			ПРЕДПАЗНО СРЕДСТВО ЗА ОЧИТЕ			ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ИЗБИРАНЕ		
		ОФИЦИАЛНА САЛОННА МЪЖКА ДРЕХА			ВИД ТЕСНОНОСА МАЙМУНА			БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	

ПОМОЩНИК: АДЪВАР, АЛГОНК, ВАРЗОБ, ИРИНКА, ЙОЛАКА, КАТРИН, КЛАРИС, КЛИВИЯ, РЕБЕКА, СОДОЛЕ, ЯДВИГА, АНАИТ, ЛААКС, ЛЕЛИО, ФРИТА, ЪВЕРС, БРАЧ, ПЕНЕ, ПОГО, ОЗА, ЯАЛ



ЧУЖДЕНЦИ БЕЗ ПРАВА В ДРЕВНА АТИНА /ИСТ./ СИРОПИРАН СЛАДКИШ	ПРЕЛЕТНА ПТИЦА ОТ СЕМ. ДЪЖДОСВИРЦИ РАЗКАЗ ОТ УИЛЯМ САРоян	СОРТ ДОМАТИ ЗА КОНСЕРВИ И СОКОВЕ НАША ПОП ПЕВИЦА /1975/ „ЛУНАТА СПИ“	ЦЕНТРАЛНАТА ЧАСТ НА ЛОНДОН	ГРАДИНСКО РАСТЕНИЕ С ЕДРИ ЦВЕТОВЕ	ИЗТОЧНО БОЙНО ИЗКУСТВО СОРТ РАНИИ ДОМАТИ	ГЕРМАНСКИ МЕДИЕН КОНЦЕРН КЕНТАВЪР УБИТ ОТ ХЕРКУ- ЛЕС /ГР. МИТ./	ЕЖЕГОДНИ US ТЕАТРАЛНИ НАГРАДИ	НЕОТИПНА ВУЛКАНСКА СКАЛА /ГЕОЛ./ БЪЛГАРСКИ ХАН /766/	АНЕКСИЯ НА ЧУЖДА ТЕРИТО- РИЯ /ПОЛИТ./ ГОЛЯМО ЕЗЕРО В СЕВЕРНА АМЕРИКА
			ИЗКУСТВО ЗА ПОДРЕЖДАНЕ НА ЦВЕТА				НЕПОТРЕБНА ТРЕВА, ПЛЕВЕЛ		
ЧОВЕК С ОПЪР- НИЧАВ НРАВ /РАЗГ. ПРЕЗР./ ПЪРЖЕНИ ФИГУРИ ОТ КАРТОФИ				ПРОЧУТ МАРШ НА ИОХАН ЩРАУС-БАЩА ИЗВЪРШЕНО ЗЛОДЕЯНИЕ			ЗЛЕПОС- ТАВЯЩИ НЯКО- ГО ЛЪЖЛИ- ВИ ДУМИ		
			ЗВУКОВ ГЛАСЕЖ НА ДУМА В КРАЯ И ИТАЛИАНСКА МОДНА КОМПАНИЯ			ОБГРАДЕНО С ВИСОЧИНИ ТЯСНО МЯСТО	ГЕРОЙ ОТ ТРОЯНСКАТА ВОЙНА ВИД ДОМАШНА ЖЕНСКА ШАПЧИЦА		
МАРКА ЯПОНСКИ ФОТОПАРАТИ ЛЯВ ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ /997 KM./		ПЕСЕН НА ВАНЯ ЩЕРЕВА /2003/ ПОДМИШНИ- ЦА, ПОДМИШ- НИЧНА ЯМИЧ- КА /АНАТ./		ПРОВОДЯЩА ТЪКАН ПОД КОРА НА ДЪРВО ПОЕМА /1814/ ОТ ДЖ. БАЙРОН		ГЪСТИ НЕПРОХОДИМИ ГОРИ ВИД СУХО ГРУЗИНСКО ВИНО		ДЕКОРАТИВЕН ЕЛЕМЕНТ ОТ АВТОГУМА	ДЕКОРАТИВНО РАСТЕНИЕ: СЪСЪНКА
НАЗВАНИЕ НА БЪЛГАРИН В СОФИЙСКО	ИРЛАНДСКА ТЕРОРИСТИЧНА ГРУПИРОВКА ЦЪРВУЛИ /НАРОДНО/		БОЛЕСТ ПО ЛОЗЯТА И ТЮТЮНА САМОСТОЯТЕЛ- НО АКТЬОРСКО ИЗПЪЛНЕНИЕ		РОГОВ ИЗРАС- ТЪК В УСТАТА НА ЕДИН КИТ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „CHEVROLET“	СТАРА МАРКА НАША БОЯ ЗА ОБУВКИ СБ. РАЗКАЗИ ОТ ОРЛИН ВАСИЛЕВ		НАЛИЧИЕ НА ВЯРА В БОЖЕСТ- ВЕНОТО	ПОРОДА КОКОШКИ С ГОЛЯМА НОСЛИВОСТ
ЛИЧНОСТ. ОСОБА /КНИЖ./ ВОДАЧ НА ГРУПА ТУРИСТИ. ЕКСКУРЗОВОД		МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „CITROEN“		ПЬЕСА ОТ ЖАН ПОЛ САРТР /1943/ СКРИПЕЦ С ПРОСТО УСТРОЙСТВО			РАВЕНСТВО В ШАХМАТА ГЕРОЙ ОТ РУСКИТЕ НАРОДНИ ПЕСНИ		
		ПЕСЕН /1983/ НА ОРЛИН ГОРАНОВ ИТАЛИАНСКИ ПИСАТЕЛ „БАУДОЛИНО“		ДРУГО ИМЕ НА БИЛКАТА БРОШ ИЗКУСТВЕНА КОПРИНА ОТ ВИСКОЗА /ТЕКСТ./					
УКРАШЕНИЕ ВЪРХУ ЗЛАТО ИЛИ СРЕБРО			ВИД ДАМСКО БЕЛЪО /РАЗГОВОРНО/ БРИТАНСКИ ОТБОР ОТ ФОРМУЛА 1	СТОЛИЦАТА НА МАЛТА МОДЕЛ МИНИВАН НА „NISSAN“ /1999-2003/		НАДУВАЕМА ДЕТСКА ИГРАЧКА			
СОФИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ВНОСНО-ИЗ- НОСЕН НАЛОГ НА СТОКИ			US ФИЛМ С ЖАН РЕНО И КАРОЛ БУКЕ /2001/ СЛОВАШКИ ФУТБ. ТИМ		СТОЛИЦАТА НА МОРДОВИЯ, РУСИЯ	ЕДРА СЕВЕРНА ВОДНА ПТИЦА АРХИПЕЛАГ В ТИХИЯ ОКЕАН			
		МОЛДОВСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			ВИД ЮЖНОАФ- РИКАНСКИ АНТИЛОПИ			ВИД ВИСОКОКАЧЕСТ- ВЕНО СЪКЛО	
ГЕРОИ- НЯ В ИТА- ЛИАНСКИЯ TV СЕРИАЛ „ОКТОПОД“	НЯКОГАШЕН ИСПАНСКИ БЛАГОРОДНИК	МОДЕЛ НА „ТОУОТА“ /1999-2005/ ПОВЕСТ /1905/ ОТ ДЖЕК ЛОНДОН	УБЕДНОСТ, УВЕРЕНОСТ В НЕЩО МАРКА ФРЕНСКИ ЛЕКИ КОЛИ		ИСТ. ОБЛАСТ В СЪРБИЯ И РУМЪНИЯ БОЙНА ЕДИ- НИЦА ОТ АРТИ- ЛЕРИЯТА	ЖИТЕЛИ НА ДЪРЖАВА В СЕВ. АМЕРИКА	ЧАСТ ОТ ДРЕХА ОКОЛО ВРАТНАТА ИЗВИВКА		
				БЕТОННА КОНСТРУКЦИЯ КАТО ЕДИННО ЦЯЛО	ВИД КИТАЙСКИ КОНОП МЪЖКИ ПЕВЧЕСКИ ГЛАС		КРЪГЛА ИЗРЕЗКА, КОЛЕЛО /РАЗГ./	ДЯЛ ОТ МЕХАНИКАТА /ФИЗ./	
ДЪРВЕНИТЕ ЧАСТИ НА СГРАДА				ГЛАВЕН БОРЕЦ ПРИ ТОРЕАДО- РИ В КОРИДА ВЕЧНОЗЕЛЕНО ДЪРВО С ДРЕБ- НИ ЛИСТА			ВИД ОТРОВНО ИГЛОЛИСТНО ДЪРВО ЕДИН ОТ СВЕТИТЕ АПОСТОЛИ		
РОМАН /1997/ ОТ СНЕЖАНА НЕДЕЛЧЕВА АДМИН. ЦЕН- ТЪР НА ЩАТА НЮ-ЙОРК			РЕСИТЕ НА ВЪРБАТА			ВЪЗМЕЗДИЕ ЗА СТОРЕНО ЗЛО НАЧИН НА ПОДРЕДБА НА МЕБЕЛИ			
			ПАРИЧНИ СРЕДСТВА КАПИТАЛИ СТОЛИЦАТА НА БОСНА И ХЕРЦЕ- ГОВИНА	ОСЪДИТЕЛЕН НЕДОСТАТЪК ВЛАКНЕСТА ТОПКА, КЪЛБО		ШЕЙНА В СЕВЕРНИТЕ СТРАНИ			
КВАРТАЛ ЗА ИНОРОДНО НАСЕЛЕНИЕ ХИЩНА НОЩНА ПТИЦА С ГОЛЕМИ ОЧИ		ОПЕРА ОТ АЛЕСАНДРО СКАРПАТИ			АВСТРАЛИЙСКА ХЕВИ МЕТЪЛ РОК ГРУПА ПРОДЪЛ- ЖИТЕЛНО ПИЯНСТВО	СТАРИ ИСПАНСКИ МОНЕТИ ЖЕНСКО ЖИВОТНО			
		ПРИДРУЖИТЕЛ ИЛИ ПАРТНЬОР НА ДАМА ДЕБЕЛО ВЪЖЕ ЗА ТЕГЛЕНЕ НА АВТОМОБИЛ			МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „SUZUKI“ /1995-2005/				
УГОЩЕНИЕ, ПИРШЕСТВО; ГУЛЯИ	ПЕРИО- ДИЧНО ПЕЧАТ- НО ПРОИЗ- ВЕДЕНИЕ	ПИТЕЙНО ЗАВЕДЕНИЕ			АНГЛИЙСКА МАРКА БИРА ВИД ЕЛЕН С ШИРОКИ СПЛЕСНАТИ РОГА		ВИД СИЛНО ОТРОВЕН ГАЗ		
		ВИД ОГНЕУПО- РЕН АЗБЕСТОВ КАРТОН			ЯДИВНО РАСТЕНИЕ ВИД ИСПАНСКА ЯХНИЯ ОТ МЕСО И НАХУТ		СТИХОТВОРЕ- НИЕ ЗА ВЪЗКВА- ЛА НА НЯКОГО/- НЕЩО		
БУЙНА, СОЧНА ЗЕЛЕНИНА /ПОЕТИЧНО/ ОБЩНОСТ, ЕДНАКВОСТ В РАЗБИРАНИЯ		СЪСТАВНА ЧАСТ ОТ МАСЛОТО НА АНАСОНА	ГРАД И РЕКА В ГЕРМАНИЯ		СТОЛИЦА НА ШРИ ЛАНКА ДО 1982 ГОДИНА ИЗКУСТВЕН ВОДЕН ПЪТ		ПОКРИВКА ПО ТЯЛОТО НА ОВЦЕТЕ	ШВЕЙЦАРСКИ ЗИМЕН КУРОРТ	
				РУСКА МОНЕТ- НА ЕДИНИЦА ТРАДИЦИОНЕН БЪЛГАРСКИ НАРОДЕН ТАНЦ			ДОМАШНО ЖИВОТНО ЗА РАБОТА ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		
ПЛЕМЕ, НАСЕ- ЛЯВАЛО ДРЕВ- НА ГЪРЦИЯ СТАРА МАРКА ПОЛСКИ МАГНЕТОФОНИ			ВИД ЕЛЕКТ- РОЦЕНТРАЛА	КРАЛ НА МАРОКО /1929- 1999/ УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		НАША СОУЛ ПЕВИЦА /1990/ „БЛИЗО“	НИСКО МЯСТО КРАЙ РЕКА /РАЗГ./ ИВА КОТКА С ПЪСТРА КОЖА		
			ПЕРИФЕРНО УСТРОЙСТВО КЪМ КОМПЮТЪР			ГРЕДА ОТ ЖП ТРАСЕ			
ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН В „ГЕРАЦИТЕ“ ПЛАНИНСКИ РИД /781/ В СЗ БЪЛГАРИЯ		ЗАБАВНО ИЗКУСТВО /РАЗГ./			ЧОВЕК С ЛОШО ВЪЗПИТАНИЕ; ХУЛИГАН		АРТИСТИЧНО ПРЕДСТАВЛЕ- НИЕ		
			ЦВЕТОВО СЪЧЕТАНИЕ В КАРТИНА						

Важни телефонни номера и адреси

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

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

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

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

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

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

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

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

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

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

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

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

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

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

Българска карта на Лондон

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



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

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



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

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

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

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

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

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

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

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

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

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



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



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

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

Редакционен екип на вестник БГ БЕН:

Предпечатна подготовка:	Вътрешна и външна политика, образование, здравеопазване и бизнес	Култура и изкуство
Павел Иванов pavel2asi2@gmail.com	Антония Венцеславова	Антоанета Петрова Rock_Arena@abv.bg

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

Транспортни услуги

Доставка до всяко населено място



Багаж



Товари



Машины



07477818116

Адреси за изпращане/получаване

RM13.8UH. Понеделник - Петък 9:00-17:00

Събота и Неделя - По предварителна уговорка!

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

GoGo Select, 6-6a High View Parade, IG4 5ER

Easter European Deli, 37 Orchard street, BS.

Bulgarian Food Sturminster Newton,

D&F Bulgarian Food, 2 Fish Hill, PE21 6NN

Smart Info Wisbech- 110 Norfolk Street, PE13 2LD

www.empresamail.co.uk



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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

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

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

STRATFORD

Молим да уговорите предварително час за сретта и справки

ISSN 1744-8751