



Темите на броя:

Universal Credit: Не е необходимо да се обаждате, службите ще ви потърсят на стр. 3

Глътка въздух за работодатели и работници на стр. 5

Стартира нова кампания за подкрепа на жертвите на домашно насилие на стр. 6

Великден под знака на коронавируса на стр. 11

Направи си сам: Приказна домашна градина в пет лесни стъпки на стр. 15

Уморени сте, спи ви се - време е за пролетно презареждане на стр. 18

Великобритания между здравните и икономическите последници от Covid-19



bigstockphoto.com

на стр. 2

PLAZZA
Cafe & Bar на стр. 8

Истинският вкус на Българската кухня
Великият празник на Българската кухня
За резервации: 07766373447 на стр. 10



Да слеем
геня и нощта
в „Rio“



Aida
СУПЕРМАРКЕТ на стр. 13

Най-добрият начин да изпратим пари и да кажем „Обичам те!“

Opal TRANSFER
15 години опит

Бързи, лесни и сигурни парични преводи до България
Само за £3 Обслужване на български език на 02072337771 Мобилно приложение

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 RTI
Accounts Payroll Tax Returns
Годишно счетоводно приключване
CIS Returns VAT Returns

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

Специалисти с безспорна репутация в сферата на искове за обезщетения при злоупотреки и инциденти.

Обадете се и говорете на български със
Снежина Янкова 07516 441 448/020 7681 9013
Елида Димитрова 07843 349 633/020 7681 8675

Osbornes Law

Ranked in Chambers UK 2019
THE TIMES Best Law Firms 2019



Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH

Заповядайте в сладкарница Desi's Cake!
На Българската улица в Лондон

Desi's Cake
Sweet Family

Вкусни български торти и изкушения. Имаме специален детски кът!

Адрес: Desi's Cake, 67 High St, Walthamstow, London E17 7DB

Заповядайте на Българска Хоротека в Лондон, в нощен клуб „Рио“ !

Веднъж месечно, в събота от 16.00 до 20.00 ч. в нощен клуб „Рио“, Wood Green. Хоротеката е за всички - можещи и неможещи, както и за тези които харесват фолклорните ритми, но не могат да танцуват

Rio Night Club presents
ХОРОТЕКА
НА В ЛОНДОН
ХОРА ЗА ХОРАТА
за малки и големи

НОВАТА НИ ХОРОТЕКА Е НА 25 април!

Вход: 5 паунда

Нашата цел е да се забавляваме, общуваме и поддържаме българските традиции живи

Д-р Антонина Траянова

Leytonstone Dental Centre

Специализиран стоматологичен кабинет

- Всички услуги по вашето заболяване
- Изработка и слагане на протези
- Собствена лаборатория за изработка на протези
- Професионално изваждане на зъби
- Ремонт на зъбни протези

Тел. 020 8558 8656

Адрес: 489 High Road Leytonstone, London, E11 4PG

Великобритания между здравните и икономическите последици от Covid-19

Властта призовава: „Останете си вкъщи, защитете NHS, спасявайте човешки живот“



БГ БЕН

коронавируса трябва да са приоритет за всички

Пандемията от корона-вирус, която завладя целия свят, носи със себе си сериозни икономически последици и предизвикателства. Това с пълна сила важи за Великобритания, за която експертите прогнозираят, че ще е една от най-засегнатите от разпространението на Covid-19 държави. Жертвите там са вече над 12 000, а броят на заразените стремително приближава 100 000 души.

Добрата новина, че премиерът Борис Джонсън вече е добре и е изписан от болницата, не успя да разсее облаците на сериозните притеснения, свързани с икономическия ефект от епидемията.

Финансовият министър Руши Сунак подчерта на пресконференция, че мащабът на това, пред което е изправена страната, ще има сериозни последици за икономиката. Някои експерти вече прогнозираха, че се очаква БВП на страната да падне с между 15% и 25% през второто тримесечие на тази година.

Националните усилия за борба с

Това са трудни времена - и ще има още. Не можем да защитим всеки бизнес и всяко домакинство. Но ние влязохме в тази криза с фундаментално стабилна икономика, задвижвана от упорития труд и изобретателността на британските хора и британския бизнес, заяви Сунак и изрази надежда, че значителното въздействие на кризата върху икономиката ще е временно.

Той подчерта, че планираният икономически отговор на правителството е за защитата на милиони работни места, предприятия, самостоятелно заети хора, благотворителни организации и домакинства.

Очаква се при първа възможност част от ограничителните мерки да се променят, за да може колкото е възможно по-бързо хората да се върнат, а бизнесът да започне да функционира нормално и да се възстанови икономиката на Великобритания.

В момента най-важното нещо, което можем да направим за нашата икономика, е да защитим здравето

на нашите хора, категоричен е Руши Сунак и обясни, че изборът между икономиката и общественото здраве не е случаен, а е плод на здравия разум.

Финансовият министър допълни още, че в момент, когато стотици хора умират всеки ден от тази ужасна болест, абсолютният приоритет трябва да бъде върху съсредоточаване на националните усилия за борба с този вирус.

Допълнителни средства подсилват капацитета на NHS

Подходът на правителството е да следва научни и медицински съвети, а основната цел е да се забави разпространението на вируса, така че по-малко хора да се нуждаят от болнично лечение по едно и също време, изтъкна финансовият министър, защитавайки по този начин Националната здравна служба. Правителството обаче е решено по всякакъв начин да оказва подкрепа, включително и чрез отпускане на допълнителни средства за увеличаване на нейния капацитет.

Ние предприемаме действия за увеличаване на капацитета на Националната здравна служба - с повече

легла, повече ключов персонал и повече оборудване на първа линия. Ето защо ние инструктираме хората да стоят у дома, за да можем да защитим нашата Здравна служба и да спасим човешки животи, коментира Сунак.

Последните данни показват, че над 302 000 души са тествани във Великобритания за коронавирус, а над 95 000 са дали положителни проби.

Джонсън е убеден, че британците заедно ще преодолеят това предизвикателство

Приетите в болница са над 19 700. Сред тях беше и премиерът Борис Джонсън, който престоя близо седмица в лондонска болница и няколко дни беше в интензивното отделение.

„Усилията на милиони хора в цялата страна да останат вкъщи си заслужават. Заедно ще преодолеем това предизвикателство“, каза Джонсън в специално обръщение към британците.

Той не скри, че нещата е „могло да се развият и по друг начин“ за него, докато е бил в болницата за лечение от COVID-19, и благодарил на работещите в Националната здравна служба, че са му спасили живота.

„Трудно мога да намеря думи, за да опиша колко съм задължен на Националната здравна служба, че ми спаси живота“, каза Джонсън във видео обръщение във Фейсбук малко след като бе изписан от болница „Сейнт Томас“.

Ще се справи ли Великобритания с предизвикателството Covid-19 – предстои да разберем. Националните усилия в тази посока обаче продължават. **#StayAtHome**

И НАСРЕД ПАРКА ... БЪЛГАРСКО КАФЕ!

@MANORPARKCAFFEE
MANOR PARK CAFE
MANOR PARK COFFEE SUTTON

ЗАПОВЯДАЙТЕ В НОВОТО БЪЛГАРСКО КАФЕНЕ В ЮЖЕН ЛОНДОН

АДРЕС: THROWLEY WAY, MANOR PARK, SUTTON, SM1 4BF

ВАШЕТО МЯСТО ЗА СРЕЩИ С ПРИЯТЕЛИ И РАЗПУСКАНЕ ПО НАШЕНСКИ ЗА КОМФОРТА НА БГ МАМИТЕ - СПЕЦИАЛЕН ВЪТРЕШЕН ДЕТСКИ КЪТ



Universal Credit: Не е необходимо да се обаждате, службите ще ви потърсят

От 16 март 2020 г. са обработени повече от милион нови молби

БГ БЕН

Хората, които са подали документи за Universal Credit, не е необходимо да звънят в службите. Подсиленият екип на първа линия ще се обаждат на заявителите, ако се наложи да се провери някоя информация, която е предоставена като част от искането.

Промяната се прави в отговор на големия по обем обаядания и факта, че някои от хората са се сблъскали с по-строг тон или са били принудени да звънят с часове.

Досега кандидатстването ставаше на място в службите, но сега то се осъществява онлайн на страницата www.gov.uk, а това създава сериозни препятствия за някои хора.

Причината е, че се преминава първо през процедура за верификация и ако нямате английски паспорт или английска шофьорска книжка, възникват допълнителни трудности при доказване на самоличността и попълването на личните данни при кандидатстването. Следва попълване на

онлайн формуляра, който изисква обстойно да опишете всички лични обстоятелства, включително и вашите приходи и разходи. След подаването на документите ще преминете през онлайн или телефонно интервю. Важно е да уточним, че при всяка промяна на обстоятелствата трябва да актуализирате акаунта си и да попълните новата информация.

По-опростена процедура за Universal Credit

Министърът на труда и пенсиите Териз Кофи подчерта, че се прави всичко необходимо, за да се направи искането за обезщетения възможно по-просто. Затова няма нужда хората, които са подали ново искане към Universal Credit, да се обаждат по телефона.

След като попълните своето онлайн заявление, можете да бъдете сигурни, че сме получили искането ви и ще ви се обадим, ако трябва да проверим информацията, която сте ни предоставили, подчерта Териз Кофи.

От 16 март 2020 г. са об-

работени повече от милион нови искове за Universal Credit. 10 000 служители се преназначават, за да помогнат на предна линия в този процес. Същевременно тече и набиране на допълнителен персонал от още 5000 души, които да подпомогнат усилията в тази насока.

Специалистите сами ще търсят хората по телефона

Специален екип ще се свързва с хората, които не са успели да попълнят своите заявления. Целта е да се гарантира, че ще бъдат обхванати всички, които се нуждаят от помощ.

Експертите уточняват още, че всеки, който не е в състояние да се свърже по интернет, все още може да се обади по телефона в съответната служба.

Въведени са подходящи мерки за защита на хората от измами. Призовават се хората, които кандидатстват, да не предоставят лична информация, освен ако не са сигурни, че става въпрос за официални служители.

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.

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



Вие им
ПОМАГАТЕ,
ние ви **ПОМАГАМЕ**



Opal
TRANSFER

www.opaltransfer.com/bg

020 7233 7771

на български език

Мобилно приложение

Парични преводи до България само за **£3**





COVID-19: Великобритания с безпрецедентен механизъм за подпомагане на самонаетите лица

От Северино Кожухаров,
БГ БЕН

Британското правителство определи като безпрецедентен пакета от мерки, които са насочени към подпомагане на бизнеса и самонаетите лица в условия на епидемия от коронавирус. Те са на обща стойност 9 милиарда паунда. Схемата ще бъде в сила 3 месеца.

Самонаетите хора са изключително важна част от работната сила във Великобритания, която разбираемо е търсела успокоение и подкрепа по време на тази национална извънредна ситуация, заяви финансовият министър на Обединеното кралство Руши Сунак.

Според британското правителство милиони хора в Обединеното кралство биха могли да се възползват от новата схема за подпомагане на доходите за тази категория лица. Тези, които отговарят на изискванията, ще имат право да получават парична помощ в размер на 80% от средната им месечна печалба през последните три години.

При представянето на мерките финансовият министър обясни, че самонаетите лица ще получават средства от държавата в размер до 2500 британски лири месечно за поне 3 месеца. Тук е интересно да отбележим, че тези средства са данъчно облагаеми през следващата финансова

Засега се предвижда новата система да е в сила три месеца, от нея ще се възползват милиони хора

година.

Сумата за трите месеца ще се изплаща еднократно, а през юни се очаква да стартира процедурата за кандидатстване.

Министърът определи пакета като един от най-щедрите в света, насочен към подкрепа на онези, които най-много се нуждаят от помощ. Идеята на правителството е да се компенсират загубените доходи вследствие на кризата с COVID-19.

Какво е ясно до момента и кой може да кандидатства?

Чистачи, водопроводчици, електротехници, музиканти, фризьори и много други самостоятелно заети хора, отговарящи на условията за новата схема, ще могат да кандидатстват директно в HMRC за облагатата безвъзмездна помощ. С право да кандидатстват са хора, които са самостоятелно заети или са част от бизнес партньорство, но за целта трябва да са налице няколко условия:

Да сте подали вашата данъчна декларация за данъка върху доходите за данъчната 2018-2019 година. Това е предходната финансова година, а не настоящата, за която дължим данъчна

декларация след 5 април 2020 година. Ако сте пропуснали да подадете данъчна декларация за 2018-2019 година навреме (31.01.2020), задължително трябва да направите това до 23 април т.г.

Осъществявали сте дейност през данъчната 2019-2020 година.

Не можете да осъществявате дейност или сте изгубили партньорски търговски печалби заради COVID-19.

Финансова подкрепа само за хората с печалби по-малки от 50 000 британски лири

Право на финансово подпомагане ще имат само тези самонаети лица, които имат печалба по-малка от 50 000 британски лири и повече от половината от доходите им са от самостоятелна заетост. На практика този праг е много висок и дава възможност голям кръг от хора да получат финансова помощ, тъй като средната печалба на повечето самоосигуряващи се не надхвърля 17 000 лири.

За да се възползват от пакета мерки за подпомагане, трябва да е изпълнено поне едно от следните условия:

1. Като имате средни печалби от търговия през 2016-2017, 2017-2018 и 2018-2019 по-малко от 50 000 британски лири и тези печалби

представяват повече от половината от вашия среден облагаем доход за същия период.

2. Ако сте започнали да търгувате между 2016-2019 г., HMRC ще използва само онези години, за които сте подали данъчна декларация за общ доход.

3. Ако не сте подали данъчната декларация за данъка върху дохода за данъчната 2018-2019 година, трябва да направите това до 23 април 2020 г.

4. HMRC ще използва данни за вече подадени декларации за 2018-2019, за да установи отговарящите на условията.

Какви суми ще получите?

От британското правителство уверяват, че тази категория хора ще получат облагаема субсидия, която ще бъде 80% от средната печалба от данъчните години (където е приложимо): 2016 до 2017 г., 2017 до 2018 г. и 2018 до 2019 година.

За да се изчисли средната сума, HMRC ще събере общата печалба за търговия за 3-те данъчни години (където е приложимо), а след това се раздели на 3 (където е приложимо) и ще използва това за изчисляване на месечната сума на помощта. Тя



обаче ще е максимум 2 500 британски лири на месец и ще се изплаща в продължение на 3 месеца.

Кандидатстването ще се осъществява онлайн

HMRC ще се свърже с вас, ако отговаряте на условията за схемата, и ще ви покани да кандидатствате онлайн. Очаква се това да стане в началото на юни 2020 година. За хората без финансови средства съветът е да подават документи за помощи като като Universal Credit, или да кандидатстват за безлихвени заеми за 12 месеца пред личните си банки. Важно е обаче да проверите дали съответната данъчна служба разполага с актуалния ви адрес и координати. Вие ще получите достъп до тази схема само чрез GOV.UK. Ако някой изпрати текстове, имейли или получите обаждане, претендиращи, че са от HMRC, казвайки, че

можете да поискате финансова помощ или ви се дължи възстановяване на данък, и ви помоли да кликнете върху връзка или да предоставите информация за вашите имена, кредитна карта или банкови данни, това е измама. Не е необходимо да търсите и посредници, за да бъдете включени в схемата на подпомагане.

От HMRC уверяват, че след като получат искането ви и се установи, че отговаряте на условията за безвъзмездна помощ, служителите ще осъществят контакт с вас и ще ви информират за точната сума, която ще ви бъде отпусната. Под внимание ще се вземат средствата, получени като доходи, включително и други помощи (като tax credits).

Ако сте директор на собствената си компания и си плащате заплати през PAYE, може да кандидатствате за подкрепа като работодател чрез фирмата си.

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



... изберете правилната посока



OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Глътка въздух за работодатели и работници

От Северино Кожухаров,
БГ БЕН

От 20 април започва работа онлайн системата на данъчните служби, която ще позволи на работодателите да кандидатстват за получаване на държавна субсидия за изплащане на 80% от заплатите на служителите, които не могат да осъществяват работните си ангажменти от дома. Тази мярка е част от правителствен пакет, който има за цел да подкрепи малките и големите компании в страната, засегнати от епидемията от COVID-19, и предприетите по-строги мерки за спиране на разпространението на вируса. Тя предвижда държавата да изплаща заплатите на всеки работник, който остава вкъщи вследствие на въведените по-строги мерки за борба с разпространението на коронавируса. Схемата е приложима само за тези професии и длъжности, които не могат да преминат в режим на работа от вкъщи. Месечната сума, която ще се изплаща, няма да надвишава 2500 лири.

От 20 април работодателите могат да кандидатстват за държавна помощ за покриване на 80% от заплатите на засегнатите от извънредните мерки работници

До това решение се стигна, след като управляващите наредиха затварянето на всички барове и ресторанти, опитвайки се да ограничат епидемията от COVID-19.

Работодателите ще имат право да кандидатстват за държавна субсидия, покриваща 80% от заплатите на тази категория служители, но при условие, че не надвишава 2500 паунда на месец. Мярката е валидна само за работници, които са наети на работа към 28 февруари 2020 година. Предвидено е обезщетенията да се начисляват от 1 март. Кандидатстването ще става чрез онлайн платформа и ще стартира от 20 април.

Преди две седмици финансовият министър подчерта, че трудолюбивите работодатели и служители не трябва да търпят излишни трудности, свързани с епидемията от Covid-19.

Той е категоричен, че ще се направи всичко възможно за задържане на работните места.

За бизнеса остава и опцията държавата да поеме болничните за две седмици на служителите им, които са засегнати от коронавируса. Болничният за седмица е на стойност 94.25 лири.

Отсрочване на плащания на ДДС заради епидемията от COVID-19

Това е още една мярка, която има за цел да подпомогне бизнеса в условия на епидемия от коронавирус. Временните промени в плащанията на ДДС се правят, за да се даде възможност на собствениците на фирми да управляват по-спокойно паричния си поток. Те ще касаят тези, които са регистрирани по ДДС и имат дължимо плащане на налог

между 20 март 2020 г. и 30 юни 2020 г. Възможностите са две: да се отсрочи плащането за по-късна дата или да се плати дължимият данък нормално. HMRC няма да начислява лихва или неустойки върху сумите, които са отложени за плащане.

Ако решите да отсрочите плащането на ДДС в резултат на ситуацията около разпространението на коронавируса, трябва да платите дължимата сума на или преди 31 март 2021 г. Не е необходимо да информирате HMRC за отложеното плащане на този налог. В случай че обикновено плащате чрез директен дебит, трябва да се свържете с банката си и да анулирате този вид трансфер. Ако имате онлайн банкиране, можете да направите това и по електронен път.

Дължимите плащания по ДДС след края на периода на разсрочване ще трябва да се

плащат както обикновено. Очаква се в следващите седмици и допълнителна информация как ще се възстановява отложенят данък.

Ново правило за прехвърляне на годишния отпуск

Междувременно британското правителство излезе със съобщение за промяна на правилата за прехвърляне на годишния отпуск. Тя дава възможност на работниците, които не са използвали пълния размер на годишния си отпуск заради COVID-19, да прехвърлят неизползваните дни в следващите 2 години.

Независимо дали са в нашите болници, или са в нашите супермаркети, хората работят денонощно, за да помогнат на страната ни да се справи с пандемията от коронавируса. Промените ще дадат възможност на тези ценни служители да не губят годишния отпуск, на който имат право, заяви държавният секретар по бизнес, енергетика и индустриална стратегия Алок Шарма.

Бизнесът приема мерките с облекчение

Фирмите приемат пакета от мерки с облекчение. Причината е, че част от тях ще могат да запазят работните места и да съхранят ценните си служители, които ще са им необходими след преодоляване на епидемията от коронавирус. Не са малко и засегнатите, които подкрепиха националните усилия за справяне с тази сложна ситуация. Част от тях правят отстъпки за храна на здравните работници, които са на първа линия в борбата с COVID-19. Други фирми предоставят хранителни продукти на хора в нужда. Автомобилни гиганти пък се включиха в производството на респиратори, които са необходими за болничната мрежа.

Още експертни коментари и анализи за новите мерки на правителството в подкрепа на бизнеса и работниците, които са засегнати от новите условия, свързани с епидемията от COVID-19, очаквайте в следващия брой на вестник БГ БЕН.

DOCTORS 4 YOU

ПЪРВАТА БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН



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



- ▶ Лекар вътрешни болести
- ▶ Сертификати за работа
- ▶ Сертификати за шофьори D4



- ▶ Гинеколог - Видеозон 3D и 4D
- ▶ Консултации за новородени



- ▶ Педиатрия
- ▶ Неонатология



- ▶ Кардиолог и ЕКГ
- ▶ Ехография на сърце



- ▶ Специалист кожни болести
- ▶ Алергични тестове
- ▶ Козметична дерматология



- ▶ Уши нос гърло
- ▶ Амбулаторна диагностика и лечение
- ▶ Прегледи със специализирана апаратура



- ▶ Масажи
- ▶ Физиотерапевтични процедури
- ▶ Лечение на опорно двигателния апарат
- ▶ Лаборатория - над 300 вида изследвания
- ▶ Ядрено Магнитен Резонанс
- ▶ Рентгенови снимки, абдоминал скан



- ▶ Психологични консултации
- ▶ Семейни и брачни консултации
- ▶ Страхови и панически състояния



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

FREE INFO LINE
020 3240 1028
07425 963 909

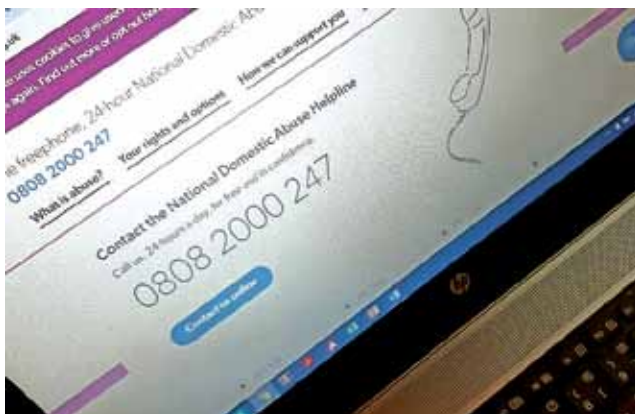
445 Lordship Lane, London, N22 5DJ
www.doctors4you.co doctors4you@hotmail.co.uk doctors4you

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



Стартира нова кампания за подкрепа на жертвите на домашно насилие

Целта е да се подпомогнат хората, които в условия на социална изолация са попаднали в ужасяващия цикъл на злоупотреба



БГ БЕН

Държавният секретар на Министерството на вътрешните работи Прити Пател дава старт на кампанията за подкрепа на жертвите на домашно насилие. Тя е под хаштага #YouAreNotAlone и ще има за цел да увери засегнатите от злоупотреба, че услугите за подкрепа остават достъпни през този труден момент, когато Великобритания се бори с разпространението на коронавируса.

В условия на социална изолация, когато много хора остават в домовете си, опасенията от повишаване на случаите на домашно насилие се увеличават.

Подкрепата включва различни аспекти, включително безплатен денонощен телефон за домашно насилие. Той е 0808 2000 247, а повече информация може да се получи на сайта www.nationaldahelpline.org.uk

Жертвите на домашно насилие не са сами

Новата кампания за повишаване на обществената осведоменост идва да подчертае, че помощта за изложени на риск и за тези, които изпитват домашно насилие, е на разположение. Идеята е да се насърчи обществеността да покаже своята солидарност и подкрепа към страдащите, като споделят

снимка на сърце в дланта си и да помолят и другите да направят същото, за да се покаже на жертвите, че не са сами и че домашното насилие не е приемливо при никакви обстоятелства.

Прити Пател подчерта, че вътрешният офис работи с благотворителни организации, а допълнително ще бъдат отпуснати 2 милиона британски лири, за да се ускори незабавно работата по линията за обслужване на лица, претърпели злоупотреба в дома си.

Благотворителните организации отчитат увеличаване на активността след влизането в сила на насоките за социално дистанциране, така че финансирането ще

помогне да се гарантира, че всички жертви могат да имат достъп до жизненоважна помощ безопасно и сигурно. Инструменти като онлайн услуги за поддръжка, включително услуга за съобщения, ще помогнат на тези, които са изложени на риск от злоупотреба, да търсят помощ и насоки в периоди, когато може да им е трудно да говорят по телефона.

Това става възможно, след като финансовият министър Руши Сунак обявя, че се предоставят 750 милиона британски лири за благотворителния сектор, които се занимават със случаи на домашно насилие. Целта е да се подкрепят най-уязвимите



Лицензирана агенция за работа във Великобритания

„Бригадири“ предлага работа във ферми за плодове и зеленчуци

07859859859

www.brigadiri.bg

хора по време на кризата от Covid-19. Призовават се тези организации да подат оферти, когато стартира новата схема.

Символ на надеждата – отпечатък на ръка със сърце

прегърне хората, попаднали в ужасния цикъл на злоупотреба. За да помогнем и да се грижим за онези, които се нуждаят от помощ, ние направихме нова кампания и създадохме символ на надеждата – отпечатък на ръка със сърце, за да може



Коронавирусът отвори огромното сърце на Великобритания и показва нашата любов и състрадание един към друг, когато се обединяваме, за да помогнем на най-нуждаещите се. И сега искам тази нация да използва онова удивително състрадание и дух на общността, за да

хората лесно да покажат, че няма да търним злоупотреби като общество и че сме солидарни с жертвите на домашно насилие, каза вътрешният секретар Прити Пател.

Тя призова хората да споделят този символ в социалните мрежи или на прозорците на своя дом заедно с връзката за подкрепа на потърпевшите от домашно насилие.

Сандра Хорли, изпълнителен директор на националната благотворителна организация заяви, че бежанците са благодарни за подкрепата на правителството в този критичен момент.

Работихме денонощно, за да гарантираме, че националната ни линия за помощ и специализираните служби по първа линия остават отворени и достъпни за жени, преживели домашно насилие, каза тя.

Според нея сега е необходимо повече от всякога да се гарантира, че всяка жена, претърпяла домашно насилие, е наясно с наличната поверителност и подкрепа.

Надяваме се, че кампанията на правителството ще достигне до десетките хиляди хора, които са подложени на домашно насилие, и ще помогне да се изпрати съобщението – „Не сте сами!“, каза Хорли.

Quantity Surveyor - Construction

Квалифициран

Изготвяне на оферти и договори за строителство
Контролиране на финансовата част на проекта
Посещаване на строителните обекти
Организиране на месечни и финални плащания (Valuations and Final Accounts)

Опит

Сигурност

Професионализъм

За контакти:

07593237270

onesitelimited@gmail.com



Доставка и монтаж на комплекти БУЛСАТКОМ

Доставка и монтаж на видеонаблюдателни системи

IPTV

Интернет телевизия

Доставка и монтаж на алармени системи
Гаранция 12 месеца, следгаранционен сервиз



www.krassat.co.uk

тел. 07756 539296

Accounts Control UK

Професионално счетоводство на достъпни цени



Self-Employed - откриване и закриване, връщане на данъци

Ltd компании - откриване, закриване, годишно счетоводство, tax return, VAT return, Payroll

30% отстъпка за всички клиенти, свързали се с нас чрез тази обява в БГ БЕН!

Калоян Стойчев (АСРА) - сертифициран счетоводител

stoychev@accounts-control.uk
www.accounts-control.uk

Тел. 07557513373



Osbornes | Law^o

БЪЛГАРСКИ АДВОКАТИ В АНГЛИЯ

Животът и работата в Англия са безопасни, но ако все пак претърпите инцидент който не е по ваша вина, ние от адвокати Осборнс ще ви помогнем да предявите иск за обезщетение.

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



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



За колко време се решават персоналните иски във Великобритания

Няма точна формула, която определя колко време точно трае процедурата по предявяване на иск и получаването на решението по него. Има обаче ориентировъчно времетраене на решаването на дела при различните видове инциденти, когато случаят е изяснен и няма фактори, които да удължат процедурното време.

Следните три фактора влияят на продължителността на процедурата:

- степента на вашите наранявания;
- дали има спор относно вината за инцидента;
- колко време отнема възстановяването ви след инцидента.

Снежина Янкова,
юрисконсулт,
Osbornes Solicitors

Продължителност на решаването при изяснени случаи

През 2013 г. правителството въведе процедура за бързо решаване на иски при пътни инциденти, инциденти на работното място и подхлъзвания, спъвания и падания на обществено място, които са на стойност между £1000 и £25 000.

Според тази процедура решаването на изяснените случаи от посочените видове отнема максимум 9 месеца. Ако ответникът не поеме отговорност за инцидента или случаят е сложен и изисква придобиването на множество медицински експертизи, той попада извън процедурата за бързо решаване на иски. Таблицата по-долу показва продължителността на решаването на случаи, когато ответната страна поеме отговорност за инцидента и се очаква скорошно възстановяване на потърпевшия след инцидента.

след инцидента

Понякога няма да ви е от полза да приключите случая колкото се може по-бързо. Вие трябва да докажете, че инцидентът е причина за вашите наранявания или заболявания, което обикновено става чрез медицински свидетелства. Понякога обаче се налага да представите повече от едно медицинско свидетелство или трябва да преминете първо лечение и рехабилитация, като например физиотерапия преди медицинското лице да може да ви даде финално становище за ефекта от вашите наранявания върху начина ви на живот или да даде прогноза за вероятния развой на заболяването.

Прогнозата се дава под формата на доклад от независим медицински експерт и потвърждава степента на вашите наранявания, кога сте се възстановили или е вероятно да се възстановите, както и как това ще ви се отрази в бъдеще.

Ако не сте се възстановили напълно или все още нямате прогноза за заболяването си, не е препоръчително случа-

томи са отшумели, или ако симптомите на заболяването продължават - в периода от 3 до 6 месеца след инцидента.

Спор относно вината за инцидента

Ако ответникът поеме вината за инцидента и горните два фактора не са налице, случаят би трябвало да бъде решен в сроковете, зададени в таблицата. Ако обаче отговорността бъде отречена напълно или ответникът твърди, че вие или трето лице с поведението си сте допринесли за инцидента, тогава делото ще се просрочи допълнително. С цел изясняване на вината ще трябва да се представят свидетелски показания, да се разглеждат множество документи и снимки, както и записи от CCTV камери, ако има такива. Няма горна граница на това доколко може да се просрочи периодът за достигане на съгласие и решаване на казуса.

Преговори за решаването на случая

Щом вашият адвокат се сдобие с всички медицински експертизи и се съберат всички доказателства за финансовите ви загуби вследствие на инцидента, той може да започне преговори с ответната страна за решаването на случая. Ако тези преговори са успешни, не се налага решаването на случая да става по съдебен ред. Давността на влизането на иск в съда обаче е 3 години от датата на инцидента или от датата, на която сте получили първите симптоми вследствие на инцидента. Заключение от преговорите трябва да има преди изтичането на този 3-годишен срок, така че колко те ще продължат зависи от това, кога сте се свързали с вашия адвокат и колко време има той за преговори.

Предварително изплащане на компенсация заради протакане на дело

При дела, които ще отнемат много време за решаване, ищецът може да изиска предварително изплащане на част от компенсацията - за покриване на пропуснатите ползи от невъзможността да ходи на работа заради наранявания или заболявания вследствие на инцидент. Накрая предварително платената сума се удържа от финалната компенсация, която се присъжда в края на делото.

Степента на вашите наранявания

Колкото по-тежки и от различно естество са вашите наранявания, толкова по-дълго време ще отнеме събирането на медицински експертизи. Ответникът също има право да изиска да се явите на преглед при посочени от него независими медицински експерти за становище относно вашите наранявания, което допълнително би могло да протаква решаването на случая.

Времетраене на възстановяването ви

ят да приключва бързо, тъй като в споразуменията между двете страни в края на случая, обикновено има клауза, че вие нямате право да предявявате иск за допълнителна компенсация след сключване на споразумението, въпреки че заболяването ви може да прогресира в бъдеще или състоянието ви би могло да се влоши. Ако случаят приключи възможно най-бързо при тези обстоятелства, вие няма да получите възможно най-високата компенсация, затова няма смисъл да се избързва ненужно. Неписано правило е, че медицинска експертиза се вади или когато всички симп-

Ако сте пострадали при пътен инцидент, инцидент на работното място или инцидент поради медицинска небрежност, свържете се с Osbornes Solicitors за безплатна и конфиденциална консултация. Ще можете да разговаряте на български директно с нашия консултант Снежина Янкова, която ще определи дали искът ви е валиден и ще работи по случая ви през цялото време. Обадете се на номер: 0751 644 14 48; Email: snezhinayankova@osbornes.net

Повече за нашите услуги за българи:

osborneslaw.com/personal-injury-solicitors/foreign-languages/bg/

Повече за Снежина Янкова:

osborneslaw.com/teams/snezhina-yankova/?team=personal-injury-team



Във време на социална изолация е важно да „излъжем“ съзнанието си и да правим удовлетворяващи неща

Елена Атанасова е психолог и хипнотерапевт. Обучавала се е по дълбинна психотерапия в Международната академия "APICS – LUGANO/SWIZERLAND WESTDEUTSCHE AKADEMI". Има сертификати от БЧК за оказване на психологическа помощ при бедствен стрес, а също и от Института по позитивна терапия. Притежава и удостоверение по хипноза хипнотерапия от Българската асоциация по хипноза.

Елена Атанасова е категорична: „Никога не е късно да откриеш себе си, а когато това се случи, се докосваш до хармонията на света в теб и около теб“. Тя дава ценни съвети за това как да се справим психически в условия на епидемия от коронавирус.

БГ БЕН

- Г-жо Атанасова, до този момент никой не е изпаднал в сегашната ситуация, а именно – в социална изолация в резултат на пандемия от COVID-19. У много хора вече паниката и страхът са факт. Каква е психологията на страха, как хората реагират в подобни ситуации?

- Особеност на мислене-

то е, че човек аналитично изгражда определено твърдение и търси фактологичен материал за неговото потвърждение. Например, ако в нашата представа се чувстваме като жертви на пандемията, парадоксално е, но ние неистово ще търсим факти, потвърждаващи катастрофалността на събитията. Ако приемаме, че наложените мерки са несправедливи и това предизвиква в нас вълна на

Непознатата ситуация засилва тревогите, но има стратегии за справяне

негодуване, то търсим и обръщаме внимание на фактите, доказващи нашата теза. Обективно ограничителните мерки и самоизолацията се предприемат с оглед на това да издържат здравните системи, т.е. да има плавност в приема на засегнатите от Ковид – 19, за да им се предостави качествена медицинска грижа и оттам благоприятни възможности за нас. Това е ситуация, пред която се изправяме за първи път и е нормално да се обострят страховете – екзистенциалният страх, страхът от промяната и др. Основно ние губим усещането си за контрол над ситуацията и в частност на дейностите в собствения си живот. Точно загубата на усещане за контрол ни поставя в състояние

на стрес и оттам провокира страховете ни.

Социалната изолация е свързана с посттравматичен стрес

- Какви са рисковете за психичното състояние на хората от въведените мерки? И как съответно те могат да се преодолеят?

- Съществува един съществен момент, на който искам да обърна внимание. Социалната изолация и посттравматичният стрес. Ние сме южняци, хора, за които общуването, събирането с приятели, излизанията са част от нашия живот, от нашата култура и това е заложено в генома ни. Например предците ни в зимния период са се съби-

рали на вечеринки, седенки, а в топло време – хората предпочитат градските разходки и т.н. Изключително сложно е да сменим дори и за известно време стереотипа си на живот. Много хора ми се обаждат и ми казват: „Ели, вече пореден ден съм вкъщи и имам чувството, че откачам!“. Дори мотивацията да ограничим контактите, с оглед предпазване на уязвими наши близки, трудно помага.

Точно това оставане у дома създава усещането, че се губи контрол над ситуацията. Но нека всеки да се замисли и да види, че е имал ситуация, в която се е налагало да „пази“ дома си за известен период от време. Тоест, нека тези мерки да не ни стряскат, защото те са въведени, за да мине по-плавно разпространението на тази епидемия, за

да могат да издържат здравните системи.

- Истинско предизвикателство обаче е за хора, които са активни в ежедневието си, сега да си останат вкъщи неизвестно до кога.

- Точно затова ние трябва да вкараме нещата в своята нормалност и естественост. Тоест, едно от нещата, което е много важно, е да излъжем съзнанието. И да си изградим едно ново ежедневието, което да включва график на деня. Ако сме свикнали сутрин да пием кафе или чай, да започнем утрото по същия начин. Да се облечем все едно отиваме на работа. Да подредим ежедневието си. Да отделим време за работа, но и време за почивки. Има толкова много неща, които човек може да прави от дома си, дори и да не работи от вкъщи, а само да престоява за известен период от време. Дори домакинството може

НОВ БЪЛГАРСКИ РЕСТОРАНТ „PLAZZA“ В СЕВЕРЕН ЛОНДОН

PLAZZA
CAFE & BAR

СКЪПИ СЪНАРОДНИЦИ, ЗАПОВЯДАЙТЕ В НОВИЯ БЪЛГАРСКИ РЕСТОРАНТ „PLAZZA“, В СЕВЕРЕН ЛОНДОН!

ТУК ЩЕ СЕ НАСЛАДИТЕ НА ТРАДИЦИОННИТЕ БЪЛГАРСКИ ЯСТΙΑ И ЩЕ ОТКРИЕТЕ ОНЗИ ВКУС, КОЙТО ПОМНИТЕ - ПЪРЛЕНКИ, КАТМИ, СУПИ, ГОТВЕНИ ЯСТΙΑ И МНОГО СПЕЦИАЛИТЕТИ. ОПИТАЙТЕ ВКУСНИТЕ НИ ГОЗБИ, СЪЧЕТАНИ С КАЧЕСТВЕНИ БЪЛГАРСКИ ВИНА, БОГАТ ИЗБОР НА НАПИТКИ, ПЛЮС МНОГО НАСТРОЕНИЕ, С ЖИВА МУЗИКА И ВЕЧНИТЕ БЪЛГАРСКИ ХИТОВЕ.



РАБОТНО ВРЕМЕ: 8.00 - 23.00 (НЕДЕЛЯ - ЧЕТВЪРТЪК) / 8.00 - 02.00 (ПЕТЪК И СЪБОТА)
АДРЕС: 373 HIGH ROAD, TOTTENHAM HALE, N17 6QN



Д-р Мирена Василева

ПСИХОТЕРАПЕВТ

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

Тел. 07999334778

Индивидуални консултации

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

Email: mirenaavasileva@gmail.com

да бъде вкарано в този нов график. Ако ние изградим този ритъм на ежедневието си, съответно по-лесно ще преодолеем тази изолация. Сега има толкова много възможности да се срещнем с нашите приятели онлайн, да разговаряме с тях, да гледаме заедно концерти, театрални постановки. Това е една опция, която можем да използваме активно в момента.

Много е важно да се фокусираме и върху дейностите от домашното ежедневието. Защото в момента ние все още се намираме във фаза, която донякъде включва отрицанието. Чудим се какво ни се случва, как ни се случва, защо е това ограничение. Но все по-адекватно хората реагират и остават по домовете си.

- Тази социална дистанция до какво може да доведе, според Вас?

- Самата изолация наистина няма как да не се отрази. Тя в един етап засилва тревожността. Ако усетим, че това се случва, ние можем да се обърнем към професионални психолози. Тази потиснатост може да се овладее, като изградим ежедневен график. Това е едно

от изключително важните неща. Аз работя в Онкологичната. И трябва да ви кажа, че нашите пациенти отдавна са привикнали да се пазят, да се съхраняват. Налага се доста време да стоят вкъщи. И едно от нещата, което е доказано в практиката, е, че помага точно графикът на дейностите за деня. Най-добрият вариант е да седнем с химикал и лист и да записваме: сутрин е закуската, след това имаме някаква активност, след това слагаме пак време за почивка, домашни задължения и т.н. Всяка дейност, която извършваме, трябва да се чекне, тоест да се запише. Това дава възможността, като си погледнем графика, ние да си кажем - да, ето аз съм свършил толкова полезни неща. Иначе те не се забелязват, дори и тези, които вършим ежедневно в домакинството.

Трябва да се научим да бъдем по-адаптивни и толерантни

- Много Ваши колеги в световен мащаб очакват възникването на сериозни проблеми в семействата, включително и бум на разводите след тази епидемия. Допускате ли, че е възможно да се случи, когато

сме затворени в дома си за толкова дълго време с партньорите?

- Това наистина е една кризисна ситуация. А когато има криза, тогава повече излизат наяве противоречията между партньорите и поколенията. Но това е една нова ситуация. И е хубаво да запазим някаква толерантност. Защото, дори и да има обостряне на взаимоотношенията, нека да си дадем сметка, че това са неща, за които, след като отшуми кризата, можем да се консултираме и да решим как да ги преодолеем. Но трябва да сме малко по-толерантни, по-разбиращи. Всеки е убеден в своята правда, когато тръгне да спори. Да



не забравяме обаче, че това са проблеми, които са натрупвани назад във времето, останали нерешени.

- Какви ще са, според Вас, социалните измерения на тази епидемия? Ясно е, че ни чака тежка икономическа криза, тя касае целия свят. Много хора остават без работа, фалират фирми. Как можем да се справим в една такава ситуация?

- Може би трябва да се научим да бъдем по-гъвкави, по-адаптивни дори с идеята да се преквалифицираме. Много пъти, когато съм консултирала хора, те са ми

БЪЛГАРСКИ ЗЪБОЛЕКАР

UK Smiles

DENTAL PRACTICE

uksmiles.com

• ОБЩИ СТОМАТОЛОГИЧНИ УСЛУГИ
• КОЗМЕТИЧНА СТОМАТОЛОГИЯ • ИМПЛАНТИ • ОРТОДОНТИЯ • БОТОКС

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

казвали - аз обичам своята професия, искам да я работя. Да, но в момента няма опция да се практикува тази професия. Следователно човек трябва да промени своето професионално поприще, да се преквалифицира. Това е една възможност сега да научим някои неща и да се замислим. Най-лошият съветник е емоционалното отреагиране, емоцията, в която попадаме. В момента по-скоро нека си дадем едно пространство, да си дадем време, да се огледаме, да осъзнаем какво се случва.

Ако обаче ти си вътре в шахматната дъска и си една от пешките, няма как да видиш възможните ходове, които могат да бъдат адекватно направени.

Не всичко е лошо...

- В тази ситуация, напрегната за всички нас, има и положителни страни. Усещате ли една вълна на общи усилия и сплотеност, готовност да се помага. Това се наблюдава във всички страни, засегнати от коронавируса.

- Това са неща, които все по-често ще срещаме в нашето общество. Все повече ще виждаме разбиране и съпричастност.

Все още има хора, които пренебрегват и отхвърлят мерките като прекалени, търсят конспирации. Но това е нормално. Защото това са едни психични защити, отрицание и изтласкване, които ние, психолозите, много лесно разпознаваме. Това е реакция като при децата, които скриват главата си и казват „няма ме“, а човекът всъщност се вижда. Нормални са тези реакции. Идеята е да преминем максимално по-нестресово през тази ситуация, а това на първо място става, като си организираме ежедневието. На второ място, трябва да видим кои са ни страховете, да ги запишем на лист и да видим какви опции имаме, за да решим проблемите.

Ние можем да оцелеем съвсем спокойно. Но трябва да го направим с по-малко сътресения. Но ако все пак се стигне до някакви панически атаки, има начин те да се овладее, дори и без медикаменти. И този начин

е, като излъжем съзнанието. Тоест да се фокусираме в друга посока. Ако усетите симптоми на тревожност и безпокойство, в този момент трябва да си кажете: „СТОП! СПРИ!“ Обръщаме вниманието в друга посока, което се нарича отклоняване на селективното внимание. Правейки това, ние снижаваме тревожността. Много важна е двигателната активност. Самото раздвижване, да отидете от стая в стая, да измиете чиниите, също помага.

- Имате ли притеснения, че всичко това ще се отрази негативно след време? Споменахте за посттравматичен стрес - състояние, което сме свикнали да свързваме с психологическите белези след войните.

- Не бива да се подценява посттравматичният стрес. Тази ситуация ще отминее, но ако нашата психика е възприела това като сериозен стрес, то във времето (дори до 3 години след събитието) може да се прояви посттравматичен стрес, водещ до психосоматични състояния. Емоционалното състояние влияе на имунната система. Това е проблемът, на който бих обърнала внимание. След отшумяването на вълната ще е необходимо да проявим загриженост за психичното и емоционалното си състояние. Препоръчвам при необходимост да се консултирате със специалист. А ние - като общество, ще е необходимо да създадем центрове за преодоляване на последствията от COVID-19. Защото за работещата икономика са необходими хора в добро психоемоционално и физическо състояние.

DOCTORS 4 YOU

Нека заедно съхраним живота на нашите деца и човечността си СРЕЩУ COVID-19 С КЛИНИКА DOCTORS 4 YOU

Във връзка с COVID-19 Професионалната Грижа на Клиника Doctors 4 You в Лондон се обръща към българските съграждани:

Всеки, който има нужда от психологическа помощ или съвет, може да се обърне към **Д-р. Мирена Василева**, Консултант-Психотерапевт към Подкрепящия Кризисен Център в Клиниката на телефоните по-долу или да пише на

Email: info@doctors4you.co

Телефони за връзка:

445 Lordship Lane London N22 5DJ, Tel: 02032401028, Mob: 07425963909 Email: info@doctors4you.net Web: doctors4you.co.uk

02032401028; 02088819090; 07425963909

“Ефектите на стресът има разнасителен ефект в семейния климат. Екогто единият член на семейството преживява труден момент, това обикновено се отразява на всички останали - брачния му партньор, децата и приятелите. От нас зависи дали ще излезем от тази битка заедно, за да съхраним живота на нашите деца и човечността си.

С Вас сме Уважатели Съграждани, С Уважение, Doctors 4 You

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

ОТ ПОНЕДЕЛНИК ДО ПЕТЪК 07.00 до 18.00 часа

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

Пекарна "Наслада"

Собствено производство

Закуски, хляб, погачи

Готвени храни

Заявки за печено месо

07841029577

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

Предупредителните симптоми за коронавирус - висока температура и непрекъснатата кашлица

Британските здравни власти с указания за хората, изложени на висок риск от новата болест

БГ БЕН

Високата температура и непрекъснатата кашлица – това са най-често срещаните симптоми на коронавируса. Ако те са налице, не се паникьосвайте. Останете си вкъщи, за да защитите другите. Препоръчва се да не се посещават болници, хирургични отделения и аптеки, а да се потърси телефонна връзка със здравните власти.

Коронавирусът може да разболее сериозно всеки човек, но има някои категории, които са изложени на по-висок риск. Сред тях са хората, които имат трансплантирани органи, а също и тези, които са с диагноза рак на кръвта или костния мозък. Сред рисковите групи са и лицата с тежки белодробни заболявания и онкологично болните, провеждащи определено

лечение, а също и бременните жени със сърдечни заболявания.

Стриктно спазване на препоръките при случаи на висок риск

Най-важното условие, за да се предпазите от коронавируса, е да си останете вкъщи. Здравните власти препоръчват да не излизате от дома си, дори ако ви се налага да пазарувате или да вземете лекарствата си. Помолете приятелите, семейството си или съседите ви да направят това вместо вас. Те трябва да оставят продуктите пред вашата врата, за да не осъществявате контакт с тях. Ако имате нужда от помощ за получаване на доставки на основни консултативни като храна, можете да се регистрирате, за да получите такава помощ.

Задължително е да стоите поне на 2 метра разстояние от другите хора в дома ви и да ограничите с тях контактите също до минимум.

Здравната служба на Англия директно се свързва с уязвимите хора, а целта е да се предоставят допълнителни съвети.

Използвайте телефонни или онлайн услуги, за да се свържете с личния си лекар или други здравни служби

Важно е да се уточни, че ако имате посещения в дома си от хора, които ви оказват здравна и социална помощ, те могат да продължат да го правят, но болногледачите и работниците, които извършват тези услуги, трябва да стоят настрана при симптоми на COVID-19. Всички,



bigstockphoto.com

които влизат в дома ви, трябва да мият ръцете си със сапун и вода в продължение най-малко на 20 секунди при пристигането си в къщата ви и често докато са там.

Ако живеете с други хора, от тях също се изисква да спазват мерките за защита. Те трябва стриктно да следват насоките за социално дистанциране, като намаляват контактите си извън дома.

Използвайте телефонни или онлайн услуги, за да се свържете с личния си лекар или други здравни служби.

Има общи принципи, които трябва да следвате, за да предотвратите разпространението на инфекции на дишане: пътища и гърдите, причинени от респираторни вируси, включително:

1. Мийте ръцете си по-често - със сапун и вода за най-малко 20 секунди или използвайте дезинфектант за ръце.
2. Избягвайте да докосвате очите, носа и устата с немири ръце.
3. Избягвайте тесен контакт с хора, които имат симптоми.

4. Покрийте кашлицата или кихането си с тъкан, след което я хвърлете в кошче за боклук.

5. Почиствайте и дезинфекцирайте често докоснати предмети и повърхности в дома.

Останете си вкъщи, за да спрете разпространението на коронавируса

Британските здравни власти препоръчват хората да останат у дома си и да не пускат жилищата си само по четири причини. На първо място, пазаруването с цел задоволяване на основни нужди, като например купуването на храна и лекарства, но това да се прави възможно най-рядко. Допуска се излизането за спорт, а също и при необходимост от здравни грижи или помощ на уязвим член на семейството. Разрешава се и пътуване до работа, но само в случаите, когато това не може да се прави от дома.



Истинският вкус на Българската кухня

Безкраен празник на душата, място където да забравите стреса от ежедневието.

За вашето вечерно настроение ще се погрижат нашите музиканти и изпълнители



Всеки Четвъртък - RETRO PARTY

Очакваме ви! Заповядайте.

За резервации:

07766373447

Храна, напитки и настроение - само за ценители!

Ресторант "Sunny Beach"

8 Westbury Ave, London N22 6BN

Ресторант "Родина"

156a Seven Sisters Rd, London N7 7PL

Открийте света на кулинарните изкушения

В нашите ресторанти разнообразното меню и доброто обслужване подсилват уещането за домашен бит и уют.



Великден под знака на COVID-19

БГ БЕН

„Христос възкресе!“ – този християнски поздрав за католици и православни тази година е под знака на Covid-19. Факт, който първоначално стресира вярващите, но ние питаме – това не е ли повод да се замислим за истинския смисъл на Възкресението?

Отговорите със сигурност ще са откровени, може би болезнени за повечето от нас, които в условия на социална изолация ще се обърнем към себе си, към вярата си, ще преосмислим амбициите си и ще се замислим за ближните си.

В християнската религия Великден се отбелязва на третия ден след като Христос е разпънат на кръст и погребан. Празната гробница е видяна от жените мироносици, посетили гроба. След това Иисус Христос се явява на Мария Магдалена, а после и на апостолите.

Чудото на Възкресението е факт. Тази година то вече се съпреживява от католиците, предстои и за православната общност. Целият свят обаче е притихнал под заплахата от Covid-19.

Това обаче не важи за Българската православна църква, която реши храмовете да останат отворени за богомолците въпреки опасността от разпространение на коронавируса. Премиерът Бойко Борисов отс-

БПЦ не се реши да затвори църквите за Възкресение, службите са под строги мерки за сигурност



тъпи пред Светия синод. В църквите обаче са въведени строги мерки за безопасност – дезинфекция на иконите, богослужения извън църквите, социална дистанция от два метра между миряните, изнесени навън свещници.

Но, уви... Те едва ли могат

да изпълнят ролята си, след като в част от църквите хората се причастяват с една лъжица, защото според духовниците, „Ако вярваш в Бог, няма страшно“. И така те автоматично противопоставят вярата на здравия разум, естествено и на всички

лекарски препоръки.

Изводите със сигурност не са лицеприятни. По традиция българите отново са разделени. Този път на строги привърженици на спазване на извънредните мерки за борба с разпространението на Covid-19 и на хора, които



изпълнява по улиците с първите пролетни температури.

Извън страстите човешки обаче България очаква своя пик на болните от коронавирус именно след Великден. Засега броят на болните продължава да се увеличава, те вече са над 700 – все още

поносима цифра. Така ли ще е обаче и след празниците? И не е ли време да се замислим, че Възкресение идва да ни покаже, че всеки един от нас може да осъществи чудо, но само ако носи любовта в сърцето си!

Христос възкресе!

България продължава да се топи, падна под 7 милиона

През 2019 година продължава тенденцията за застаряване на населението

БГ БЕН

Демографската картина в България съвсем не е розова, а изхожда от кризата съвсем не е близо. Доказват го последните данни на НСИ, които отчитат основните тенденции през 2019 година. А те са красноречиви: населението на България вече е под 7 милиона (6 951 482 – към 31.12.2019 г.), продължава процесът на намаляване и застаряване на населението, спада и броят на живородените деца.

През 2019 година населението на България е намаляло с 0,7%

В сравнение с 2018 г. населението на страната намалява с 48 557 души. Мъжете са 3 369 646 (48,5%), а жените – 3 581 836 (51,5%). Цифрите показват, че на 1000 мъже се падат 1 063 жени.

През 2019 година 21,6% от населението на страната е на възраст над 65 години,

което прави 1 504 088 души. Делът на тази група нараства с 0,3% пункта.

Общо за ЕС-28 относителният дял на населението на 65 и повече навършени години е 20%. Най-висок е този дял в Италия (22,8%), следвана от Гърция (22,0%), Португалия и Финландия (по 21,8%). Общо в девет страни, включително и България, делът на възрастното население е над 20%.

Трудоспособното население намалява с почти 45 хиляди

Хората в трудоспособна възраст в края на 2019 г. в България са 4 156 хил. души, или 59,8% от населението на страната. Това на практика означава, че хората в тази категория са намалели с почти 45 хиляди, или с 1,1% спрямо предходната година.

Националната статистика отчита още, че в градовете живеят над 73% от населението, или 5 125 407 души, а в селата 1 826 075 (26,3%)

от населението на страната.

Неравномерно е разпределението на населението и по общини. В 76 общини с население под 6000 души живеят едва 4,2% от населението на страната. В същото време в деветте големи общини живеят 41,5% от хората в България. Най-голяма по население е Столична община (1 328 790), следвана от общините Пловдив (347 851) и Варна (345 151). Най-малката община е Трекляно – с 815 души.

Деца до 15-годишна възраст са 14,4%

Към края на 2019 г. децата до 15 години в страната са 1 002 258, или 14,4% от общия брой на населението, като спрямо 2018 г. Този дял остава непроменен.

Делът на най-младото население в ЕС-28 в началото на 2019 г. е 15,5%, като най-нисък е в Италия (13,2%) и Германия (13,6%), а най-висок е в Ирландия (20,5%) и Франция (18,0%).



„Само един живот не е достатъчен...“

БГ БЕН

Тази година Емил Димитров щеше да навърши 80 години.

Но вече 15 години той не е сред нас, как бързо лети времето... Но тук забравата няма сила! Емил Димитров остана да живее с песните си, с великолепното си творчество, вълнувало не едно и две поколения. Любимецът на много българи ще остане в сърцата им с песните, които станаха хитове през годините. Сред тях са: „Джулия“, „Арлекино“, „Ако си дал“, „Моя страна, моя България“, „Само един живот не е достатъчен...“, „Сбогом, Мария“, „Нашият сигнал“...

Емил Димитров е роден на 23 декември 1940 г. в град Плевен в семейството на Димитър Димитров (илузиониста Мити, бивш кинооператор на неми филми) и Анастасия Димитрова (мадам Сизи, асистентка на мъжа си). Като ученик се увлича по рисуването и по класическата музика, започва да композира с акордеона си, участва в училищни пиеси. През 1959 г. получава втора награда на „Второто общобългарско състезание за изпълнители и инструменталисти“ за изпълнението му на акордеон на „Унгарска рапсодия“ от Лист. През 1960 г. е приет да учи актьорско майсторство във ВИТИЗ „Кръстьо Сарафов“, но не след дълго напуска и започва самостоятелна музикална кариера.

Да тръгнем по стъпките на един живот, посветен на другите...

Първият концерт, в който Емил Димитров участва, е на 17 ноември 1960 г. с водещ Коста Цонев.

На 24 декември 1960 г. в кино „Петър Берон“ представя пред публика авторската си песен „Арлекино“, акомпанирайки си на акордеон.

През лятото на 1962 г. „Арлекино“ печели награда на Международния фестивал в Сопот (Полша), която е и първата международна награда за българска песен.

През 1965 г. излиза първата му самостоятелна дългосвиреща плоча, която е и първата самостоятелна дългосвиреща плоча на естраден изпълнител в България. Продадени са рекорден брой копия от нея.



Песента на Емил Димитров „Ако си дал“ по текст на Иля Велчев днес е най-слушаната песен в родния радиоефир.

През 1968 г. изнася концерт на стадион „Динамо“ в Москва пред 80 000 души. Също така гастролира и в Куба заедно с Йорданка Христова. От 1969 г. започва да изнася концерти и във Франция.

1970-та е годината на излизането на плочата му, започваща с най-големия му хит – „Моя страна“. Не след дълго я записва и на френски, немски, италиански, испански и други езици и тя става европейски хит под името „Моника“.

В Париж през 1972 г. заедно с Богдана Карадочева, оркестър „Балкантон“ и сестри Кушлеви изнася близо 30 концерта под името „Шоу Булгар“ в театър „Ейропен“.

Емил Димитров е първият български изпълнител, който въвежда фолклорни мотиви в популярната музика. Ярък пример за това са песните: „На брега на тихата Марица“, „Има любов“, „Грозде не набрах“, „Старите огнища“ и др. Също той първи въвежда и хард рок аранжиментите в българската музика с албума си „Танцувайте с Емил“.

Песента „Джулия“ става европейски хит в края на 1972 г., като заема челни места в много европейски класации.

През 1980 г. се провежда галаспектакъл в зала „Универсиада“ в чест на 40-я му рожден ден и 20-годишнината от началото на творческата му кариера. В него взимат участие и Васил Найденов, Маргарита

Хранова, група „Сигнал“ и други. На концерта му е връчена Златна плоча за особен принос към естрадната музика. Тя е първата в България златна плоча, връчена на естраден изпълнител. През 1990 г. получава отличието „Екселанс Ейропен“. А през 1995 г. излиза първият му компактдиск – „Дива самодива“.

През 1999 г. Емил Димитров получава тежък мозъчен инсулт, който го отдели от сцената. Но неговите колеги и приятели успяват да съберат пари и да организират бенефисен концерт и го връщат още веднъж на голямата сцена. Концертът се провежда през април 2002 г. и в него участват почти всички звезди на българската популярна музика като Йорданка Христова, Лили Иванова, Богдана Карадочева, Веселин Маринов, Панайот Панайотов, Борис Годжунов, Кристина и Михаил Белчеви и други.

Умира в София на 30 март 2005 г.

За Емил Димитров си спомнят с много обич и преклонение някои от неговите колеги:

Лили Иванова: „След него остава огромното творчество на една от най-ярките фигури в българската култура! Аристократ по душа, прекрасен композитор и истински бохем! Както сам пееше: „Ако си дал... никой не може да ти отнеме обичта на хората!“ Споменът за Емил е жив!“

В книгата си „Богдана на 20 и на 30x20“ **Богдана Карадочева разказва:** „Ах, Емил! Той е голяма част от живота и сърцето ми. Години работихме заедно. Незабравими години на пътешествия, приятелство, хиляди концерти, песни и препълнени зали. Каква звезда беше Емил! Крал! Навсякъде го посрещаха с венци, плакати и гоблени с избродирано върху тях неговото лице... Публиката изпадаше в екстаз! Всички ставаха на крака, ръкопляскаха, плачеха и скандираха името му.“

Да си звезда е бреме. Емил понасяше товара си трезво, без поза, с аристократизъм, достойнство и усмивка. Той беше най-елегантният човек, когото познавам. Малко хора умеят да носят с такъв финес дрехите си. Изяден, огладен, блестящ... А каква атмосфера имаше в дома на Емил! Препълнени вази с цветя, безброй запалени свещи - и Емо на пианото. Когато си отиват хора като Емил, Вили Казасян, Людмил Георгиев, Гошо Минчев и много, много от моите приятели, моят свят и моята София не са същите. По-студени и тъжни са.“

Васа Ганчева: „Ако живееше в нормално общество и държава, Емил Димитров щеше да бъде световно величие, каквото напълно му се полагаше да бъде с цялото му обилно и великолепно творчество. В него винаги е имало нещо харизматично

- физическата му красота бе в такава тотална хармония с таланта му, че това го правеше уникален, както се оказало впоследствие, не само в България, но и в Европа. След години, когато баща ми бе посланик на България за цяла Скандинавия, на своя глава Лалю Ганчев издаде малка плоча, от една страна на която бе изпълнение на Борис Христов, а от другата – „Моя страна, моя България“ на Емил. Подарявах я на короновани глави, на дипломати и интелектуалци, на туристически босове и бизнесмени.“

Йорданка Христова:

„През 2001 г. на рождения ден на Емил бяха Грета Ганчева, Стилиан Иванов и други приятели и Емил ни сподели, че му е много тъжно, че не се е осъществил концертът по случай неговата 60-годишнина. Тогава му предложих аз да го организирам и той много се зарадва. В процеса на организацията всичко съгласувах с него – песни, аранжimenti, обложки на дисковете, пла-

шлагер се научих от него! Емил Димитров беше не само най-известната личност в българската поп музика – чрез него всички научаваха за модните тенденции в нея. Той правеше музика, която имаше европейски аналог, обличаше се като европейец, имаше френски маниери.“

Росица Кирилова: „Емил беше широко скроен човек. Още когато се появих на сцената, ми показа, че ме харесва като певица. Може би и затова ми предложи да изпея неговата песен за своя 30-годишен юбилей на сцената. Аз реших да изпея „Моя страна“ - беше като поздрав от мен. На този концерт за това мое изпълнение получих невероятно много цветя. Но най-голямата награда за мен беше, че Емил сам излезе на сцената, целуна ме и ми каза, че моят вариант на песента много му харесва, че е много щастлив, че аз съм първата певица, която пее неговата песен. Това негово признание бяха най-красивите цветя за мен!“



кати - всичко направихме както той искаше. Емил го заслужаваше този концерт и много се радвам, че успях да го организирам.

Емил остава в моите спомени с невероятния си талант, с огромното чувство и душевност, с която пееше, с изключителната си красота. Никога за никого не каза лоша дума. Не знам дали ще се роди отново такъв певец, такъв талант, такъв човек!“

Митко Щерев: „Моята професионална кариера започна с Емил Димитров. Беше голям късмет за мен. През 1967 г. бях поканен да участвам в оркестъра му, после станах и ръководител на оркестъра му и аранжор на негови песни. За мен беше голям шанс да започна от него и, не се смущавам да призная, че как се пише истински

За 40-годишната си кариера Емил Димитров издава над 30 албума, създава около 350 песни, продава 65 милиона копия от албумите си по целия свят, изнася над 7000 концерта в европейски, азиатски, африкански страни, пее на една сцена с Рики е Повери, Ал Бано, Джани Моранди, Патриция Карли, Шарл Азнавур, Йосиф Кобзон, Алла Пугачова и много други звезди на българската и световната поп и рок музика. Считан от мнозина за „крал на песента“ или дори „Синатра на Изтока“, Емил Димитров се превърна в идол на не едно поколение. За него не може никога да се говори в минало време, защото творчеството му винаги ще е актуално и слушано от мнозина.

Източници: www.lira.bg,
<https://www.bnr.bg>,
<https://impresia.bg>



Ресторант & Бар „Рио“

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

В РИО!

ХАЙДЕ

Нощен клуб „Рио“

Работно време: от 22.00 до 04.00 часа
Тел. 0203513060, 07502238238
9a The Broadway High Road, N22 6DS





СУПЕРМАРКЕТ

21 HIGH STREET, LONDON E17 7AD

25 GREEN LANES, LONDON N13 4TN



**ПРИ НАС ЩЕ ОТКРИЕТЕ ПОДБРАНИ СЕЛЕКЦИИ НА МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ,
ПРОИЗВЕДЕНИ ОТ 100% БЪЛГАРСКО ФЕРМЕРСКО МЛЯКО !**

МЛЕЧНА САЛАТА



САЛАТА БОБ



СЕЛЕКЦИЯ САЛАТИ ВЕСЕЛИНА



ЛОЗОВИ СЪРМИ



СВИНСКА МАС



БАКЛАВА "АМБЕЛИНО"



ОШАВ



ПРЯСНА МАЯ



СУШЕНИ ЧУШКИ



ЛУКАНКА "ПОПОВ"



КАЧЕСТВЕНИ МЕЗЕТА С ИСТИНСКИ ДОМАШЕН ВКУС !

КЪРВАВИЦА



СВИНСКИ ВРАТ



БАХУР



БАБЕК ТРАКИЕЦ



ФИЛЕ ЕЛЕНА „КФМ“



ФИЛЕ ЕЛЕНА



БАНИЦА ФАМИЛИЯ
С ТИКВА



ПШЕНИЧНО БРАШНО



РУЛЦА СЪС СИРЕНЕ
И СПАНАК



СЕЛЕКЦИЯ ОТ
ТОЧЕНИ КОРИ



СЕЛЕКЦИЯ ОТ РАКИИ

ЦАРСКА ТУРШИЯ

КИСЕЛО ЗЕЛЕ

ЗЕЛЕВИ ЛИСТА

БЯЛ БОБ

ЛОЗОВИ ЛИСТА

ЛОЗОВИ СЪРМИ С ОРИЗ



Що е то хаджия, или кой е благородникът по нашите земи

БГ БЕН

Авторитетът на титлата „хаджия“ се е зародил по нашите земи във времето на Османската империя. Придобивал я всеки, който отивал на поклонение пред Божи гроб. Когато един-единствен представител на български род се сдобил с тази титла – това носело престиж на цялата фамилия поколения напред. Перипетиите от пътуването на Хаджията се разказвали от синове, внуци и правнучи. Армаганите, донесени от Божи гроб, се пазели като най-скъпи реликви.

По този начин българите придават свое, своеобразно значение на думата хаджия. Според разбиранята, изградени в тогавашното патриархално общество, хаджията е богат, храбър и човечен.

Българската литература – и възрожденската, и следосвобожденската, сла-

га допълнителен ореол на титлата „хаджия“. Носят го едни от най-ярките литературни герои, създадени по онова време. Хаджи Генчо от повестта „Българи от старо време“ на Каравелов; Хаджи Димитър – от едноименната балада на Ботев (интересното е, че Димитър Асенов, роден в семейство на сливенски търговец, става хаджия, когато е на две години. Тогава цялото му семейство отива на поклонение на Божи гроб); Хаджи Ровоама – от „Под игото“; Хаджи Смион – герой на цели три от Вазовите прозаични творби: „Чичовци“, „Под игото“ и „Нова земя“.

Любопитна и по-малко известна подробност е, че понятията „хаджия“ и „хаджилък“ идват от арабската дума „хадж“, която означава „поклонение“. Хаджът е мюсюлмански религиозен обичай, свързан със задължителното за мюсюлманите поклонение по светите

места. При мюсюлманските народи „Хаджи“ е и лично име, и фамилия.

Според специалистите, православните християни възприемат хаджийството по силата на подражание. Хаджилъкът е характерен само за християните от онези страни, които са били в границите на Османската империя.

С хаджилъка и значението, което му придава тогавашното общество, българите заменят липсващата аристократична прослойка. Ето защо в известен смисъл хаджията у нас се е възприемал като благородник.

Знаете ли, че...

до правописната реформа през 1945 година името Иван Хаджипетров се е изписвало по следния начин: Иван х. Петров, като над буквата „х“ се е поставяла вълнообразна чертица, т. нар. титул, който обикновено се поставял над свещени

за всеки християнин думи като Бог и Богородица, които винаги са се изписвали съкратени. По този начин се посочвало, че не само въпросният християнин е ходил на поклонение до Божи гроб, но че поради поклонението си на Божи гроб е станал свят човек. Днешната правописна практика обаче указва думата хаджи да стане неразделна част от фамилното име на човека –

Иван Хаджипетров.

Българският закон за имената на гражданите не предвижда промяна на фамилното име поради факта, че някой е ходил до Йерусалим. Затова досегашната практика трябва да се запази и думата хаджи да се

изписва сято с фамилното име. Разбира се, в неформалното общуване никой не ни забранява да възстановим тази позабравена, но иначе симпатична практика.

Източници:
<https://bg.wikipedia.org>,
www.slovo.bg

ЛЮБОПИТНО, ИНТЕРЕСНО...

Новата най-дълга дума в българския език вече е...
непротивокоронавирусокарантиноизолациоухлствайте!

Думи, които виждаме, но не знаем

Глабел – участък от лице-то между двете вежди.

Колумела – преградата между двете ноздри.

Раскета – стъпката от вътрешната страна на китката.

Вагитус – викът на новороденото.

Ринорея – състояние на постоянен теч на хрема от носа.

Коливубъл – къркорене

на стомаха, когато си гладен.

Фрисън – настръхване по време на слушане на обичайна музика.

Мисофония – неконтролирана ярост към човек, който яде или диша в съседство на масата.

Нарколепсия – състояние, при което в случайни моменти от деня човек изпитва непреодолимо же-

лание за сън.

Нердл – препоръчително количество паста за зъби на едно миене.

Зарф – ивица от външната страна на пластмасовата чашка за кафе или чай. Направена е, за да не си изгори човек устните.

Пунт – най-долната част на бутилка вино.

Източник:
www.slovoto.bg

ПАМЕТ

Навършиха се 54 години от смъртта на Димитър Димов – едно от най-блестящите пера в историята на българската литература.

Писателската си дейност Д. Димов започва през 1942 г., като сътрудничи с разкази, пътеписи, откъси от романи и драми във вестниците „Литературен глас“, „Литературен фронт“, „Мир“, „Народна култура“, „Отечествен фронт“, на списанията „Септември“, „Театър“. Творбите му го представят предимно като майстор на психологическия и социалния роман. От 21 март 1964 г. до смъртта си (1 април 1966 г.) е председател на Съюза на българските писатели. Димов е автор на над 20 научноизследователски труда, а след 1966 в архива му са открити нови планове и ръкописи за 2 книги върху теорията на отражението.

Димитър Димов утвърждава в българската литература модерен художествен стил, който се отличава с психологическо проникновение, интелектуална задълбоченост, остра конфликтност и тънък усет към богатството на езика. Героите му, носители на силни чувства и амбиции, са детерминирани чрез социалните и нравствените сътолковения на епохата, за

което оказва влияние както острото социално зрение на писателя, така и личното увлечение по идеите на З. Фройд, Фр. Ницше, Анри Бергсон и творчеството на Октав Мирбо.

Романите му „Тютюн“ и „Осъдени души“ се нареждат сред най-добрите образци в литературната ни класика, а година след година творчеството му печели нови и нови почитатели.

Думите, които ни остави Димитър Димов:

„И все по-ясно виждам, че нашият свят ще загине от алчността си.“ („Тютюн“)

„Човек може да живее еднакво добре с десет или сто милиона зад гърба си. Защо притежателите им изпитват тоя безумен порив да прибавят още към тях?“ („Тютюн“)

„Доброто и злото са недействителни. Няма друга действителност освен тази, която човек си създаде сам.“ („Тютюн“)

„Красотата е банално качество у много жени. Същинското очарование идва от вътрешния пламък на личността.“ („Поручик Бенц“)

„Ако изпушиш три ци-

гари, четвъртата ще ти се стори безвкусна. Ако прекараш две нощи в любов, третата ще те отегчи. А нейните цигари и нейната любов от десет години насам бяха едни и същи!“ („Тютюн“)

„Колко бавно се развиваше човешката личност и колко много път трябваше да извърви тя, докато разбере необяснимата сложност на нещата, хората и събитията...“ („Тютюн“)

„С инстинкта си на пламенно същество тя усещаше, че любовта е трагично и силно чувство, което човек трябваше да уважава дори у глупавите хора.“ („Тютюн“)

„Този свят принадлежи на силните. Силният да стане по-силен, като унищожи слабия.“ („Осъдени души“)

„Дори най-честните съдии развързват очите на Темида, когато разглеждат дело за тридесет милиона.“

„Истинското щастие идва, когато душата почне да трепти в съзвучие с външния свят.“

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

Всеки вторник сутрин...

БГ БЕН,
Владко Мурдаров

Понякога в речта ни настъпва колебание, когато включваме в нея съчетания като вторник сутрин или петък вечер. Затруднението идва оттам, че в тях на едно място са събрани едно съществително от мъжки и едно съществително от женски род. Заради това, когато пред такова съчетание трябва да се употреби като определение друга дума, която да се съгласува с него, българинът се колебае дали да го използва във формата за мъжки или за женски род. Така настъпва двоумение дали да се каже и напише „всеки вторник сутрин“ или „всяка вторник сутрин“, а това означава, дали всеки да бъде съгласувано с вторник или със сутрин.

Трябва да си признаем, че досега на този въпрос не е обръщано специално внимание и заради това масовата ни речева практика е много шарена в това отно-

шение. Прави впечатление обаче, че когато думата сутрин в съчетанието е употребена членувана, няма никакво колебание. Тогава естествено съгласуването става с първата дума и така е правилно да се каже и напише – всеки вторник сутринта. Между другото в този случай членуването съществително изпълнява ролята на обстоятелствено пояснение в изречението и напомня като поведение наречие. Заради това в самото съчетание логическото ударение пада върху съставката вторник – важно е, че нещо става или ще стане във вторник, а допълнително се обяснява в коя част от този ден. Това означава, че е естествено съгласуването по род да стане тъкмо с думата вторник.

За доказателство ще посоча, че когато на второ място се използва съществителното обед – всяка сряда по обед, вече е необходимо да се използва и предлог и така действително се достига до създаването

на съчетание с функцията на обстоятелствено пояснение. Същото важи и за съчетания като всеки петък през нощта.

Когато обаче втората съставка в съчетанието вторник сутрин не е членувана, тогава именно тя дърпа върху себе си логическото ударение. Това значи, че по-важно е, че нещо ще стане или става сутринта, а допълнително се обяснява коя сутрин от седмицата е избрана.

Всичко това означава, че съгласуването трябва да стане точно с думата сутрин. Поради тази причина вярното съгласуване по род в случая би трябвало да бъде всяка вторник сутрин. В този случай съставката вторник играе ролята на приложение и дори би могла да бъде заместена със съответното производно прилагателно – всяка вторнишка сутрин, колкото и странно да звучи подобно съчетание заради особена форма на образуването прилагателно



Приказна домашна градина в пет лесни стъпки

БГ БЕН

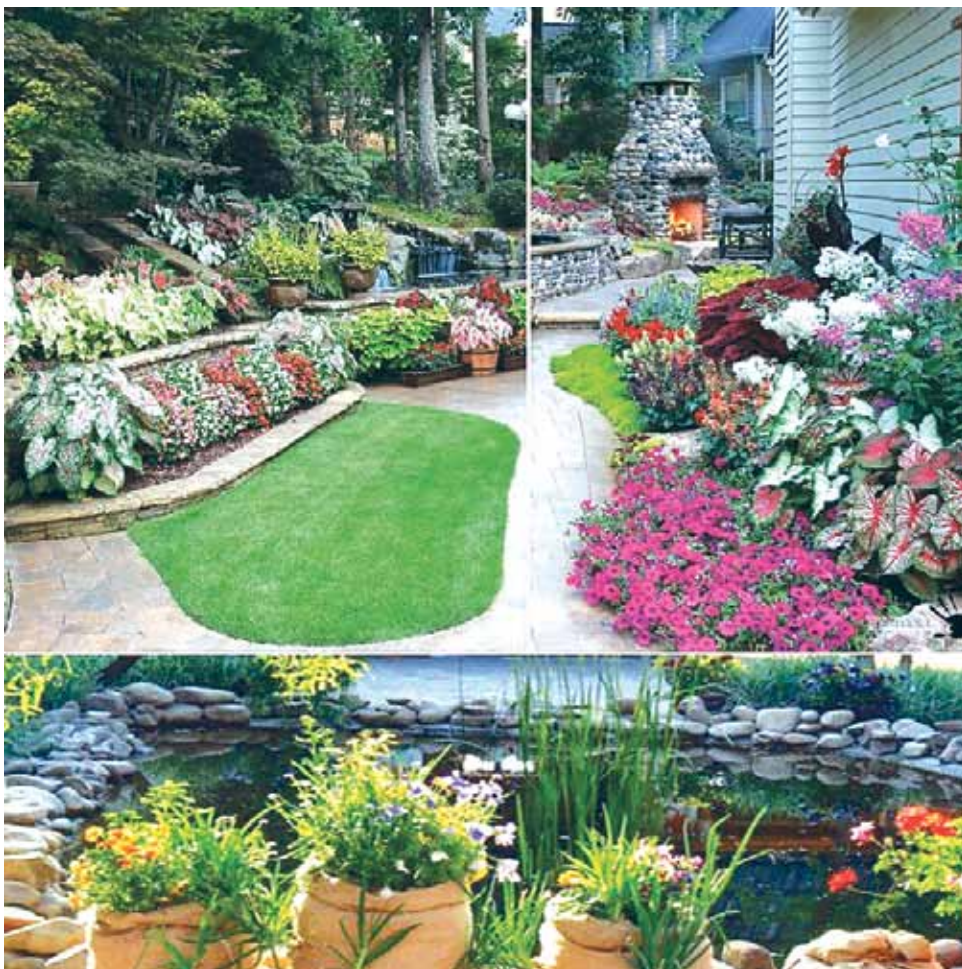
Подготовката започва през пролетта, но грижата е целогодишна

Красивата градина не само възхищава и гали око-то, но е и прекрасно място за релаксация. Още повече в условия на епидемия от Covid-19, която блокира в домовете милиарди жители на света. Чаша кафе или чай в двор, който прилича повече на красива градина? Не, това не е само мечта. Тя може да се превърне в реалност, ако спазвате някои основни правила. Защото пролетта е сезонът, в който е време да помислим за градината отново. Както за всяка друга дейност, така и при озеленяването от изключително значение са редът и начинът на изпълнение.

Какви правила трябва да спазваме, ако искаме да постигнем успех в тази дейност и да бъдем горди собственици на красива градина? Вестник БГ БЕН дава отговорите на тези въпроси в пет практични стъпки:

1. Почистването

Първата стъпка, която трябва да предприемем при обновяването на градините, е почистването. Необходимо е да се премахнат всички клонки, отпадъци и ненуж-



ни предмети.

2. Подхранване и торене

Подготовката на почвата е от изключително значение, ако искате да имате красив двор. Пръстта трябва да се обърне, а след това да се натори. Почтиването и подхранването трябва да се осъществят няколко

седмици преди да засадите цветята и дърветата.

3. Направете план

Англиският градинар има изключителен талант. Няма значение колко е голяма градината. Дори и 30 кв.м могат да се превърнат в приказен кът за релаксация. При планирането трябва да решим много въпроси, свързани с озеленяването на двора и градината. На първо място – какъв стил на озеленяване искате, разпределението на функционални зони, алеятната мрежа и структурирането. На второ място – трябва да се определи видовият състав на растителността, какви градински елементи искате. Не по-малко важни са укрепването и дренажът на терена, вертикалната планировка, начинът на поддръжка на зелените площи и напояването.

4. Избор на растителност

Това е също едно от важните условия, ако искате да имате красива градина. Едно от най-предпочитаните растения е клематис – подходящ за вертикална декорация, не понася прегряване. Затова е нужно редовно, но умерено поливане, а засаждането става през месеците април и май.

Хортензията също е подходяща за градината. Тя обаче страда от преполиване, подхранва се с тор за цъфтящи растения през целия вегетационен сезон.

Предпочитан за градината е и флоксът- растение,

защитено от въздушни течения. Обича сравнително влажна и рохкава почва. Познати са 60 вида, които сами по себе си се смятат за уникални.

А какво е градина без английска роза? Тя трябва да се полива и тори редовно, но според сезона. Препоръчително е да използвате високите рози за заден план, по-ниските за преден, а за истински хармоничен вид засаждайте розите в компактни групи. Подходяща компания са едро цъфтящият здравец, лавандулата, розмаринът и още редица тревисти и храстови растения. В градината растенията не трябва да бъдат засадени безразборно, а в хармония.

5. Поддръжката

Тя е ключова през цялото време. Трябва да знаете, че младите стайни цветя се присаждат всяка година, а възрастните – на няколко години, според темпа им на растеж. Почвата на цветята, които няма да се присаждат, е добре да се разрохва от време на време. Така се осигурява по-лесно снабдяване на почвата с минерали и достатъчно кислород. Ако растението боледува често, корените изпъхват саксията, а почвата е втвърдена, значи е време за присаждане. Важно правило за цъфтящите растения е, че те се присаждат след като прецъфтят.

Най-важното условие, за да имате красива градина е – каквото и да правите, правете го с любов. Цветята усещат положителната енергия!



Хайде на хоро в клуб „Пагане“

Набираме желаещи да се присъединят към нашия фолклорен танцов клуб „Пагане“. Изпъстри с цвят сивотата и нека грейне от радост душата с български народни ритми, хора и ръченици. Напреднали, начинаещи и любители са добре дошли!

Репетиции:

Събота: от 17.45 часа, в Sutton - Trinity Church, SM1 1DZ
Неделя: от 18.00 часа, в Wimbledon - 267 The Broadway, SW19 1SD
Телефони за връзка: 07428 051530 и 07588067432

Под ръководството на Вероника Валентинова, завършила Академия за музикално, танцово и изобразително изкуство, гр. Пловдив, бакалавърска степен със специалност „Българска народна хореография“ и професионална квалификация „Хореограф-педагог“

Хубава си, моя горо, миришеш на младост...

БГ БЕН

Няма българин, който да не го побиват тръпки, щом чуе песента „Хубава си, моя горо“. Песен, която говори за зелените гори, за стугените в тях ливади, за спокойните студени потоци и големи прохладни сенки, под които лежат във вечен покой млади хора, борили се за свободата на нашата красива родина.

Под тежката сянка на нашите дървета столетници – свидетели на пламенни исторически събития, народът ни и днес черпи здраве и вдъхновение. Трудно е да си представим как историята на един народ и животът на едно растение могат да вплетат корени и в продължение на векове да предават на поколенията спомени за делата на техните предци. Ние, българите, можем да се похвалим с много извори на мъдрост и предания, които и днес будят възхита с животворните си сили, вечна младост, красота и способност да възкресяват българския дух. Да се запознаем с някои от тях:

Чинарът край с. Белащица

Вековното дърво край пловдивското село Белащица е на възраст над 1100 години и клоните му се извисяват на 15 м височина. Обиколката на дънера му е почти 14 метра, което го прави най-дебелото дърво в България. Според легендата чинарът бил засаден от преселените тук през 1014 г. ослепени Самуилови войници, които го донесли като

Първата Седмица на гората в България се провежда от 15 до 22 април 1934 г.

фиданка на управляващия по това време Филипопол ромейски пълководец – Никифор Ксифий. И до днес е запазена кулата от замъка-крепост, дело на византиеца, в който по време на Второто българско царство са пребивавали родственици на Асеневци. Сред тях са Иванко, известен като убиеца на цар Асен, но и като умел военен стратег и жесток ромеоубиец, и деспот Алексей Слав – самостоятелен владетел на немалко княжество в Родопите от 1207 до 1230 г.

Местните хора обичат да предават легендата, че на хилядолетния чинар цар Калоян е връзвал коня си, а да се възхитят на животворното чинарено дърво в селото са идвали и цар Борис III със съпругата си царица Йоана.

Малцина обаче знаят, че свидетел освен на бурни времена и нрави вековното дърво е било вдъхновител и на една безсмъртна лирична душа – тази на големия български поет-символист Пенчо Славейков. Той обичал да се отбива в селото, за да си почине, а под орисаната с вечна младост корона на чинара се ражда и вечната му поема „Неразделни“.

*Дълго аз стоях и слушах,
там под сянката унесен,
и това, що чух, изнях го
в тази моя тъжна песен...*

споделя авторът. Поемата разказва за невъзможната любов на двама млади, на чиито гробове израстват „кичест Явор“ и „стройна

Калина“. Някои казват, че поетът възпява хилядолетното дърво, наричайки го „явор“ в знак на благодарност за феноменалната заздравителна сила на растението, която помогнала на Славейков, след като получил травма в детството си.

Заобиколен от други стари чинари и по-млада гора, дървото е приютявало под сянката си и един от най-самобитните български художници на XX век – живописецът Златю Бояджиев. Неслучайно на едно от платната си – „Пейзаж от Белащица“, художникът е изобразил величествения чинар. И днес любителите на българската природа и история могат да се отбият за отдиш в село Белащица, да посетят чинаровата гора и да почерпят здраве и проникновение от чудодейното дърво.

Старият бряст

в сърцето на Сливен със своята възраст от над 1000 години се е превърнал в общоприет символ и част от емблемата на града. Многовековното дърво е безгласен свидетел на бурни събития от българската история.

През средновековието регионът на сегашната централна и западна част на града не е бил заселен, а бил обрасъл с вековна гора, т.нар. Велика българска гора (Магна силва Българика). Тя се е простирила от Родопите до Черно море и единствен спомен от нея остава вековното дърво, чийто образ



Ако вековните мъдrecи можеха да говорят...

заслужено влиза трайно във фолклора на град Сливен.

Множество са преданията, свързани със Стария бряст, но едно от тях се отнася за реална историческа личност с емблематичен статус за града. То разказва за гибелта на един от легендарните хайдушки водачи – Злати Кокрачоолу, за когото хората в миналото смятали, че е неуловим, неуязвим и юначността му стига до там, че има криле под мишниците. Затова преданието гласи, че когато го убили, османците наскелли тялото му, но тъй като не открили крилето, отрязали главата му и я набили на кол пред конака. Оттогава започнал да съхне един от клоните на Стария бряст.

Силата и емоционалната му връзка с бита на местното население се проявяват непрекъснато във времето, във всеки етап от историята. За тази обвързаност на бряста със селищната идентичност Дамян Дамянов пише: „Известно е това дърво, то е един от символите на града. Лобно място и светиня, паметник на бунтовната непреклонност на сливненци, Старият бряст е в същото време трогателен, държелив представител на вече чезнещ вид. Не се знае дали точно тук поробителите преди векове е бесил дедите-юнаци, но хората обичат този препатил мъдрец и го поддържат“.

Днес същият този мъдрец

е все такава неизменна част от ежедневието и навиците на сливненчани – място за срещи и пазител на българския дух под Сините камъни.

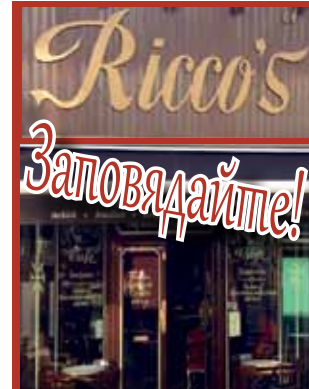
Гранитовският дъб

Счита се, че Гранитовският дъб е най-старото дърво на територията на България. Приблизителната му възраст е 1668 години. Намира се в старозагорското село Гранит, откъдето произлиза и наименованието му. Видът на дървото е обикновен дъб (*Quercus robur* на латински) – широколистно листопадно дърво от семейство Букови.

Карцовият бук

намиращ се в региона на комплекс „Беклемето“, на 21 километра от град Троян, е на над 200 години. Висок е 21 метра и притежава обиколка на величествения ствол от около 4 метра. Букът носи името на генерал Павел Карцов, който по време на Руско-турската освободителна война прекосява с войниците си Балкана през Троянския проход. Било януари 1878 година, а температурите – минус 27 градуса. Битката продължила 5 денонощия и накрая, въпреки тежката зима и многото жертви, войските на генерал Карцов превзели най-високата част от прохода.

Неочакваният изход от сражението предизвикал паника сред вражеските сили в Стрямската долина. Свидетелство за това е съ-



Кафе Ricco's
Едно любимо място за срещи на българите в Walthamstow

Адрес: 64 High Street, Walthamstow, London, E17

общението на турски парламентър, в което се казва: „Телеграфът донесе вестта за преминаването на русите през Троян. През Троян?! И то зиме? Откровено казано, ние не повярвахме на това известие.“

След забележителния успех и последвалото овладяване на градовете Сопот и Карлово бойните действия на отрядите, предвождани от генерала, достигнали до Галиполи. Преди да напусне прохода обаче, руският офицер оставил вечен спомен за подвига си на кората на столетния бук. Легенда разказва, че съществуващата върху ствола на бука паметна резка е оставена от пиката на казашки конник – самият генерал Карцов. Оттам идва и наименованието на дървото – Карцовият бук.

Мнозина считат дървото за целебно и зареждащо с положителна енергия. Целебно е вековното дърво и за националното ни самочувствие, за родолюбието и познанието, съхранено в народната памет.

Колко ли още можехме да знаем за историческото минало на нашата България, ако вековните ни дървета можеха да говорят...

Източници:
<https://news.bnt.bg>
<https://opoznai.bg>



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

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

първият организиран Празник на залесяването в България е проведен на 12 април 1925 г. – Благовещение. Той е вследствие усилията на Министерство на народното просвещение и на Министерство на земеделието и държавните имоти. Отбелязан е с молебен пред храм-паметника „Св. Александър Невски“ и със засаждане на дръвчета в покрайнините на София. На следващата година празникът се провежда на 1 април 1926 г. в Сливен, където подготовката е много сериозна и е подкрепена от лесничествата в страната с осигуряване на фиданки и определяне на терени за залесяване. Изнесени са беседи, изготвени са листовки и апели, изпратени са писма до училищата и войсковите поделения.

През 1934 г. Празникът на залесяването прераства в Седмица на гората. Втората световна война спира нейното провеждане за повече от десетилетие, като празникът е възобновен през 1956 г. Тогава е взето решение Седмицата на гората да се провежда винаги през първата цяла седмица на април.

Източник: <http://www.daskalo.com>

БГ БЕН

BREXIT



Рекламата при нас не е разход, а инвестиция!

Условия:

1. Рекламата трябва да бъде изготвена и платена до 30/04/2020 г. 2. Максимална продължителност 12 месеца от датата на плащане. 3. Важи само за нови клиенти. 4. Вестник БГ Бен си запазва правото да откаже публикуването на определени реклам и обяви.



Уморени сте, спи ви се - време е за пролетно презареждане

БГ БЕН

Случва се, когато ком-пютърът ни започне да работи бавно, да "забива", претоварен от множество процеси, да натиснем reset, за да се освободим от по-мощните програми и да му дадем глътка въздух. Нещо подобно става и с нашия организъм през зимата, когато сме по-отпуснати, хапваме по-обилно храна, след което се чувстваме лениви и уморени. Пролетта е най-подходящият сезон,

в който можем да се заредим с нова енергия и сили. Ако искате да прочистите организма си и нямате сериозни здравословни проблеми, следващите редове са за вас.

Започвайте деня с чаша топла вода с малко лимон и лъжичка мед. По този начин ще стимулирате стомашно-чревния си тракт и работата на бъбреците.

Добре е след това да изпие чаша пресен сок от моркови или домати. Известно е, че морковите съдържат много бета каротин, а до-

матите ликопен – все мощни антиоксиданти, които действат доста тонизиращо на организма.

Плодовата салата с прибавени към нея ленено семе (смляно), слънчоглед, тиквено и сусамено семе е повече от прекрасна закуска. Всички плодове са богати на витамини, минерали, антиоксиданти и фибри, така че и тук може да пуснете фантазията си да се вихри свободно, избирайки любимите си плодове, за да направите от тях най-различни комбинации. И една малка препоръка – избягвайте грейпфрута, тъй като някои от неговите съставки

блокират ензимите на черния дроб.

За междинната си закуска вземете чаша изцеден плодов сок – по избор.

За обяд може да се поглезите с някоя от следните храни: риба, кафяв ориз, броколи, артишок, моркови, цвекло, тиквички, зеле, грах, спанак. Зеленчуците е най-добре да се консумират сурови, но ако все пак на някои от тях е необходима топлинна обработка, дайте предимство на парата. Така

те ще запазят по-голяма част от ценните си съставки. Хлорофилът в зелените листни зеленчуци играе съществена роля при изхвърлянето на токсините от организма, които сме погълнали от околната среда.

За следобедна закуска хапнете няколко сурови бадема, шепи орехи, слънчогледово семе или една ябълка.

Добре е вечерята ви да бъде зеленчукова супа от предпочитаните от вас про-

дукти.

Ако все още се чувствате гладни, пийте чай с чаена лъжичка мед, хапнете някой любим плод. През целия ден трябва да се приемат по-големи количества течности – вода или чай, около 2 литра. Течностите не бива да се приемат до един час преди и непосредствено след храна, защото силно разреждат храносмилателните сокове.

Източници: <http://zdravosloven.com>, <https://ekipnews.com>

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Кашуто е ядка, богата на фосфор и магнезий, който играе важна роля за засилване на костите и за активността на ензимите. В този вид ядка се съдържа желязо, което е важна част от хемоглобина, влизащ в състава на червените кръвни телца. Има нисък гликемичен индекс и нисък коефициент на гликемично зареждане. Затова диетолозите препоръчват кашуто при хора с наднормено тегло и при диабетичите.

Освен че освежава дъха и предпазва от кариес, карамфилът помага при зъбобол и възпаление на венците. „Гвоздейчетата“ на подправката може да се дъвчат, да се прави гаргара с отвара от тях. Най-добрият начин е да се счукат и да се смесят със зехтин или олио до получаване на паста. С нея намажете зъбите и венците си.

Изследване, проведено в Бостън, установило, че жени, които изяждат седмично поне 5 порции с настъргани моркови, понижават с 54% опасността от рак на яйчниците. Освен това морковите понижават холестерола и развитието на сърдечни заболявания.

Кедровите ядки съдържат важни за очите лутеин и витамин А, калий, магнезий, много желязо, фосфор, цинк, мед, йод, сребро. Съдържат цели 19 аминокиселини, 70% от тях са незаменими.

Хората, които често спят по-малко от 6 часа в денонощието, са с 2 пъти по-висок риск от възникване на сърдечни болести, твърдят американски учени. Според тях недостигът на сън е пряко свързан с риска от развитието на комплекс от симптоми като затлъстяване, повишаване нивата на холестерола и захарта в кръвта. Този метаболитен синдром на свой ред предупреждава за възможното развитие на диабет и сърдечносъдови заболявания. За хората, които спят по 7-8 часа, този риск е значително по-малък. Учените са единодушни, че признаците на затлъстяването обикновено се срещат при хората, които спят по-малко време. Специалистите препоръчват на децата до 6-7 г. да спят по 10-11 часа, на подрастващите - 9 часа, а на възрастните - 7-8 часа.

Източници: www.obekti.bg, www.jivotatdnes.bg

БГ БЕН

Съществуват прекрасни комбинации от зеленчуци и подправки, с които можем да подсилим организма си, като съчетанието от мед, канела, джинджирил, мента и индийско орехче. Ето как да си ги приготвим:

Джинджирил

Десет грама корен от джинджирил или половин чаена лъжичка на прах, 1 чаена чаша вряла вода, мед или кафява захар. Нарезете колкото се може на ситно джинджирила, след което го залейте с врялата вода. Захлупете за 5 минути, после добавете мед или захар по желание.

За добър и тонизиращ ефект си направете джинджирилов чай (3 суп. лъж. корен завират в литър вода), към който добавете 3 суп. лъж. мед, щипка смлян черен пипер, сока от 1 лимон или портокал, 1 ч. лъж. настъргана кора от плода и топъл ментов чай.

Канела

Пет пръчки канела – около 4 см, 2 резена корен от пресен джинджирил, половин чаена лъжичка кардамон, няколко цели карамфилчета, 3 чаени чаши вода. След като водата кипне, добавете останалите със-

тавки и оставете сместа да къкри за 5-10 мин. Прецедете. Тази напитка стимулира много добре храносмилането. Канелата, комбинирана с джинджирила, стимулира кръвообращението, пази ходилата и пръстите на ръцете топли. Кардамонът, освен загарящо действие, съдържа и много полезни за организма вещества.

Шипка

За да активирате имунната си система, направете чай от 20 грама шипки, 15 г мед, лимонов сок и 200-250 мл вода. Залейте плодчетата с врялата вода и варете около 10 минути под похлупак. Отстранете съда от огъня, след 5-10 минути може да прибавите мед и лимонов сок на вкус.

Зърнастец

Отличен антидепресант е чаят от зърнастец. За целта са нужни 150 грама от билката, 2 суп. лъж. черен чай, 2 суп. лъж. мед и половин литър вода. Нарезете билката на ситно и заедно с чая я залейте с кипящата вода. Оставете настрана за 10-15 мин, след което прецедете и подсладете по желание.

Източници: <https://zdravovino.bg>, <https://po-krasivi.net>

Какво обича нашата „лаборатория“

БГ БЕН

Черният ни дроб е лаборатория, от чиято дейност зависи нашето здравословно състояние. Той пречиства кръвта, извлича токсините, като някои унищожават, други складира, убива вируси и микроби, влияе на хормоналните нива в организма.

Като една от най-благоприятните храни за черния ни дроб са прясно изцедените сокове, най-вече от моркови, ябълки (особено зелени и кисели), цвекло, лимон, спанак, зеле, черна ряпа, листа от глухарче. Приемани на гладно в по-големи количества, тези сокове буквално го измиват. Те са лесни за обработка, не се

хаби излишна енергия, а в същото време се доставят максимум полезни вещества. Комбинациите от тези сокове са още по-благоприятни. Най-известните и лечебни сокове, според народния лечител Петър Димков, са: моркови и цвекло, моркови, ябълки и цвекло, моркови и спанак, моркови, целина, магданоз, моркови, цвекло, крас-тавица, ябълки и цвекло, моркови и зеле.

Разбира се, това са едни от многото варианти. При това всички те са много вкусни и приятни на пиене. Просто правете сокове, всякакви фрешове по всяко време

– те ви лекуват, доставят ви приятни емоции и ви изпълват с енергия почти мигновено.

Друга страхотна храна за черния дроб са всички плодове и зеленчуци. Също са лесни за обработка и също извършват чудеса, докато ги хапваме с наслада. Те съдържат широк спектър от полезни вещества, които участват и помагат за правилното протичане на чернодробните функции. Ако е от съществено значение оздравяването на вашия черен дроб, трябва да избирате предимно плодове и зеленчуци, отглеждани природосъобразно – без пестициди, изкуствени торове, химикали и в чист район. Към тази категория

са био или органик храните. Това е важно, защото всички тези химикали и токсини попадат най-напред в черния дроб и така утежняват неговото състояние. Зеленчуците, изброени за направата на сок, са също много полезни, ако ги консумираме цели. Хапвайте си повече и листа от глухарчета, домати, черна ряпа, чесън.

Има една група храни, които много помагат в процеса на детоксикация, извършвана от нашия дроб. Това са храните, богати на сяра – например чесън, лук, зеле, броколи, карфиол, брукселско зеле и други от групата на зелето. Естествено те имат благотворно въздействие предимно кога-



то ги консумираме сурови. Полезните им вещества намаляват и умират с термичната обработка.

Някои подправки също подпомагат имунните функции на черния дроб. Това са канелата и куркумата.

Студено пресованият зехтин и въобще студено пресованите масла оказват изключително благотворно въздействие върху черния ни дроб. Овкусявайте

щедро салатите си, пийте сутрин на гладно по 1-2 супени лъжици, може и да добавите малко лимонов сок към това чудотворно сутрешно пиене.

Всички пчелни продукти – мед, цветен прашец, пчелно млечице и прополис, също имат изключително благотворно влияние. Консумирайте ги без притеснения.

Източници: <https://news.bg>, <https://gradina.icu>

Коронавирусът е като макароните - китайците го измислиха, италианците го разпространиха по света

БГ БЕН

Днес правителствата по света блокират своите държави, за да ограничат разпространението на невидимия убиец - коронавируса, а хората намират утеха в хумора, за да се справят с тревогата и скуката от „арестите“ в собствените си домове. Психолозите все повече препоръчват да се шегуваме със ситуацията около коронавируса.

Ето как различните зодии се справят с проблема:

Овенът разрешава проблема. Всеки проблем. Веднага. Сам. Гордо и мълчаливо.

Телецът се справя с бедата

и веднага разказва на всички. За всеки случай пуска статуси във всички социални мрежи. За да разберат наистина всички.

Близнаците се опитват да си поделят бедата с някой друг. Ще се постараят да прехвърлят всичко на Овена и ако той откаже, ще потърсят Стрелеца.

Ракът най-напред започва да хленчи и не млъква, докато някой не се захване с проблема и не му избърше сълзите. Ако не се появи такъв, Ракът чудесно се оправя със ситуацията. Защо е цялото мрънкане – не е ясно.

Лъвът свиква всички

близки и познати, а после сам се оправя с неприятностите. Накрая се покланя, раздава автографи и си тръгва.

Девата винаги се разстройва, особено ако бедата е била неочаквана. Но после сяда да помисли, намира решение и след като го осъществи, започва да анализира и да си прави изводи.

Везните първо претеглят проблема. После го претеглят още веднъж и стигат до извода, че някак си не им е по силите да се справят, затова се обръщат към някой друг – например към Лъва или Овена. Ако се опитат да го прехвърлят на Девата, удрят на камък – там всичко

трябва да е по разписание.

Скорпионът ще се поогледа, ще се развесели и ще каже: „О, някакъв си проблем!“. После просто ще разчита на късмета си.

Стрелецът най-напред се разстройва. После отива да се позабавлява. След това започва да се надсмива над себе си и сполетялата го беда. Спомня си други подобни преживелици и след като ги разкаже на всички наоколо, забравя за проблема. Ако нещата не се оправят от само себе си, тръгва да търси някой Лъв.

Козирогът веднага се опитва да се разграничи от неприятностите и в 90% от случаите му се получава. Ако нещо съвсем се обърка, той се справя по най-добрия начин. Но непременно за

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)

чужда сметка.

Водолеят започва радостно да изучава ситуацията, за да може после да напише книга. Ако вече е имал подобно преживяване, му става скучно и започва да търси Близнаците. Проблемът продължава да си стои, Близнаците естествено го

отрязват, но пък става още по-забавно.

Рибите също хленчат, но за разлика от Рака го правят тихо. Затова те вечно имат неприятности, които решават сами и вече дори не очакват някой да им помогне.

Източник: www.gnezdoto.net

От Нета на Интернета

БГ БЕН

В последно време у нас особено популярни станаха шегите с... ракията. И това не е случайно. Именно на традиционната за българина спиртна напитка още в първите дни на световното разпространение на епидемията бяха приписани лековити свойства. В социалните мрежи се появи снимката на водещ от Си Ен Ен, който „уж твърди“, че „българската ракия е убиец на коронавируса“. Това даде поле за поява на още вицове, в чиито сюжети спиртната напитка и COVID-19 са първи врагове, а „победител“ в дуела им е... винаги ракията!

Ето някои шегички със спиртната напитка, които я издигат до... ранг лекарство:

* Прибирам се у дома, гледам жената извадила смокиновата ракия, топи вътре едни парцали и търка дръжките на вратите.

* Ако излезе още някой



вирус, дето ракията го лекува... няма да издържим.

* Коронавирусът е най-доброто, което можеше да ми се случи. Защото:

- жена ми вече не иска екскурзии в чужбина;

- не иска да купува нищо, защото всичко идва от Китай;

- не се събира с приятели в мола, защото се страхува да не се зарази;

- по цял ден е със затворена уста.

Това не е вирус. Това е план за спасение.

И още любопитни смешки:

* Грозната истина: този вирус 100% жена го е измислила. Сериали има, мачове

– няма!

* Много мъже няма да прекарат следващия месец с любимата си. Ще се наложи да останат вкъщи с жените си.

* Втори ден под карантината - започнах да заглеждам съпругата и да ѝ налитам. Ден пети от карантината - номиниран съм за изгонване от къщата!

* Габровец към сина си:

- Ако мислиш да се жениш, сега е моментът - не можем никого да поканим.

* Като гледам коя стока се купува най-много в магазина, ще каже човек, че този вирус е съпроводен предимно с разстройство...

* Настана време, когато човек може да спаси света, като седи у дома по пижама.

* След новините в 20 ч. е добре да се прожектира филм на ужасите, за да се поотпуснат нервите на зрителите.

И в заключение:

* Както показаха последните събития, предпоследните бяха за предпочитане...

ЛЮБОПИТНО, ИНТЕРЕСНО...

БГ БЕН

Едва 1 от 2 милиарда души живеят до 116 години.

Очите на щраусите са по-големи от мозъка им.

В последните 4000 години няма нови опитомени животински видове.

В Големия пожар в Лондон през 1666 г. половината от града е опожарен до пепел, но само 6 са ранени.

Очите ни остават един и същ размер през целия ни живот, но носовете и ушите никога не спират да растат.

Ако птица бъде изпратена в Космоса, тя ще умре за кратък период от време, тъй като птиците се нуждаят от гравитационно притегляне, за да поглъщат храната си.

Главните букви УКК върху машинките на циповете идват от името на компанията Yoshida Kogyo Kabushikigaisha.

-40 по Целзий и -40 по Фаренхайт представят една и съща температура.

Повечето клаксони на автомобили издават звука „Фа“.

знаете ли че



Рибешките люспи се използват в направата на повечето червила.



Всяка година се произвеждат повече пари за играта „Монополи“, отколкото реални пари по целия свят.

1/4 от всички кости в тялото ни са в краката.

10% от доходите на руското правителство идват от продажбите на водка.

Източник: Obekti.bg

Вашите два български магазина



БЪЛГАРСКИ ЗЪБОЛЕКАР

UK Smiles
DENTAL PRACTICE

uksmiles.com

• ОБЩИ СТОМАТОЛОГИЧНИ УСЛУГИ
• КОЗМЕТИЧНА СТОМАТОЛОГИЯ
• ИМПЛАНТИ • ОРТОДОНТИЯ • БОТОКС

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



Обяви за работа Обяви за работа Обяви за работа

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

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

За контакти: 07880611250

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

чистането на частни домове. Адресите са редовни (всяка седмица или през седмица), стартово заплащане от £9 на час с възможност за увеличаване и еднократни почиствания - £11 на час. Осигуряваме пълна работна седмица, започване веднага. За повече информация и връзка с нас, моля обадете се на тел. 07440787143

Свободни позиции за мъже за почистване на прозорци и мокети, постоянна заетост, опит не е задължителен, пълно платено обучение. Осигурява се автомобил и пълно оборудване, много добро заплащане. Изискват се шофьорска книжка и разговорен английски. За допълнителна информация и записване, моля обадете се на 077 60645205 или на contact@ptservice.co.uk

Предлагам работа на непълно работен ден (part-time), тел. 07425592811

Набираме монтажници на окачени фасади за обект в Западен Лондон. Допускаме кандидати с малко опит, но очакваме това да се компенсира с желание да се научат. Добро заплащане и дългосрочна перспектива за правилните кандидати, тел. 07770080700

Предлагаме работа в почистването на частни домове, на регулярни и еднократни адреси, съобразени с графика на вашата седмица и с района, в който живеете. Също така, ще се съобразим и с часовете, в които желаете да работите. Подсигуряваме



Лицензирана агенция за работа във Великобритания

"Бригадири" предлага работа във ферми за плодове и зеленчуци

☎ 07859859859

www.brigadiri.bg

Агенция набира работници за различни обекти в Лондон и различни градове във Великобритания. Изискват се CSCS карта, PPE (каска, жилетка и обувки) и основно ниво на английски език.

За повече информация и регистрация, моля повдънете на тел. 07824863026 (Деси)

Търсят се работници за бране на грозде в района на Bognor Regis. Осигурен транспорт и 8 часов работен

ден. Изисква се минимален английски или поне един от групата да е с минимален английски, тел. 01243531132

Hotel Management Services набира персонал за 4 и 5 звездни хотели в Централен Лондон, с възможност за незабавно започване, само с ID или паспорт. Заплащане на час, пълна работна седмица на трудов договор с подписан годишен отпуск и обучение. Съдействаме и за отваряне на банкова сметка. Налични позиции за: камериерки - не се изисква английски език; пиколата - разговорно ниво на английски език; рецепционисти - средно ниво на английски език. Ако се интересувате от обявата, моля прикачете вашето CV на нашият емейл адрес: hr@hmserv.co.uk или ни повдънете на тел. 07557785300 (Пламена)

Предлагаме работа за отговорни хора в сферата на по-

ви пълна работна седмица и заплащане на деня, стартиране от £9 на час, започване веднага, за повече информация, моля обадете се на тел. 07440787143

Търся labourers, бояджии (не е необходимо CSCS), тел. 07771082615

KT&T Green Cleaning предлага работа за Public Area Cleaner, в 4 и 5 звездни хотели в Централен Лондон, 1-ва зона. Позицията е постоянна и е на пълно работно време. Осигурено е обучение. Необходим е английски език на основно ниво. Заплащането е на 2 седмици. 28 дена на година платена отпускарка. Зпочване веднага. За повече информация, моля обадете ни се на 020 3960 8793 или на 078 6668 4798

Предлагам дългосрочна работа за дърводелци, специалисти по фаянс и теракота, тел. 07771082615

Търсим жени за постоянни еднократни почиствания в цял Лондон, в дългосрочен план, с много добро заплащане - £9.50 на час за седмични, £10.00 за през седмица и £10.50 за еднократни. Кандидатите трябва да отговарят на следните изисквания: да са регистрирани като self-employed или да имат Limited company, да са отговорни и надеждни и да владеят разговорен английски. Предимен опит ще е в предимство, но не е задължителен. Моля, обадете се за повече информация на 07846600938 от понеделник до петък, между 9.00 и 17.00

GRIFFIN

Предлагаме работа за камериерки, porters и housekeepers в 4 и 5-звездни хотели в Лондон. Добро заплащане и условия, платен отпуск, и болнични.

Звъннете ни за повече информация или направо започвайте на място, за да се регистрирате:

GRIFFIN Тел. 02073835552
129 Whitfield Street Моб. 07900887031
London, W1T 5EQ www.griffinrenovations.co.uk

Квартири Консултации Услуги Запознанства

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

GLOBAL FOOD & DRINK

OPEN 7 DAYS A WEEK WELCOME INTERNATIONAL FOODS

Global Food & Drink - български магазин в Walthamstow

Магазин Global Food & Drink се намира до търговската улица на Walthamstow (Източен Лондон) и близо до входа на St. James Street Underground Station.

Посетете ни: Global Food & Drink, 44 St. James Street, E17 7PE

Работно време: от 08.00 до 23.30 часа

Osbornes Law

NO WIN NO FEE

Български адвокат при злополуки и инциденти

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

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

www.bgadvokat.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 Google Play Apple

КВАРТИРИ

ИЗТОЧЕН ЛОНДОН

(414) Давам под наем двойни и единични стаи в Изто-

чен Лондон (E15, E12, SE18), тел. 07754992234

СЕВЕРЕН ЛОНДОН

(415) Давам стаи под наем в Северен Лондон, в райони-

те на Wood Green и Palmers Green, стаите са в къща с 3 бани, тел. 07496037185, 07587375301

Отдавам легло в двойна стая за мъж или момче в чиста и спокойна къща с малко хора само на 1 минута от Turnpike Lane Station. Тел.: 0790003149

ЦЕНТРАЛЕН ЛОНДОН

(415) Предлагам двойна стая за непущач/и, квартирата се намира в Северен Грийнфорд, между Greenford Station и Sudbury Hill Station (Central и Piccadilly lines), за повече информация: тел. 07704610170

ПРОДАВАМ

(415) Продавам домашен пчелен мед, безплатна доставка за Лондон, тел. 07735799919, Веско Стърчиков, Facebook: Vesko Starchikov

(415) Шарена Карелия (slim), £40, тел. 07476171747

ДРУГИ УСЛУГИ

(416) Гледайте безплатно над 90 български ТВ канала, без месечни такси и договори, за повече информация: тел. 07756256431

(415) Ремонт на бензинови машини - косачки, резачки, мотофрези, генератори и други, тел. 07440477886

(415) Безопасно и гарантирано унищожаване на дървеници и други вредители, тел. 07769218796

(415) Гледам на кафе и на карти Таро, развалям магии, правя бяла магия за любов, лея куршум и въськ против страх, тел. 07471570880, 02084060439, Йордана

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

(415) Професионален екстрасенс предвижда бъдеще и помага при проблеми в любовта и бизнеса, тел. 07405755221

(415) Предлагам шевни услуги на много нормални цени (Colliers Wood), тел. 07480969969

Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени!

Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

(415) Професионален екстрасенс предвижда бъдеще и помага при проблеми в любовта и бизнеса, тел. 07405755221

Здраве Мода Красота

**Български
СТОМАТОЛОГ**
в Източен Лондон
123A South Street,
Romford,
Essex, RM1 1NX
Тел. 01708 751 745

ФРИЗЬОРСКИ И

КОЗМЕТИЧНИ

УСЛУГИ

(415) 3D Meso Foundation - изравняване на тен, премахване 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 стареене, козметични процедури за тяло и лице, варианти за мобилно посещение, тел. 07799203028

(415) Мобилни фризьорски услуги - подстригване, боядисване (с боя на клиента), обезцветяване, кичури, тел. 07516451218, Ради

(415) Професионални мобилни фризьорски услуги, дамско, мъжко и детско подстригване, доверете се опита, тел. 07710198684, Елена

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

(415) Заповядайте в българския унисекс фризьорски салон „Ayten“: 25 Westbury Avenue, London,

N22 6BS (Turnpike Lane), на вашите услуги – стилист Ayten, тел. 07904930701

(415) Маникюр с UV гел

„Лорет“
фризьорски салон
Българикият салон в Лондон!
Ученичка на Стилист Капанов
Майстор на Френската академия по фризьорство
Носителка на международни награди по фризьорство
В българския хранителен склад „Карлово“:
Unit 2, New England Industrial Estate, Gascoigne Road, Barking, IG11 7NZ
Тел. 07803823393
Facebook Email: lora0205@abv.bg
Работно време: вторник - неделя

лак, удължаване, корекция, декорация (цени от £18), професионален грим, дневен, вечерен, тържества, фотосесии (цени от £25), кола маска на определени зони или цяло тяло. Процедурите се извършват на удобно за вас място и време, тел. 07401949459

(415) Фризьорски услуги по домовете в Северен Лондон: дамско подстригване £10, мъжко подстригване £8, детско подстригване £5, кичури £45, боядисване с боя на клиента £17, тел. 07432092680

(415) Разнообразни козметични услуги (SE26 4PQ) - кола маска, масаж на лице, мезотерапия, радиочестотен и колагенов лифтинг, пилинг, оформяне на вежди, пилърсинг на уши. 30% отстъпка при първо посещение и Карта за лоялност. Релаксиращо и професионално обслужване. Тел. 07587867336

(415) Предлагам кола ма-

ска на лице, ръце, рамене, гръб, корем, крака, бикини линия и др. Услугата е в района на Croydon. За контакти: тел. 07714474424, Анета

СТОМАТОЛОГИЧНИ

УСЛУГИ

(415) Български стоматолог в Източен Лондон, 123A South Street, Romford, Essex, RM1 1NX, Тел. 01708751745

(415) Д-р Антонина Траянова, специализиран стоматологичен кабинет Leytonstone Dental Centre (Източен Лондон) - всички услуги по вашето заболяване, професионално изваждане на зъби, изработка и слагане на протези, тел. 02085588656

ЛЕКАРИ,

ЗДРАВНИ УСЛУГИ

(415) Дипломиран кинезитерапевт предлага лечение при болки във врата, гърба и кръста, както и при други оплаквания, свързани с опорнодвигателния апа-

рат, тел. 07594231782, Иван Иванов

(415) Д-р Василев, опитен лекар, специалист невролог. Лекува дископатии, дискови хернии, радикулити, неврити, невралгии, неврози, болести на ставите, сърдечни страдания, хипертония, ангина, бронхити, бъбречни заболявания, алергии и др., тел. 07792966069

(415) Професионална помощ при болки във врата, гърба, кръста - "секнат кръст", мускули и стави, с акупресура масаж. Дипломиран масажист в The College of Chinese Medicine и член на Асоциацията на акупунктуристите във Великобритания, тел. 07903187649, Денко Татарлиев

(415) Страдайте от тежка болест и няма кой да ви помогне. Обърнете се към дипломиран лечител, използващ акупунктура, рефлексология, физиотерапия, билки и психология, тел. 07501992189

Сателитна телевизия Компютри Уеб дизайн

WWW.TOPSAATELLITE.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@topsateellite.co.uk 07899 917 634
www.topsateellite.co.uk 07429 043 587

Доставка и монтаж на комплекти БУЛСАТКОМ
Доставка и монтаж на видеонаблюдателни системи
IPTV Интернет телевизия
Доставка и монтаж на алармени системи
Гаранция 12 месеца, следгаранционен сервис
www.krassat.co.uk тел. 07756 539296

БУЛСАТКОМ
инсталация и поддръжка
Тел. 07503620650, Кирил
www.facebook.com/SatInstallationLondon

изгодни цени, поддръжка и дългосрочна гаранция, тел. 07818413663, Юлиан

(415) Bulsatcom, Vivacom - доставка и монтаж, оригинален договор на ваше име, турска телевизия - доставка, монтаж и настройка, Freeview, FreeSat, тел. 07835911937, Мариан

КОМПЮТРИ И УЕБДИЗАЙН

(415) Компютърна помощ, посещения и до вашия дом, тел. 07756256431

(415) Инсталиране и преинсталиране по домовете на Windows 7, 8 и 10, със запазване на потребителски-

Булсатком Vivacom Turksat
Поставяне и настройка на
Сателитни приемници в Лондон и околността.
Изгодни цени, поддръжка и дългосрочна гаранция!
Тел. 07818413663, Юлиан
12 месеца гаранция

те данни, тел. 07922781976

(415) Уебсайтове - ниски цени и кратки срокове. Проектиране и изработка на ин-

тернет сайт специално за вашият бизнес. Оптимизация на сайтове. Домейн и хостинг услуги за интернет

УЕБ ДИЗАЙН
07888676471
РЕШЕНИЯ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС
МАГАЗИНИ БИЗНЕС
БАЗИ ДАННИ РЕКЛАМА
МОБИЛНИ ДИЗАЙН

сайтове, тел. 07574493445

(415) Изкачете уебсайта си на първа страница на Гугъл! Уебдизайн, лого, Google оптимизация, изграждане на интернет магазини, дългогодишен опит

и големи клиенти, тел. 07733430400, www.twenty-o-two.co.uk

(415) Уебдизайн, лого дизайн, Google оптимизация, тел. 07733430400, www.twenty-o-two.co.uk

Транспортни услуги Шофиране Автоуслуги

Транспорт от/до всяка една точка на България
Редовен превоз на лични вещи и търговски стоки

ЦЕНИ ОТ 0.60£ / 1 КГ.

Доставка
ОТ
АНГЛИЯ

152-154 Merton Road, Wimbledon, SW19 1EH Тел: 07587 207 799

www.dostavka-anglia.com

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

(415) 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

(415) Всекидневен превоз от и до летища, училища и университети, отивания до центъра и във всяка посока. Поръчайте своето такси на тел. 07904649039

(415) Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

(415) Предлагам транспортни услуги с бус до всяка точка на Англия, тел. 07599829383

(415) Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, с 8-местен Mercedes Vito, тел. 07882033773

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

(415) Премествания на багаж, мебели и всякаква покръпнина и други товари с чисти ванове на ниски цени в Лондон и цяла Англия. Работим 7 дни в седмицата! Тел. 07428567746

(415) Предлагам пътна помощ, транспорт на коли, малки джипове, каравани и денонощни таксиметрови услуги до всички лети-

ща, тел. 07584424432

(415) Лицензиран превоз до летища, гари и пристанища в Англия, тел. 07590557930

(415) Предлагам трансфер от и до всяко летище на Лондон 24/7, цени по договоряне, в зависимост от дестинацията и броя на пътниците, тел. 07466947376 и 07404773395

Адрес в Англия
9 NANT ROAD
LONDON, NW2 2AL

Складове
Wembley
Golders Green
Leytonstone
Chingford

София офис
Емпреса мейл
кв. Казичене,
ул. "Момин Кладенец" №6
Александър Йосков
0877461599

Пловдив офис
Емпреса мейл
ул. "Братя Търневи" №7
Петър Портев
0893434215

Транспортни услуги
www.empresamail.co.uk

07746471629 ☎ 07477808860

(415) Предлагам транспорт 24/7 в и около Лондон, на достъпни цени, тел. 07575747470

(415) Денонощни транспортни услуги в цял Лондон, преместване на багаж, мебели и recovery услуги, тел. 07463637113

АВТОУСЛУГИ

(415) Autostodon Ltd - автосервиз предлага годи-

шен технически преглед (MOT), ремонт на двигатели, ходова част, съединители, смяна масла, филтри, ремъци, пълно обслужване на вашия автомобил, диагностика, мобилен механик, пътна помощ, безплатна консултация. Атрактивни цени! Сервизът се намира на адрес: Redhouse Road, Unit E, Croydon, CR0 3AQ, тел. 07539261411

Искате ли да вземете английска шофьорска книжка?

ПЛАМЕН СЛАВЧЕВ Специални цени!
инструктор по кормуване 07830235669

БАГАЖ ДО БЪЛГАРИЯ
ЛИЧЕН БАГАЖ, СТОКИ, КОЛИ

ТЕЛЕФОН UK (+44) 07862251636
ТЕЛЕФОН BG (+359) 0884849646

ДО ВСЕКИ ГРАД В БЪЛГАРИЯ И ОБРАТНО WWW.TRANSPORT2BULGARIA.CO.UK

Училища Курсове Детски градини Контакти

Българско училище „Боян Мага“, Лондон

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

Училище за български език и изкуства

пиано, рисуване, пеене, танци, цигулка и китара

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

www.boyanmaga.org

Тел. 07919022006

УРОЦИ, КУРСОВЕ, ПРЕВОДИ, КОНСУЛТАЦИЯ

(414) Курсове за багеристи, фадромисти и мотокаристи,

тел. 07552442855, Илиян
(415) Уроци по английски език в Североизточен Лондон с квалифициран преподавател-филолог, тел. 07894449803

(415) Шофьорски курсове,

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted
Квалифицирани учители
Здравословна храна
Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15 Достъпни цени

ОТ ПОНЕДЕЛНИК ДО ПЕТЪК 07.00 до 18.00 часа

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

уроци по кормуване, опренителни уроци, инструктор с дългогодишен опит, най-добри цени, тел. 07804615755

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

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

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

(415) Квалифициран адвокат предлага: разрешаване на проблеми, свързани с рабо-

Българско училище „Моята Азбука“

сряда, четвъртък, петък, събота

Chiswick, Whitton, Bexley, Mitcham

Западен, Югозападен и Югоизточен Лондон

За деца от 4 до 15 години: от ДГ до 6 клас

www.moiata-azbuka.co.uk
Тел. 07746802164

БЪЛГАРСКА АДВЕНТНА ЦЪРКВА
Ви кани на своите редовни богослужения и семинари

Всяка събота от 10:30 ч.

Адрес: Trinity at Bowes Community Centre, Palmerston Road, Wood Green, N22 8RA

www.bg4christ.com

Подготвям деца по **МАТЕМАТИКА**

СПЕЦИАЛНА подготовка за GCSE и 11+ EXAMS

Тел. 02085270212
Моб. 07796692522
ИЛИЯН РУСЕВ

тодателя; жилищни диспути; изготвяне на договорни отношения; преводачески услуги; регистриране и счетоводство на компании; изготвяне на документи; жалби. За повече информация и контакти: 07928837483 (Георгиев)

(415) Преводи и легали-

зация на всякакви документи - български и английски. Представителство пред институции. Придружаване в болници, митници, полиция. Съдействие за NIN, за записване в учебно заведение, издаване апостил, попълване на формуляри и др., тел. 07778 474729

Важни телефонни номера и адреси

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

Ситуация	Номер/Контакти
Животозастрашаващи инциденти	999 или 112
Неспешни случаи, изискващи намесата на полицията	101
Неспешни случаи, изискващи намесата на здравно лице	111
Теч на газ в имота или на улицата	0800 111 999
Надвиснали или паднали електрически кабели	0800 40 40 90
Изоставени превозни средства, опасни сгради, вандализъм, нерегламентирано изхвърляне на отпадъци	www.gov.uk/find-your-local-council
Спиране на ток	www2.nationalgrid.com/UK/Safety/Power-cut
Теч на вода на улицата	www.ofwat.gov.uk/households/your-water-company/map

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

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

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

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

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

Българска карта на Лондон

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



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

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

БГ БЕН

ЗА ВЕСТНИКА:
Формат: Таблоид 259 мм x 350 мм
Брой страници: 32
Периодичност: двуседмичник
Рекламен обем на страница: 906.50 кв. см
Брой колони на страница: 6
Ширина на колоната: 4.1 см
Разстояние между колоните: 0.3 см

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

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

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

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

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

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

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

Последна страница £ 742.40 Вътрешна страница £ 371.20 4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 566.80	Последна страница £ 371.20 Вътрешна страница £ 185.60 4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 278.40
1/2 454.00 кв. см	1/4 226 кв. см
Последна страница £ 185.60 Вътрешна страница £ 92.80 4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 139.20	Последна страница £ 92.80 Вътрешна страница £ 46.40 4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 69.60
1/8 113.00 кв. см	1/16 56.50 кв. см

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

БГ БЕН
Заедно на Острова

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



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

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

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

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

Координатор
Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

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

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

Екип на вестник БГ БЕН
Здравка Влодова-Момчева
zdravkavm@gmail.com
Ивелин Митев
office@donas.co.uk
Тони Рок
Rock_Arena@abv.bg

Предпечат
Павел Иванов
pavel2asi2@gmail.com

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

Коректор
Юлия Ташева
juliagrigorova@abv.bg

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



rio CAFE BAR RIO CAFE - ТУК ВСЯКА СРЕЩА Е ПРЕДПОСЛЕДНА

RIO CAFE
Restaurant & Bar

✓ Ресторант & Бар „Рио“
Стил и уют за всеки повод -
от сутрешното ви кафе, до
семеините събирания,
рождените ви дни и партита

✓ Голямо меню от свежи салати,
апетайзери, основни ястия и
мини бургери в оригинален
клубен вариант

ХАЙДЕ В РИО!

✓ Българска кухня и опитен персонал
✓ Общ капацитет от над 150 места
✓ Голяма покрита градина

И ОЩЕ! НАМИРАМЕ СЕ НА БЪЛГАРСКАТА ЧИИЦА В ЛОНДОН

RIO CAFE

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

Хайде в Рио!

Нощен клуб & дискотека "Рио"
Вашият нощен флирт с Лондон
Партита, рождени дни
и ... Купон на макс!

Работно време:
сряда, петък и събота
от 22:00 до 04:00
Безплатен паркинг
(след 22:00 часа)

КЛУБ RIO Night Club

тук градът никога не спи

За контакти и резервации: www.rionightclub.co.uk
07824585252, 07741900042
Адрес: 9A The Broadway High Road, Wood Green, London, N22 6DS

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE

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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

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

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

STRATFORD

Молим да уговорите предварително час за среща и справки