

БГ БЕН



Издание на PA Events Ltd.

Изтеглете новия брой
на вестник БГ БЕН онлайн!
www.bgben.co.uk

13 ноември, брой 20 (438) от 2020 г., година XVII

www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

Цена £ 1.00

Темите на броя:

Спасителната икономическа програма се увеличава с 200 милиарда лири

на стр. 4

Обединеното кралство ще остане привлекателен международен финансов център

на стр. 5

Рискове от двойна рецесия има, те са свързани със свиване на ресурсите и неразбирателството с ЕС

на стр. 8-9

При първи симптоми на Covid-19 трябва да си останете вкъщи

на стр. 10-11

Популярни и обичани ястия, родени в кризисни ситуации

на стр. 18

Ben Christo - талант без граници и възраст, за който музиката е начин на живот

на стр. 26-27

Мрачните прогнози се сбъдват,



ръст на безработицата във Великобритания

на стр. 2



на стр. 2



на стр. 10



на стр. 2



на стр. 32



на стр. 17

Най-добрият начин да изпратите пари и да кажеш "Обичам те!"

Бързи, лесни и сигурни парични преводи до България

£ Само за £3 Обслужване на български език на 02072337771 Мобилно приложение

Opal TRANSFER 15 години опит

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE LTD

1st Floor, 79 West Ham Lane, Stratford, London E15 4PH

office@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

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

07516 441 448 | 020 7681 9013

Osbornes Law

THE TIMES Best Law Firms 2020

RANKED IN Chambers UK 2020

LEGAL 500



Мрачните прогнози се сбъдват, ръст на безработицата във Великобритания

Съкращенията достигнаха до рекордно високо равнище

БГ БЕН

Както вестник БГ БЕН прогнозира преди месеци, Великобритания се оказва пред социална и икономическа криза заради пандемията от Covid-19. Доказателството идва от последните данни на Националната статистика, които показват, че рязко се увеличава безработицата, докато коефициентът на заетост спада.

През третото тримесечие на годината нивото на безработица се увеличава и вече достига до 4,8%, което е с 0,9 процентни пункта по-високо в сравнение със същия период на миналата година и с 0,7 процентни пункта ръст от предходното тримесечие през 2020 година. Числата ясно по-

казват сериозно влошаване на британския трудов пазар, което създава основателни притеснения, тъй като те не отчитат ситуацията от втората национална карантина, която беше въведена на 5 ноември. Експертите смятат, че с нея пазарът на труда ще се усложни сериозно, а от Английската централна банка прогнозират, че равнището на безработица до края на годината ще надхвърли 6%, а през първите месеци на 2021 година ще достигне до 8%.

Съкращенията на работници достигнаха рекордни нива

Въпреки изработения от правителството пакет от мерки за защита на работ-

ните места още в началото на кризата, който впоследствие беше разширен, статистическите данни показват рекорден брой съкращения на работници. От юли до септември са съкратени 314 000 души, което е увеличение с рекордните 181 000 за тримесечието.

От август до октомври във Великобритания има 525 000 свободни работни места, което е с 278 000 по-малко от преди година и със 146 000 повече от предходното тримесечие.

Нивото на заетост също обезпокоително се понижава

Националната статистика отчита, че нивото на заетост продължава да се понижава,



достигайки през третото тримесечие до 75,3% спрямо 75,9% през предходното тримесечие, като заетостта се е свила със 164 хиляди. При жените процентът на заетост е 71,9%, а при мъжете е 78,6%.

През третото тримесечие икономически неактивните на възраст между 16 и 64 години във Великобритания са 8 милиона 66 хиляди

души. В тази категория попадат хора без работа, които не са класифицирани като безработни, тъй като не са търсили активно работа през последните четири седмици или не могат да започнат работа през следващите две седмици. Те нарастват с 21 000 души в сравнение с предходното тримесечие.

Докато статистиката отчита влошените показатели

на пазара на труда като следствие от пандемията от Covid-19, анализаторите прогнозират, че предстои двойна рецесия във Великобритания, от британското правителство оповестиха, че спасителната икономическа програма се увеличава с 200 милиарда лири.

Какво предвижда тя, можете да прочетете на страница 4.



ЖИЛИЩНИ И ИНВЕСТИЦИОННИ КРЕДИТИ ЗА ПОКУПКА И РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk

Tel. 020 3887 3188

Mob. 079 6040 4750

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



Изгледете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив

Можете да изпращате вашите безплатни обяви на:

reklama@bgben.co.uk

ПРЕВЕНЦИЯ И БОРБА С ДЪРВЕНИЦИ И ХЛЕБАРКИ - ЛОНДОН

БЪРЗО И СИГУРНО РЕШЕНИЕ

Tel: 07469948338

www.facebook.com/bedbugslondonbg

Борба с паразити - компания с повече от 5 години опит в борбата с вредителите в Лондон, доказани специалисти, хиляди доволни клиенти.

За повече информация и съвет 07469948338 Работно време: от 9 am to 6 pm



Свободното движение до Обединеното кралство приключва на 31 декември 2020 година



БГ БЕН

Законът за имиграцията получи Кралско съгласие и беше подписан, което на практика означава, че свободното движение до Обединеното кралство ще приключи в 23:00 часа на 31 декември 2020 г. Нормативният документ изпълнява ангажимента на правителството да възстанови вярата в имиграционната система. За първи път от много години Великобритания ще може да решава кой да влезе в страната въз основа на уменията, които предлага, а не заради това откъде идва.

„Днес се отбелязва изпълнението на нашето обещание към британците да си върнат контрола над границите и да се приемат нови пристигащи въз основа на уменията, които могат

да предложат, и приноса, който могат да дадат, а не откъде идват. Приемането на този знаков документ означава, че за първи път от десетилетия ще имаме твърда и честна имиграционна система, която ще подкрепи нашата икономика и ще ни позволи да я изграждаме по-добре“, каза премиерът Борис Джонсън.

Министърът на вътрешните работи на Великобритания Прити Пател подчерта, че на практика вече е изпълнено правителственото обещание за прекратяване на свободното движение и за въвеждане на нова имиграционна система, базирана на точки.

„Базовата имиграционна система ще насърчи работодателите да се съсредоточат върху обучението и инвестициите в работ-

ната сила в Обединеното кралство, повишавайки производителността и подобрявайки възможностите за хората, особено тези, засегнати от коронавируса. Тези, които искат да дойдат в Обединеното кралство, за да работят, ще трябва предварително да кандидатстват за разрешение. Те ще получат точки за предложение за работа на подходящо ниво на умения, ако говорят английски, и за постигане на подходящия праг на заплата. Визи ще бъдат дадени на тези, които спечелят достатъчно точки“, каза Пател.

Правителството също така въвежда специални схеми, за да позволи на повече учени, инвеститори, предприемачи и здравни работници да идват лесно в Обединеното кралство.

Osbornes | Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

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

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



Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

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

Елида Димитрова

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



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





Спасителната икономическа програма се увеличава с близо 200 милиарда лири

До 2 декември продължава втората национална карантина в Англия, която има за цел да ограничи разпространението на коронавируса. До нея се стигна заради значителния ръст на заразени, хоспитализирани болни и смъртни случаи. Всичко това създава немалко притеснения сред британците, още повече, че идват традиционно по-тежки зимни месеци.

В отговор на въведения локдаун британското правителство обяви, че спасителната икономическа програма на Великобритания се увеличава с близо 200 милиарда лири.

Част от нея е удължаването на схемата за защита на работните места. Тя ще действа до края на март 2021 година и ще осигурява на засегнатите от ковид кризата работници 80% от неизработените часове. По подобен начин ще бъде увеличена подкрепата за още милиони работници чрез Схемата за подпомагане на доходите за самостоятелна заетост. Третата безвъзмездна помощ, обхващаща периода от ноември тази година до януари 2021 година, се изчислява на 80% от средната печалба от търговия, до максимум 7500 британски лири.

„Ясно е, че икономическите ефекти са много по-дълготрайни за бизнеса, отколкото продължителността на каквито и да било ограничения, поради което

Приоритет на британското правителство е защитата на работните места

решихме да отидем по-далеч с нашата подкрепа“, подчерта финансовият министър Риши Сунак.

Според него предприетите допълнителни мерки ще защитят милиони работни места и ще дадат на хората и бизнесите сигурността, от която се нуждаят в предстоящата трудна зима.

Финансовият министър обяви днес, че се увеличава и предварителната гаранция за финансиране на делегираните администрации - от 14 милиарда тя става 16 милиарда. Това повишение ще продължи да подкрепя работници, бизнес и частни лица в Шотландия, Уелс и Северна Ирландия.

„Винаги съм казвал, че ще направя всичко необходимо за защита на работните места и поминъка в Обединеното кралство. И това означава да адаптираме нашата подкрепа, тъй като пътят на вируса се промени. Разширяването на схемата за запазване на работните места и увеличаването на нашата подкрепа за самостоятелно заетите лица ще защити милиони работни места и ще даде на хората и бизнеса сигурността, от която се нуждаят за това, че ще бъде трудна зима“, каза още Сунак.

Той допълни още, че чрез схемата са защитени над де-

вет милиона работни места в Обединеното кралство, а самонаетите лица вече са получили над 13 милиарда британски лири подкрепа. Това е в допълнение към милиардите лири отсрочени данъци и безвъзмездни средства за бизнеса.

„Намерението на правителството е новите здравни

ограничения да останат само до началото на декември. Но както видяхме от първия локдаун, икономическите ефекти са много по-дълготрайни за бизнеса и районите, отколкото продължителността на каквито и да било ограничения. И както банката на Англия каза - „икономическото



bigstockphoto.com

възстановяване се забави“ и икономическите рискове са „изкривени надолу“. Предвид тази значителна несигурност, влошаващият се икономически контекст и необходимостта да се осигури сигурност на хората и бизнеса през зимата, вярвам, че е редно да отидем по-далеч“, мотивира се още Риши Сунак.

Великобритания с поръчани 40 милиона дози от бъдещата ваксина за Covid-19 на Pfizer и BioNTech

БГ БЕН

Докато Великобритания се бори активно с разпространението на коронавируса, на хоризонта се появи светлина в тунела, след като Pfizer и BioNTech публикуваха положителни резултати от ефикасността от проучвания на фаза 3 на тяхната потенциална ваксина за Covid-19. Те показват, че тя е повече от 90% ефективна за предотвратяване на коронавирус при участниците.

Резултатите са много обещаващи, а британското правителство твърди, че ще се набавят 40 милиона дози от тяхната ваксина.

„Това, което мога да кажа, е, че ако и когато тази ваксина бъде одобрена, ние в тази страна ще бъдем готови да започнем да я използваме. По-рано тази година правителството на Обединеното кралство поръча 40

милиона дози от ваксината Pfizer - достатъчно за около една трета от населението“, каза в специално изявление британският премиер Борис Джонсън.

Той увери, че ако ваксината Pfizer премине всички строги проверки за безопасност и се окаже ефективна, тогава правителството ще започне програма за разпространение на ваксините в Обединеното кралство, която ще се ръководи от NHS.

Джонсън все пак каза, че ще бъде голяма грешка, ако британците отслабят своята решимост за борба с коронавируса в такъв критичен момент. Премиерът изнесе и последните данни за броя на заразените и болните, които не са никак оптимистични.

„Уви, смъртните случаи нарастват трагично, като се движат средно над 300 на ден - за съжаление двойно повече, отколкото преди 24

дни. Броят на болните от Covid-19, които са в болница, се е увеличил от малко над 10 000 преди две седмици до близо 13 000 на 5 ноември. И ние се насочваме към нивата от предишния връх. Независимо дали има ваксина или не, трябва да продължим да правим всичко възможно точно сега, за да свалим нивото на коефициент R. И затова се надяваме и вярваме, че масовите тестове ще помогнат“, каза още Джонсън.

Вече се чуват гласове на експерти, които смятат, че е необходим пълен локдаун, като този през месец март, включително и затваряне на учебните заведения.

Правителството обаче едва ли ще се реши на такава стъпка, като се има предвид масовата реакция срещу въведените национални ограничения в Англия, които влязоха в сила от 5 ноември.

≈ VAT

≈ TAX RETURNS

≈ PAYROLL



OCEANAIR

Chartered Certified Accountants

Нашето счетоводство - решение за Вашия бизнес

020 8530 6929

Ocean Air House
Suite 200, Floor 1,
750-760 High Road Leytonstone
London E11 3AW

www.oceanairaccountants.co.uk



След Брекзит: Обединеното кралство ще остане привлекателен международен финансов център

Финансовият министър Риши Сунак представи амбицията за бъдещето на финансовите услуги в Обединеното кралство, което, според него, ще остане привлекателен международен център и ще се разшири глобалното му лидерство в областта на зелените финанси и финансовите технологии.

След напускането на Великобритания от ЕС правителственият подход към финансовите услуги ще се ръководи от това, което е правилно за Обединеното кралство.

„Започваме нова глава в историята на финансовите услуги и подновяваме позицията на Обединеното кралство като световен изтъкнат финансов център. Като взимаме колкото се може повече решения за еквивалентност, при липса на яснота от ЕС, ние правим правилното за Обединеното кралство и предоставяме на фирмите сигурност и стабилност. Нашите планове ще гарантират, че Обединеното кралство ще продължи напред като отворен, атрактивен и добре регулиран пазар и ще продължава да води света в новаторски нови тех-

нологии и пренасочване на финанси към нулево нетно бъдеще“, каза Риши Сунак.

Позициониране на Великобритания в челните редици на зелените финанси

Британският финансов министър очерта нови предложения за подкрепа на устойчиви финансови потоци и за удължаване на глобалното лидерство на Обединеното кралство в областта на зелените финанси. За да се осъществи постигането на целта за нетно бъдеще за 2050 г. и други екологични цели, правителството ще издаде първата си суверенна зелена облигация през 2021 г. при пазарни условия. Ще се продължи и с поредица от допълнителни емисии, за да отговори на нарастващото търсене на инвеститорите на тези инструменти. Тези облигации ще помогнат за финансирането на проекти, които ще се справят с изменението на климата, ще финансират така необходимите инвестиции в инфраструктура и ще създадат зелени работни места в цялата страна.

Канцлерът също така

Министър Сунак обяви нова глава в историята на финансовите услуги



обяви въвеждането на по-стабилни стандарти за оповестяване на околната среда, така че инвеститорите и фирмите да могат по-добре да разберат съществените финансови последици от излагането им на климатични промени, да оценят точно рисковете, свързани с климата, и да подкрепят екологизирането на британската икономика.

Обединеното кралство ще стане първата държава в света, която ще направи задължителните оповестявания на Работната група за финансовите оповестя-

вания, свързани с климата, напълно задължителни до 2025 г. Предстоящите правила и разпоредби ще обхванат значителна част от икономиката, включително търговски компании, включени в списъка.

Разширяване на лидерството на Обединеното кралство във финансовите технологии

Правителството предприема поредица от мерки, за да гарантира, че регулирането повишава привлекателнос-

тта на Обединеното кралство за бизнеса и позицията му като глобален финансов център. Ще бъде създадена работна група, която ще предложи реформи на режима на листингите в Обединеното кралство, за да привлече най-иновативните и успешни фирми, както и да помогне на компаниите да получат достъп до финансирането, от което се нуждаят. За да подобри още повече привлекателността на страната за управление на активи, правителството скоро ще публикува консултация относно реформирането на режима на фондовете в Обединеното кралство.

И за да насърчи инвестициите в дългосрочни неликвидни активи, като инфраструктура и рисков капитал, канцлерът обяви амбицията си да стартира първия фонд за дългосрочни активи във Великобритания в рамките на една година.

Сунак подчерта, че финансовите услуги ще бъдат от съществено значение за

икономическото възстановяване на Великобритания от пандемията от Covid-19 чрез създаване на работни места и растеж в цялата страна.

„Финансовите услуги са от основно значение за икономическата сила на Великобритания от векове. И те остават основни и днес. Енергията и креативността на тази индустрия добавят стойност над £130 милиарда към икономиката на Обединеното кралство. И беше критичен източник на приходи за подкрепа на NHS, като допринесе близо 76 милиарда британски лири в данъчни постъпления през миналата година“, допълни още финансовият министър.

Той припомни, че тази индустрия е най-добра, когато поставя интереса на потребителите на първо място.

„И когато напускаме Европейския съюз, имаме възможност да изложим нова визия за този сектор. Визия, базирана не на надпревара, а за отворена индустрия за финансови услуги, която е иновативна и е водеща в използването на зелени финанси“, допълни още Сунак.

DOCTORS 4 YOU

ПЪРВАТА БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН

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

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

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



Отпускат 170 милиона британски лири за най-уязвимите

БГ БЕН

Нов зимен пакет за допълнителна подкрепа от 170 милиона британски лири се осигурява за най-уязвимите деца и семейства. Безвъзмездната помощ, която се отпуска от британското правителство за Covid Winter Grant, ще гарантира, че тази зима те няма да останат гладни или без основни елементи, които са необходими за нормалното им съществуване.

Пакетът от мерки представлява дългосрочен план за подпомагане на борбата с лошото образование, здраве и глада. Средствата ще се управляват от местните съвети в Англия, като те ще получат финансирането в началото на месец декември тази година. Най-малко 80% от тях ще бъдат предназначени за подпомагане на осигуряването с храна и за плащане на сметки.

По този начин ще се позволи на съветите да помагат директно най-тежко засегнатите семейства и лица, както и да осигуряват храна за деца, които се нуждаят от нея по време на празници и ваканции. Местните съвети са в най-добра позиция да проучат кои групи се нуждаят от подкрепа, затова те ще разпределят средствата, а не училищата, които ще продължат да осигуряват храна за деца в неравностойно положение през това време.

Програмата, която осигурява здравословна храна и обогатяващи дейности на деца в неравностойно положение от 2018 г., също ще бъде разширена в Англия през следващата година. С нея ще се покрият нуждите за Великден, лятото и Коледа през 2021 г. и ще струва до

Безвъзмездната помощ ще бъде насочена към нуждаещите се деца и семейства през зимните месеци



bigstockphoto.com

220 милиона паунда.

Плащанията по схемата „Здравословен старт“ също ще бъдат увеличени от 3,10 паунда на 4,25 паунда на седмица от следващия април 2021 г. Тя подпомага бременни жени или такива с деца под четири години, които имат ниски доходи и получават помощи за закупуване на пресни плодове и зеленчуци. Това ще помогне на хората да укрепят дългосрочното здраве на децата си.

Правителството обеща допълнително финансиране от 16 милиона британски лири за благотворителни организации за разпрос-

транение на хранителни продукти, като се водят разговори с тях как те да се разпределят.

„Искаме да се уверим, че уязвимите хора се чувстват обгрижвани през този труден период и най-вече никой не трябва да гладува или да не може да плаща сметките си тази зима. Знаем, че това е предизвикателство за мнозина и постоянно подкрепяме най-нископлатените семейства, защитавайки 9 милиона работни места с отпускане и увеличаване на социалната подкрепа с 9,3 милиарда британски лири. Този пакет се основава на тази подкрепа - като раз-

ширяваме нашата успешна програма за празнични дейности и храна, както и финансиране на схема за безвъзмездна помощ за 170 милиона британски лири, ние сме уверени, че семейства получават нужната помощ. Правителството призна, че училищните ваканции могат да бъдат трудни за някои семейства, като децата са изложени на риск

да пропуснат здравословното хранене, заниманията и възможностите за обучение. Например на загубата на обучение през лятото се дължат почти две трети от разликата в постиженията между най-богатите и най-бедните деца до 14-годишна възраст. Поради тази причина в програмата за празнични дейности и храна се инвестират до 220

милиона британски лири, като децата в неравностойно положение могат да получат здравословна храна и да участват в обогатяващи занимания през ваканциите през следващата година, каза Thérèse Coffey, държавен секретар на Министерството на труда и пенсиите.

По време на пандемията от Covid-19 министрите са предприели безпрецедентни мерки за защита на най-уязвимите, като са въвели силен пакет от финансова подкрепа за семейства и деца. За да се постави схемата Covid Winter Grant в контекста, разходите за осигуряване на безплатно училищно хранене на деца, които отговарят на условията за две седмици, са около 40 милиона паунда въз основа на правителствени данни.

Правителството последователно подкрепя най-нископлатените семейства, включително чрез повишаване на издръжката, прекратяване на замразяването на обезщетенията и влагане на още 9,3 млрд. британски лири в системата за социално подпомагане. Отделно кабинетът продължава да се ангажира с разработването на хранителна стратегия, която има за цел развитието на хранителна система в помощ на здравословното хранене и защита здравето на хората.

170 милиона паунда са предназначени само за местните власти в Англия, които ще имат правомощията да ги разпределят.



bigstockphoto.com

ПРИСЪСТВЕНО И ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ



**БЪЛГАРСКО
УЧИЛИЩЕ
„МОЯТА АЗБУКА“
УРОЦИ С УСМИВКА**

ЗА ДЕЦА ОТ 4 ДО 15 ГОДИНИ
ОТ ДГ ДО 7 КЛАС

СРЯДА, ЧЕТВЪРТЪК, ПЕТЪК, СЪБОТА
ЗАПАДЕН, ЮГОЗАПАДЕН И ЮГОИЗТОЧЕН ЛОНДОН

WWW.MOJATA-AZBUKA.CO.UK | ТЕЛ: 077 4680 2164

CHISWICK
WHITTON
BEXLEY
MITCHAM





Osbornes Law

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

Ние специализираме в случаи на:



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



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



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com



Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



Защо да не се доверяваме на т.нар. „accident claims companies“

Компаниите за искиове при инциденти (accident claims companies - ACC) фигурират под няколко различни наименования, като „accident management companies“ (компании за управление на инциденти) или „personal injury management companies“ (компании за управление на персонални наранявания).

АСС не са адвокатски кантори. Тяхната функция е да правят печалба, продавайки вашия случай на практикуващ адвокат (solicitor). Служителите в тях не са квалифицирани адвокати и поради тази причина не могат да ви дадат правен съвет или да направят оценка дали има вероятност да спечелите вашия иск. В тази статия разглеждаме защо, ако станете жертва на инцидент на работното място, пътен инцидент или медицинска небрежност, не трябва да се хващате за първата подобна компания, изпречила ви се в Google, а да търсите съвет директно от адвокатска кантора, специализираща в областта на персоналните искиове.

**Снежина Янкова,
юрисконсулт,
Osbornes Solicitors**

**Най-важната причина,
поради която не
трябва да използвате
услугите на АСС**

АСС предава иска ви на адвокат, но вие не знаете дали този адвокат е най-добрият специалист във вашия случай. Тези компании избират адвокат от ваше име не спрямо способностите му, а спрямо това кой от адвокатите, с които работят, желае да плати най-много пари, за да купи вашия случай от компанията. Когато разговаряте за първи път с адвокатите, с които работят, желаете да платите най-много пари, за да купи вашия случай от компанията. Когато разговаряте за първи път с адвокатите, с които работят, желаете да платите най-много пари, за да купи вашия случай от компанията. Когато разговаряте за първи път с адвокатите, с които работят, желаете да платите най-много пари, за да купи вашия случай от компанията.

**Как се познава дали
една организация е
АСС, или адвокатска
кантора?**

АСС обикновено умело прикриват факта, че са АСС, за да не разберете, че всъщност няма да можете да

изберете адвоката си, а те ще го изберат вместо вас. Ако напишете в Google „personal injuries claims“, ще ви излязат резултати, които ще са смес между адвокатски кантори и АСС. Най-сигурният признак, по който да разпознаете с кое от двете си имате работа, е, че адвокатските кантори винаги имат имена на хора, докато АСС вкарват в имената си съществителни нарицателни като „claim“ (иск), „accident“ (инцидент), „injuries“ (наранявания), „lawyer“ и др. Например, имена на подобни компании, които веднага се появяват в Google, са „National Accident Helpline“, „First4Lawyers“, „Claims.co.uk“ и др.

**На какви закони
изисквания трябва да
отговарят АСС?**

Дейността на АСС не е незаконна, но има условия, които те са длъжни да изпълняват:

- регистрация в Министърство на правосъдието;
- да не се свързват с вас по незаконен начин (да ви спират на улицата или да ви се обаждат по телефона, без да са поискали разрешение от вас);
- да декларират за колко пари продават вашия случай на адвокат, като ви изпратят писмо и ви дадат 14-дневен срок, за да се откажете от услугите им, преди да предадат случая на адвоката.

**Причини, поради
които е по-добре да
използвате услугите
на адвокатска кантора
вместо на АСС**

1. Адвокатската кантора

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

ще може да ви издейства максимална компенсация за вашите наранявания.

Като жертва на инцидент без правно образование във Великобритания вие не знаете колко да очаквате за вашите наранявания или за финансовите загуби, които сте претърпели вследствие на тях. Вашият адвокат получава хонорара си от ответника по делото в неговия край, затова адвокатът, който е платил за вашия случай на АСС, гледа да приключи вашия случай по най-бързия начин и да си вземе парите. Такова бързане не се налага при адвокатските кантори, затова можете да им се доверите, когато ви съветват дали си струва да продължавате борбата, за да увеличите компенсацията, която можете да извлечете от случая.

2. Още от началото знаете с кого си имате работа, докато при АСС има елемент на случайност при кой адвокат ще попаднете.

3. С адвокатска кантора можете да говорите директно с адвоката, който се занимава с вашия случай

Ако адвокатска кантора се занимава с вашия случай, вие можете да говорите директно с вашия адвокат по всяко време и той ще трябва да ви консултира по правни въпроси по разбираем за вас начин. При АСС вие сключвате договор с компания, която дава вашия случай на непознат адвокат, и вие трябва да се съобразявате с него, независимо дали ви харесва или не.

4. Ако работите с адвокатска кантора вместо с АСС, е по-вероятно да спечелите иска

Опитът и специализацията в областта на персоналните искиове на една кантора са от изключителна важност, когато избирате кой да се занимава с вашия случай. За да тествате до каква степен кантората има опит, е добре да попитате вашия адвокат дали е имало случай, когато кантората се е явявала на съдебно заседание. Тъй като голяма част от персоналните искиове се решават извънсъдебно, има кантори, на които никога не им се е налагало да се явяват в съда. Явяването на съдебни заседания е белег, че една кантора е готова докрай да се бори за вашите права.



Великобритания няма да бъде една от най-засегнатите от ковид кризата страни



Любомир Дацов е бивш заместник-министър на финансите в правителствата на Симеон Сакскобургготски и Сергей Станишев. Завършил е планиране и прогнозиране на икономическите системи в УНСС. Има допълнителни квалификации в областта на икономическата и макроикономическата политика. Работил е в Министерството на финансите от 1992 г. като експерт, началник-отдел и съветник по фискалните въпроси на министъра на финансите. Той е член на Фискалния съвет на парламента.

Господин Дацов, задава ли се тежка рецесия в световната икономика заради пандемията от коронавирус?

- Поне в икономически план няма такива измерения, каквито имаше през второто тримесечие на настоящата година. Дотолкова, доколкото правителствата имат доста научени уроци, имат опита и подхождат малко по-предпазливо към икономиката. Макар че втората вълна от ковид е по-остра. Ако правим исторически препратки, можем да видим, че така нареченият „испански грип“ в началото на миналия век е имал три вълни. Като втората вълна е била много по-остра, а третата

- затихваща. Не правя абсолютни аналогии, въпреки че може би има нещо, но това означава, че тази вълна от медицинска гледна точка е по-остра, като гледаме броя на заразените. Но пък отговорът на правителствата е доста по-предпазлив и икономиката ми се струва, че няма да пострада толкова много. Макар че има други предпоставки, които ги нямаме през пролетта.

В цяла Европа почти няма незасегнатата от кризата фамилия

Като например?

- Като например това, че една част от хората имат по-малко ресурси и по-малко резерви, отколкото имаха през пролетта, тъй

Рискове от двойна рецесия има, но те са свързани със свиване на ресурсите и неразбирателство с ЕС

като похарчиха една част от спестяванията си именно при първия блокаж. Почти няма незасегната фамилия, която по някакъв начин да няма намаление на доходите. И това е в цяла Европа. Само че тогава, при първата вълна, въпреки че беше доста по-голям блокажът, включително и икономическият, следваха летните месеци, които традиционно са добри, защото ги няма големите зимни сметки за домакинствата, няма ги ограниченията на зимата. Тоест сега, за съжаление, макар че от гледна точка на това, че ограниченията пред икономиката са по-малки, най-малкото международната търговия не е блокирала, както беше през пролетта. Големият проблем в момента ще дойде не толкова от индустрията, а от крайния потребител във всички аспекти и във всички държави. Защото резервите са по-малко, запасите са по-малко, а пък зимните сметки са доста по-големи, отколкото през лятото. Комбинацията от тези фактори просто ще измести въпроса към ограничаване на потреблението доста по-силно, отколкото ефекта върху самото производство и върху международната търговия. Така че ще имаме друг тип въздействие върху икономиката, вече завъртяно през призмата



на времето, през акцентите и ограниченията, които се получават.

Виждаме, че голяма част от страните, включително и Великобритания, налагат тежки ограничения, но са много предпазливи, що се касае до работните места. Колко още светът може да издържи на такива мерки?

- По принцип базовата икономическа активност ще се запази. Аз очаквам да има разместване, но по никакъв начин размерът на спада няма да е със същия еквивалент, както през пролетта. Очаквам спадът в икономиките да бъде две трети от това, което се получи през пролетта именно поради тези облекчени ус-

ловия. В началото правителствата обявиха, че тези мерки, които са свързани с коронавируса, имат временен характер. Сега, ако погледнете, включително ЕК и националните правителства, се опитват да превърнат част от мерките за подкрепа в постоянно действащи, независимо от типа и характера на кризата. Аз лично се съмнявам доколко е правилно това, защото този подход на облекчения и на наливане на пари е много правилен, когато трябва да запазиш капацитет, когато има временно блокиране на връзките, или от типа на мрежовата парализа, която се получи през пролетта. Тогава ти просто знаеш, че има един период от време, в който трябва по някакъв начин да направиш мост между едната и другата точка. И от тази гледна точка правенето на мост, заедно с изливането и вмешателството на държавата с активното подпомагане, беше правилно. Но за дълъг период ти имаш ограничението на ресурсите и ако продължаваш с тази политика тя ще започне да изкривява естествените връзки. И много често от тези помощи ще се възползват бизнеси, които, общо взето, няма как да оживеят при нормални обстоятелства и нормална криза. А ние изглаждаме, изглаждаме кризите, защото чисто политически се намесваме, но това си има своето отрицателно въздействие върху конкуренцията и върху състоянието на пазара. Защото остават по-неконкурентни и по-недалновидни хора, на които в края на краищата трябва да им плащаме по някакъв начин било през цени, било през публични

ресурси и субсидии. Затова аз съм противник в прекалената намеса на държавата в тези бизнес цикли и тези бизнес отношения.

По принцип - да, държавата трябва да се опитва да изглади крайностите, но не може нещо, което е като природен закон, ти да се опитваш да го модифицираш и в края на краищата не знаеш какво ще излезе от това нещо. А пък бюджетите, особено на големите държави, са в такова състояние, че може да имаш оправдания, че се намесваш толкова много, но де факто ти не премахваш зависимостите и отражението върху икономиката. Независимо че е с добрата идея да подпомогнеш в тези обстоятелства и хората, и бизнеса, в края на краищата това се води, че е нов дълг, който тежи върху бюджета, изкривява всичко, има си своите ефекти макроикономически, има си и ефектите за стабилността на публичните финанси. Тоест ние минаваме в друго състояние на нестабилност, което, общо взето, може да има доста по-голяма цена, отколкото икономическата цена, която може да се получи при стандартната ковид криза. Още повече, че част от тази тенденция само за намеса за мен е губеща в дългосрочен план. Онова, което аз бих казал на първо място, е, че всъщност бизнесът има нужда от повече свобода. Защото, ако погледнете и на европейско ниво, а пък и на национално ниво, в Европа въпреки страшно многото приказки много са малко държавите, където всъщност има достатъчна гъвкавост. На европейско ниво усещането за все повече регулации, все повече контрол, също расте. Не



**НАБИРА ПЕРСОНАЛ
ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:**

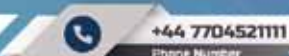
- ✓ ЧАСТНИ ДОМОВЕ
- ✓ ОФИСИ
- ✓ ТЪРГОВСКИ ОБЕКТИ
- ✓ ХОТЕЛСКИ АПАРТАМЕНТИ

ГОРЕЩИ ЗОНИ
SW, W, KT, SE, SM

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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





напрасно, ако си говорим за Великобритания, една от причините страната да напусне ЕС бяха непрекъснатите ограничения и нарушения в бизнес средата, вследствие на по-големите административни тежести, които се получават по линия на европейското законодателство. Безкрайни изисквания, като се почне от санитарните, та се стигне до технически. Тоест онова, което можеше да направи Европейската комисия, е да направи преглед на така наречената тежест върху бизнеса, както и на национално ниво. Ако погледнете в повечето държави – те също се развиваха в негативна посока – все повече контрол, все повече тежести и наказания административни. Всичко това можеше да бъде прегледано в тези месеци и една голяма част от режимите можеха да бъдат либерализирани и освободени. И това ще помогне, според мен, да направи бизнеса в Европа, а и икономиката като цяло доста по-устойчива и доста по-конкурентоспособна. Мисля даже, че тези помощи в момента вече не работят. Или поне нямат същата ефективност, както имаха преди.

Не е изключено във Великобритания да се стигне до двойна рецесия

Иска ми се да Ви върна към Великобритания, защото е една от страните най-сериозно засегнати от пандемията. Виждаме, че правителството прави всичко възможно да подкрепи засегнатите бизнеси и да защити работните места. Вие казахте, че това не е оправдано, но какви са рисковете в случая? Защо някои анализатори прогнозираят, че Великобритания е на ръба на двойна рецесия.

- Нищо чудно да се получи двойна рецесия. Макар че не би трябвало от гледна точка на структурата да бъде ударена. Може би медицинските измерения, от гледна точка на заболяемост и блокиране в момента на икономиката и обществения живот, са малко по-силни. Отделно неразбирателствата и това, че преговорите с ЕС,

особено търговските, се затегнаха и няма хоризонт, в който ще бъдат решени. Това допълнително вдига рисковете за икономиката във Великобритания. Аз не бих се наел да кажа колко това оказва въздействие върху кризата, но то не може да бъде елиминирано. Тоест част от цената на всяко едно решение трябва да бъде платено по някакъв начин. Великобритания по-скоро печели в някои неща. Тя е един от най-големите потребители на туристически услуги в другите страни. И ако погледнете факта, че англичаните тази година не пътуваха толкова много, означава страшно много спестявания вътре в самата икономика. Непохарчени пари, неизнесени навън. Защото Англия е нетен износител, тя потребява туристически услуги. Знаете, че например в Испания около 18% от БВП идват от туризъм. По тази причина Испания е една от най-ударените икономики. И от тази гледна точка, че икономиката на Великобритания в голямата си част е индустрия, все пак на първо място финанси плюс селско стопанство, показва една друга структура, която не е толкова пострадала. Освен това Великобритания в ИТ технологиите е водеща държава от гледна точка на използването. Най-малкото поради развития си финансов сектор и високото ниво на компютризация и технологии, които се използват. Така че Великобритания дори и да има трудности в момента, според мен, има всички предпоставки да не бъде най-засегнатата, ако трябва да мерим нещата спрямо останалите държави в Европа. Защото действително не бива да омаловажаваме огромния риск за всички икономики. Европа не е виждала такъв шок и такъв удар върху икономиката и блокаж на всеки един вид живот, бил то културен, социален, икономически от много дълго време. И когато говорим за това, ние по-скоро говорим сравнително за плюсовете и минусите, които се получават, а общата основа на кризата си остава. За мен във Великобритания в момента може да се получи двойна рецесия, но главно поради това свиване на ресурсите и ограничаването



на плащанията поради проблемите, които съществуват в международната търговия и неразбирателството с ЕС.

Преговорите между Лондон и Брюксел все още нямат резултат въпреки декларираната готовност от двете страни все пак те да продължат. Ако не се постигне споразумение, ако няма търговска сделка, това какво би означавало за Великобритания от 1 януари 2021 г., когато приключва преходният период, и на фона на икономическите проблеми, създадени от пандемията?

- Знаете ли, дотолкова, доколкото познавам ЕК, ако някъде имаше силно английско присъствие в тази комисия, то беше точно в частта за международната търговия и международните споразумения. От тази гледна точка екипа в момента на Великобритания за преговорите, от гледна точка на капацитет, е всъщност основният капацитет на ЕК, който беше. Тоест хората, които бяха там, в момента се изправят един срещу друг в двата преговорни екипа. И тъй като начинът на мислене и от едната, и от другата страна е познат, ясни са рисковете какво може да се очаква от самите преговорни екипи, какви са им позициите, а също и разбирането за договорите, които трябва да бъдат направени. Пречките идват, според мен, от правителството на Великобритания в голяма степен. И затова, че има някакви политически

цели, които са поставени, и от тук нататък те не смятат, че е приемливо да направят изключение или да проявят гъвкавост при договарянето на отделните позиции.

Борис Джонсън каза, че би било добре да има търговска сделка, но в същото време подчерта, че страната е готова да продължи напред и при вариант без сделка. Икономическите последици обаче какви биха могли да бъдат? Дали толкова безпроблемно ще бъде излизането на Великобритания от ЕС, ако няма сделка, както се опитва да го представи британското правителство.

- Тук има два аспекта, според мен. Пречките не са в самите търговски споразумения. Защото няма никакъв проблем за ЕС да има договор, тъй като Великобритания е била част от този съюз. Тоест нещата както са функционирали на базата на системата, която съществува тогава, няма никакъв проблем да съществуват и занапред. И там няма непреодолими пречки. Другото нещо - Великобритания също има място в системата на европейската търговия. Аз съм сигурен, че тези преговори се бавят и не се намира балансът заради определени политически изисквания. И тъй като при ЕК е въпрос за принципи, а не за индивидуален интерес, аз съм склонен да вярвам, че интересите и политическите позиции, които е заявил Борис Джонсън и сие, са всъщност препъни-

камъните в тези преговори. Иначе няма логика защо не се намира баланс. Това не е някоя държава, която да се намира встрани, която да има огромни търговски противоречия. Това е държава, която е била в ЕС и просто е част от тази система. Би било най-лесно да се сключи търговско споразумение с една такава държава, тъй като различията в оценките и в намиране на баланса на интересите би било логично да е много лесно.

Не вярвам, че Великобритания ще се превърне в много по-голяма сила извън рамките на ЕС

Ако все пак не се стигне до споразумение с ЕС, Великобритания дали ще успее да устои на предизвикателствата и, както казва Борис Джонсън, да се превърнат във водеща световна сила, далеч от членството в ЕС?

- Не мога да повярвам, че Великобритания ще се превърне в нещо много по-силно извън рамките на ЕС. Само по себе си това е тип заблуда, че можеш да вземеш само предимствата на един такъв съюз, а няма да вземеш недостатъците. Такова нещо може политически да бъде формулирано, но то става за разказване на приказки по телевизията.

Точно затова Ви попитам, защото политическата риторика звучи добре, но доколко тя е обоснована

политически?

- Между другото аз съм се възхищавал на Великобритания и нейната роля в ЕК. И винаги съм харесвал принципните й позиции. Защото Великобритания беше онази държава заедно с Холандия, която устоя, и много от решенията, които се прилагат, бяха първо принципни. И второ, особено прагматични. Но както казва белгийският парламентарист Верховщат, светът в момента е място на империи и на градове-държави. Великобритания е бивша империя, но не е империя в момента от гледна точка на тежест, на търговска важност и на капацитет, ако щете. Тя има друго нещо. Тя има единственият важен град-държава в Европа – Лондон. Мисля, че британците трябва да се простят за амбициите за това, че ще станат супер по-добре от това, че излизат от ЕС. Просто няма как да бъде вярно. Или поне няма да бъде вярно в следващите петнайсет или двадесет години. По-големият проблем, мисля, че ще бъде дали Лондон ще запази ролята си и мястото си на град-държава в цялата тази организация на икономически и международни връзки. И някак си може би засега успява, но това е много кратък период. В следващите години още повече и от гледна точка на това, което се случва с коронавируса и измененията в икономиките, тази задача не ми изглежда чак толкова лесна. Засега хоризонтът не е толкова розов пред Лондон, по-скоро рисковете са нарастващи да загуби осезаемо от всичко това, което се случва. Просто защото се променят и потоци, променят се и посоки на търговията. Онова, което Великобритания трябва да предложи като по-добро място в бъдеще, при положение, че има тези търговски ограничения, ограничения на движението на потоците, които се получиха заради отделянето й - не знам. На мястото на Борис Джонсън бих търсил много по-голяма скорост за уреждане на отношенията с ЕС, защото видимо колкото повече това се задържа, толкова повече рисковете и проблемите пред Лондон ще нарастват. Няма обратна логика независимо кой какво се опитва да казва.



СТАИ ПОД НАЕМ
МНОГО ДОБРИ ЛОКАЦИИ
STRATFORD, PLAISTOW,
EAST HAM,
LEYTON, LEYTONSTONE.
 07554557626

Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг
www.bakerynaslada.co.uk
078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH



Колкото и да не ни харесва, коронавирусът продължава своя световен поход. Броят на заразените, тежко болните и смъртните случаи нараства в световен мащаб ежедневно.

Дали обаче трябва да ни е страх? Важно е да запазим спокойствие и стриктно да изпълняваме противоепидемичните мерки.

Вестник БГ БЕН потърси доктор Георги Цигаровски, който отговори на най-важните въпроси, които потенциално касаят всеки един от нас, ако се окажем заразени с коронавирус и се наложи да се лекуваме у дома.

Д-р Георги Цигаровски е общопрактикуващ лекар. Има над 20 години опит в доболничната помощ. Той е собственик на индивидуална практика с 2400 пациенти. През 1996 г. завършва специалност „Медицина“ в Медицинския университет в Пловдив. През 2003 г. защитава специалност по обща медицина. Две години по-късно взема втора магистратура „Финансов мениджмънт“ в Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“. Той е хоноруван асистент към Катедрата по обща медицина в пловдивския Медицински университет. Д-р Цигаровски е зам.-председател на Българския лекарски съюз в Пловдив.

При първи симптоми на Covid-19 трябва да си останете вкъщи

Паниката е противопоказна, важно е реално да опишете състоянието си на своя лекар

Доктор Цигаровски, да започнем с Вашето обяснение – защо в цял свят наблюдаваме ръст на заразените с Covid-19? Нещо повече, не само на заразените, а и на тежко болните и смъртните случаи?

- Това е очаквано и се дължи на есенно-зимния сезон в Северното полукълбо. Ако забележите, в Австралия, в Нова Зеландия всъщност случаите доста намаляха, даже на някои от тези места, мисля, че почти нямат нововъзникнали случаи. Сега просто е дошло времето на нашето полукълбо. Корона-вирусите, както и грипният, както и много други вируси, традиционно увеличават своето разпространение през есенно-зимния сезон. Това е свързано с факта, че

хората са по-често вкъщи, по-често се охлаждат и са в затворени пространства. Тук е мястото да отбележа, че така наречената настинка е само отключващ момент за едно вирусно заболяване. Но тогава, когато все пак сте се заразили, дори да не сте настинали, пак ще се разболеете и ще изкарате заболяването по начина, по който предполага вашият имунитет.

Тук може би е мястото да уточним и дали на фона на Covid-19 ни заплашват и грипни вируси, традиционни за есенно-зимния сезон?

- Винаги това е възможно, но опитът ни от Южното полукълбо, където есенно-зимният сезон беше тогава, когато при нас беше лятото,

сочи, че на практика там почти не е имало грипна епидемия в този сезон. И това е логично. Представете си – ние, когато сме налагали карантинни мерки при грипна епидемия, това е продължавало една-две седмици и е имало много бърз ефект върху грипа. Докато сега ние много дълго време сме под такива мерки, много по-дълго време носим маски. Мерките спрямо коронавируса са по-тежки, по-строги, по-изразени и съответно те потискат грипа в много голяма степен. Сега, ако имате някакви оплаквания – болка в гърлото, температура, втрисане, на фона на тази епидемична обстановка и ситуация е по-вероятно да сте заразен с коронавирус, а не с грипен вирус. Но това все още не е драма. Важно е

да разберете, че една част от хората боледуват от Covid-19 по-леко, една част безсимптомно, една част – тежко. Няма как да предвидите от кои сте. Може да сте от тези, които го карат безсимптомно, може да сте от тези, които за няколко дена ще имат леки болки в гърлото и леко разтрисане. Може и да сте от тези, които в продължение на около една-две седмици са с повишена температура до 38 градуса. А една малка част ще имат нужда и от по-сериозно лечение и при тях може да се наложи и влизане в болница.

Характерните симптоми на Covid-19 се появяват на третия, четвъртия ден, важно е да си останем вкъщи още при първите признаци

Кои са първите и най-леки симптоми, които трябва



Истинският вкус на Българската кухня

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

Можете да поръчате за вкъщи

www.unikattakeaway.co.uk

Uber
Eats

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 усеждането за домашен бит и уют.



ва да ни сигнализират, че може да сме заразени с коронавирус, и какво трябва да направим?

- Първите симптоми са симптоми на остро вирусно заболяване. За съжаление характерните симптоми за Covid-19 се появяват към третия, четвъртия, петия ден. Имам предвид загуба на вкус, на обоняние. Това обикновено се случва по-късно. Така че тогава, когато започне една вирусна инфекция, а именно – болка в гърлото, кашлица, втрисане, висока температура, което и да е от тях, или обрив, разстройство, то тогава това, което трябва да направите, е да си останете вкъщи.

Второто изключително важно нещо е да забраните да идват у вас на всички хора, които имат понижен имунитет като вашите родители, баби, дядовци и други лица над 65-годишна възраст, или хора, които са на химиотерапия или по друг повод имат понижен имунитет. Следващото нещо е да си осигурите покой и почивка вкъщи. Да осигурите човек, който да купува продукти и лекарства и да ви ги носи, докато се уточни ситуацията. По този начин само можем да прекъснем предаването на вируса или поне да го ограничим. Както видяхме, не можем да го спрем, но можем да намалим броя на тези, които ние ще заразим.

Антибиотиците не трябва да се приемат без лекарско предписание, важно е да помогнем на имунната система

А какъв режим трябва да спазваме и какви медикаменти при първи симптоми можем да приемаме, за да пресечем развитието на заболяването? Питам Ви, защото много хора се запаяват с антибиотици, можем ли така безобидно да ги прием?

- Не, не се препоръчва да взимате антибиотици. Още повече, че става въпрос за вирусно заболяване. Антибиотиците не влияят на вирусите. Те влияят на бактериите и биха могли да бъдат ползвани като евентуален антибиотичен чадър срещу евентуални бактериални усложнения. Но това трябва да го прецени лекарят. Тоест трябва да се свържете с лекар по телефона и да обясните оплакванията си. Обикновено при вирусното заболяване първите оплаквания са такива, че не налагат задължително преглед. Искам добре да ни разберете - на нас, лекарите, ни е по-трудно с телефонна консултация, тя ни отнема повече време, не се заплаща, което за някои също е важно. И ни е по-лесно да

ви видим в кабинета. Но при тази епидемична обстановка е по-добре вие да останете вкъщи, защото иначе може да направите контакт с други пациенти и да заразите други хора, включително такива, които са изкарали инфаркт, имат диабет, онкологично заболяване и т.н. Контактът с тези хора може да доведе до тяхното тежко разболяване и фатален изход. Така че това, което трябва да направите, е да се свържете с лекар. При по-лека кашлица и наличие на първоначални оплаквания лекарят няма да може да установи нищо и със слушалката. Вероятно сте чули, че при преслушване може всичко да е съвсем нормално, а пък да има една започваща вирусна пневмония. Тя дори и с рентген трудно се установява, а обикновено се прави скенер. От тази гледна точка преслушването става съвсем безсмислено в този конкретен случай и при тази конкретна епидемия. Има случаи, в които лекарят трябва да ви прегледа, но оставете това да прецени самият лекар.

Това, за което трябва да внимавате, са някои алармиращи симптоми. Както ви е известно, сигурно доказано лечение за коронавирус няма. Има лекарства, които са в процес на експериментиране. Има прилагане на хиперимунна плазма, която се взима от лица, прекарвали заболяването, но тя се прилага при хора, които са в тежко състояние. Защото нито едно от тези неща не е безобидно. Тук отново преценката е на лекаря.

Най-важното нещо е да помогнете на организма си и да не му пречите.

Как да се случи това?

- Най-важното е да помогнете на имунната си система. Имунитетът на човека има нужда от някои вещества, които са необходими за синтеза на антитела и за правилното функциониране на имунната система. Някои от тях вие ги знаете. А именно – нормални нива на витамин Д. Не знаем какво точно е нивото ви, но не е сега моментът да го изследвате. Ако сте в България и сте ходили на море, то тогава се очаква, че по-скоро имате относително добри нива. Ако сте в северна държава обаче, там е по-вероятно да имате дефицит на витамин Д. В такъв случай е добре да започнете с една по-висока доза. Каква точно ще бъде тя, отново ще определи вашият лекар. Но във всеки случай няма да е профилактичната доза от една-две капки, защото това е дозата, която в България даваме на здравите четири-килограмови бебета, изписани преди 20 дни от Родилния дом. Важна е консултацията с лекар, защото можете да имате други съпътстващи



заболявания, за които това може да бъде важно.

Следващото нещо е цинк. Но отново ще е в по-висока доза от профилактичната. Когато се разболеете, вие трябва да приемате по-висока доза от цинк, витамин С, витамин Д, селен. Но отново повтарям – дозите ще ги каже вашият лекар в зависимост от вашето състояние и евентуално наличието на други заболявания.

Другото, което е важно, е да имате достатъчен прием на белтъчини. Не да прекалявате, няма да изядете три пържоли наведнъж, но все пак трябва да си набавите протеини. Ако сте вегетарианци или вегани, трябва да ядете съответните видове храни, които да ви набавят тези протеини. Ако не сте, то тогава яйцата и месото ще ви ги набавят. Тоест трябва, в зависимост от вашите предпочитания, да си съобразите диетата така, че да получавате достатъчно протеини. Възможно е да загубите апетит, но тогава, когато започнете да оздравявате, той ще ви се върне. Възможно е тази загуба на апетит да е за по-дълго време. При по-тежките случаи това може да продължи и повече от седмица. Но това, ако се случи, ще се обърнете към вашия лекар. Така че – рационално хранене, плодове и зеленчуци.

А необходимо ли е да се снабдим с някакви уреди, които могат да ни ориентират за състоянието ни, ако сме заразени с коронавирус?

- Вероятно имате предвид пулсоксиметър. Ако имате достъп до пулсоксиметър, да, това би могло да ви помогне. Какво прави този уред? С пръст, който не е наранен, няма лак на него, не е студен или топъл, а с нормална температура, го слагате върху този уред. И той ще покаже насищането с кислород на кръвта ви. Ако се съмнявате, измерете няколко пъти. Ако тази цифра започне да пада и клони към 90 процента, то тогава трябва да се обадите на вашия лекар. Но това не е единственото. Много по-важно за нас е как се чувствате, но наистина как се чувствате. Да, разбирам, че може да сте

притеснени. Хората реагират на болестите по различен начин. Единият е да се реагира в рамките на златната среда, тоест хората отразяват това, което им се случва. В другия случай, ако са много притеснени, то тогава на тях може да им се струва, че имат задух, че са ужасно зле... Тоест страхът, притеснението и тревожното разстройство и стресът да усилят оплакванията им. Има обаче и друга група хора, които винаги negliжират оплакванията, които казват: „Аз ще се оправя“, „Аз съм добре“. Те просто пропускат оплакванията си. Добре е да сте в златната среда. Ако обаче имате усещане за задух, а пък пулсоксиметърът ви показва 98 насищане на кислород, това означава, че може би ще имате нужда от някакво леко успокоително. Но, естествено, ще направите лекарска консултация.

Паниката е абсолютно противопоказна на лечението на коронавируса

Тоест паниката е абсолютно противопоказна за лечението на коронавируса?

- Абсолютно противопоказна е, да. Затова се опитайте да бъдете спокойни. Паниката с нищо няма да ви помогне. Има хора, които не могат да я контролират, тогава те ще потърсят отново съвет и помощ от своя лекар. Но в такива случаи трябва да лекувате не вирусната инфекция, а паническото разстройство. Така усещането ви за задух, ако то се дължи на паника, ще се повлияе не от антибиотици, не от кислород, не от влизане в болница, а ще се повлияе от успокоителни и евентуално повече информация, която да получите от лекар, а не от случаен източник от интернет или от съседа от горния етаж.

Много важно е вие как се усещате. Можете да направите един лесен трик, който препоръчвам на моите пациенти. В случай че усетите, че се разболявате, направете двайсет клякания, примерно. Или качете два етажъ стълби. Ако на третия, четвъртия ден усетите, че можете да направите само десет клякания, при това с голямо

задъхване и ускоряване на пулса, то тогава е добра идея да се обадите на своя лекар. Ако обаче усещате задух и в същото време правите отново двайсетте клякания без никакъв проблем, то тогава това усещане за задух е само усещане, а не самият задух. Трябва да следите за загуба на вкус, загуба на мирис, съответно може да се появи обрив, може да се появи разстройство, силно сърцебиене. Ако се вдигне обаче температурата над 38 градуса отново или имате задух, недостиг на въздух, много лесна уморяемост, трябва да се консултирате с лекар.

Трябва ли тези, които не са заразени, да приемат някакви добавки, за да се предпазят от Covid-19?

- Не, не смятам, че е необходимо. Но видите ли слънчев ден, в най-топлото време между 14 и 16 часа излезте на слънце. Нека да ви напече ръцете, лицето. Опитайте се да се насипвате, хранете се рационално. Ограничете възможност стреса. Всичко това оказва влияние върху имунната ви система. Имаме, от една страна, агресивен вирус, но имаме, от другата страна, имунна система. Ще използвам едно сравнение – подава ни се някаква топка, тя е такава, каквато е, може да лети с много висока скорост и дори на Григор Димитров да му е трудно да я отиграе. Но може и да е по-нормална и тогава, ако вие я отиграте добре, това ще е добре за вас. Ако я отиграте недобре, тогава ще е зле и за вас, и за близките ви. Това зависи от нас.

Нещата са в нашите ръце, но на всички ни...

Оптимист ли сте, че скоро ще се справим с тази пандемия или ни чакат тежки зимни месеци?

- Има различни вирусни заболявания по отношение на това как създават имунитет. Някои от детските шарки, като морбили и варицела, създават имунитет практически за цял живот. Други обаче като грипа създават имунитет за няколко месеца, и то само към този щам, който сте изкарали. Като резултат следващата година вие отново сте изложени на риск от грип. Това е и причината ваксината за морбили да се прави, поне в България, веднъж на 13-месечна възраст и след това втори път на 12-годишна възраст.

При грипа обаче трябва да се прави ваксина всяка година. Какъв е коронавирусът, как ще се държи след двайсет години, ще мога да ви отговоря след 19 години и четири месеца. Защо? Ами защото от осем месеца го

има. Естествено ние ще можем в някаква степен да го предвидим, но със сигурност мога да ви отговоря тогава. Надяваме се да има по-траен имунитет. Надяваме се, че тези, които са изкарали през предходните години някои от братовчедите на коронавируса, които са пак коронавируси, но не причиняват този тежък респираторен синдром, както Covid-19, те да го изкарат малко по-леко. Но няма как на този етап да разберам. Очаквам да имаме сега малко по-тежък сезон. В страните, в които не се спазват карантинните мерки, хората не носят маски, продължават си събиранията с рождени дни, това не е добре.

Скоро ми разказаха за един случай на рожденик, който поканил приятелите си, но на сутринта вдигнал температура. Не им казал, споделил чак по средата на обяда, след като вече се е прегръщал и целувал с всички, а след това му е излязла положителната проба за коронавирус. Е, това не е Ок. А и вие се замислете дали да отидете на някое по-голямо събиране? Да, включително и на детските рождени дни. Да, на децата няма да им хареса и ще са разочаровани. Но избягвайте събиранията с много хора. Ако не го правите, то тогава в един момент броят на болните ще стане много голям – съответно 20% ще са в по-сериозно състояние, смъртността варира около 3%, болниците ще се напълнят, интензивните отделения няма да могат да приемат някои пациенти. Съжалявам, че ще го кажа, но това е обективната действителност, и моргите ще се напълнят с трупове на починали. И може да има отново такива сцени, в които да се превръща ледена гързалка във временна морга. Да, може и да се случи и това. Нещата са в нашите ръце. Ама на всички ни. Тоест тогава, когато видите, че някой не си носи маската, ами направете му забележка. Става въпрос за вашето лично, а и на близките ви здраве.

Не знам дали ще можем да се справим с Covid-19 в рамките на този есенно-зимен сезон. Дай, боже, напролет да излязат ваксини. Вероятно другата зима отново ще говорим по въпроса за Covid-19 и той отново ще се отразява на поведението ни. Важното е да знаем, че има какво да направим, да не изпадаме в паника, а да бъдем делови. Съответно имаме и профилактика, която да правим, имаме методи и средства, с които да въздействаме, и те стават все повече. Тоест все по-близо сме до намиране на ваксина, по-близо сме до намиране на лекарства и хранителни добавки, които малко по-добре биха могли да действат. Имаме все повече познания.

Какво трябва и какво не трябва да правим по време на втората национална карантина в Англия?

До 2 декември продължава вторият локдаун в Англия, който влезе в сила на 5 ноември, за да се спре масовото разпространение на Covid-19. Въведени са редица ограничителни мерки, а вестник БГ БЕН събира на едно място най-важните от тях. Целта ни е да улесним нашите читатели, които трябва да спазват ограниченията, тъй като полицията извършва проверки. Нарушителите подлежат на санкции.

Властите са категорични, че стриктното спазване на мерките ще намали ръста на заразени и заболели от Covid-19. Според тях най-важното нещо, което всички могат да направят, е да се включат активно в борбата с коронавируса, като се придържат към указанията. Какво предвиждат те?

Останете вкъщи

Не трябва да напускате или да сте извън дома си, освен за специфични цели, а те са:

✓ **Работа и доброволчество** - можете да напуснете дома за служебни цели или за предоставяне на доброволни или благотворителни услуги, когато не можете да направите това от вкъщи.

✓ **Основни дейности** - допуска се излизане от дома, за да пазарувате от магазини, които имат право да работят. Например за закупуване на храна или лекарства, или за набавяне на всякакви продукти - включително храни или напитки, за получаване или депозиране на пари (например от банка или поща), или за достъп до важни обществени услуги.

✓ **Изпълнение на законови задължения** - разрешава се да излезете, за да изпълните законови задължения, или за дейности, свързани с покупка, продажба, отдаване под наем или наемане на

Полицията започна масови проверки, ще се налагат санкции на нарушителите

жилищен имот.

✓ **Образование и грижи за деца** - можете да напуснете дома си за образование или обучение, регистрирани грижи за деца и контролирани дейности за деца, които са необходими, за да могат родителите да работят, да търсят работа или да се обучават. Родителите все още могат да водят децата си на училище. Допустимо е също така и изпълнението на договорености за контакт между родители и деца, които живеят разделени.

✓ **Среща с други и грижи** - можете да напуснете дома си, за да посетите хора в балона си за подкрепа или да осигурите неформални грижи за деца на възраст до 13 години, а също и за уязвими хора. Допустимо е да излезете за спешна помощ или да окажете грижи на уязвимо лице, или такова с уговорено. Хората могат също да спортуват на открито или да посещават обществено място на открито.

✓ **Медицински причини, вреда и състрадателни посещения** - разрешава се излизане навън по всякаква медицинска причина, включително за да направите тест за COVID-19, за спешни случаи, да бъдете с жена, която ражда, да избегнете нараняване или заболяване, или да избегнете риск от нараняване (като домашно насилие), или поради съображения за хуманно отношение към животните - напр. да посещавате ветеринарни служби за съвет или лечение. Можете също така да напуснете дома, за да посетите някой, който умира, или някой в дом за грижи (ако е разрешено от ръководството на дома), хоспис или болница, или да го придружите до медицинска среща.

✓ **Събития** - възможно

е да излезете от дома, за да присъствате на място за поклонение за индивидуална молитва, погребение или свързано събитие за някой, който е починал, да посетите гробище.

Среща с други - какво е позволено и какво не, за да сте в безопасност

По принцип не трябва да се срещате с друг човек в социален план или да предприемате каквито и да било дейности с друго лице. Можете обаче да спортувате или да се срещате в публично пространство на открито с хора, с които живеете или са в балон с вашата подкрепа (или като част от балон за грижи за деца), или с друг човек.

Трябва да минимизирате времето, прекарано извън дома си. Когато сте в близост до други хора, дръжте се на 2 метра от всеки, който не е във вашето домакинство. Когато това е невъзможно, останете на разстояние един метър с допълнителни предпазни мерки, в това число и носене на маска.

Не трябва да се срещате социално на закрито със семейство или приятели, освен ако те не са част от вашето домакинство или балон за подкрепа.

Можете да упражнявате или да посещавате обществено открито пространство сам, с хората, с които живеете, или са във вашия балон за подкрепа.

Важно е да се уточни, че под обществени места се имат предвид квартални улици, паркове, плажове, обществени градини и терени (независимо дали плащате, за да влезете в тях), детски площадки на открито. Не можете да се срещате с хора в частна градина, освен ако

не живеете с тях или не сте образували балон за подкрепа с тях. По закон трябва да се носят покрития за лица в много затворени помещения, като магазини или места за поклонение, където те остават отворени, както и в обществения транспорт.

Къде и кога можете да се срещнете в по-големи групи

Все още има обстоятелства, при които ви е позволено да се срещате с хора извън вашето домакинство или с балон за подкрепа в по-големи групи, но това не трябва да е за общуване, а само за разрешени цели. Тези разрешени цели включват:

✓ **Основните причини** - за целите на работата или предоставянето на доброволни или благотворителни услуги, за образование или обучение (не извънкласни класове), за осигуряване на спешна помощ и за улесняване на преместването на дома.

✓ Където изпълнявате законови задължения или участвате в съдебни производства.

✓ Може да включва и работа в домовете на други хора - например бавачки, чистачи или търговци. Когато работната среща не е необходимо да се провежда в частен дом или градина. Например, въпреки че можете да се срещнете с личен треньор, трябва да го направите на открито обществено място.

✓ Погребенията до 30 души и някои сватби могат да продължат. Важно е да се уточни, че сватби и церемонии по гражданско партньорство не могат да се провеждат, освен когато някой от партньорите е тежко болен и не се очаква да се възстанови („сватба



на предсмъртното легло“). Тези сватби са ограничени до 6 души.

Фирми и места

За да се намали социалният контакт, регламентите изискват някои предприятия да затворят и налагат ограничения върху начина, по който някои фирми предоставят стоки и услуги. Те включват:

✓ Обекти за търговия на дребно, които не са от основно значение, като магазини за дрехи и домакински съдове, изложбени зали за превозни средства (различни от тези за отдаване под наем), места за залагания, магазини за тютюн, за електронни стоки и мобилни телефони, пазарни сергии, продаващи ненужни стоки.

✓ Заведения за гостоприемство като кафенета, ресторанти, пубове, барове и социални клубове.

✓ Настаняване в хотели, хостели, къщи за гости и къмпинги. С изключение на специфични обстоятелства, като например, когато те действат като нечие основно пребиваване, когато лицето не може да се върне у дома, за бездомни хора, или когато е от съществено значение да остане там за целите на работата.

✓ Развлекателни и спортни съоръжения - развлекателни центрове и фитнес

зали, басейни, тенис и баскетболни игрища, голф игрища, танцови студия, стени за катерене, стрелба с лък, шофиране и стрелбища.

✓ Места за забавление - театри, концертни зали, кина, музеи и галерии, казина, увеселителни аркади, бинго зали, боулинг игрища, пързалки, места за картинг, циркове, панаири, зоопаркове и други атракции. Вътрешните атракции в ботаническите градини, домовете за наследство и забележителностите също трябва да бъдат затворени, въпреки че откритите площадки на тези помещения могат да останат отворени.

✓ Лични грижи като салони за коса, козметика, солариум и нокти. Салоните за татуировки, спа центрове, салони за масаж, услуги за пийърсинг също се затварят. Също така е забранено предоставянето на тези услуги в домовете на други хора.

✓ Места за поклонение, освен за целите на независимата молитва, за погребения или погребални възпоменателни събития, за осигуряване на основни доброволни услуги или спешни услуги за обществена подкрепа, за регистрирани грижи за деца и за провеждане на разрешени събирания. Тези предприятия и места също ще имат право да бъдат отворени за малък брой освободени дейности.

Защита за хората, изложени на по-голям риск от коронавирус

Ако сте над 60 години или сте клинично уязвими, може да сте изложени на по-висок риск от тежко заболяване от коронавирус. Затова е необходимо да следвате указанията. На първо място трябва да бъдете особено внимателни, да спазвате правилата и да минимизирате контактите си с други хора. Трябва да продължите да миете ръцете си внимателно и по-често от обикновено и да поддържате цялостно почистване на най-често докосва-

ните места в дома и работното ви пространство.

Клинично уязвими хора са тези, които са на възраст над 70 години. Сред тях попадат и тези, които са под 70 години, но имат хронични леки до умерени респираторни заболявания като астма, хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ), емфизем или бронхит. В това число попадат и хората със сърдечни заболявания, хронични бъбречни заболявания, хронично



чернодробно заболяване, хронични неврологични състояния като болест на Паркинсон, болест на двигателните неврони, множествена склероза (МС) или церебрална парализа, диабет, проблеми с далака, отслабена имунна система в резултат на определени състояния или лекарства, които се приемат (като стероидни таблетки), със сериозно наднормено тегло, бременни жени.

Има още една група от хора, които също по медицински показания

са определени като изключително уязвими за коронавирус - тоест хора със специфични сериозни здравословни състояния.

През този период е препоръчително цитираните групи от хора да работят от вкъщи. В случай че това е невъзможно, съветът към тях е те да не работят.

Допуска се изключително уязвимите хора да излизат на открито за упражнения или да посещават основни здравни заведения.

Специалисти по искове за обезщетение

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

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



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



Пътят към Ница



От Здравка Владова –
Момчева

- Това е пътят към Ница – констатира Джон Браун на 12 юни 2013 година и проследи с показалец червената линия на картиената карта, отворена пред мен на бюрото. – Само не разбирам защо го отбелязваш от Монако обратно към града? Ти ще кацнеш направо в Ница, нали?

- Няма значение – затиснах всичко с лаптопа си, – мразя да кадам! Предполагам да пътувам с кола и щом преодолея разстоянията, да се почувствам като

кафе, нахлули във викторианското пространство като тълпи от нахални туристи. Той обожаваше Великата Британия, възмущаваше се защо учителите не водят децата на екскурзии до имението на Чърчил например, а вместо това ги пращат на коледен шопинг с ядене на наденички чак в разгулната, хаотична Европа. Вървеше по петите ми. Кълвеше ме с любопитството си и се чудеше защо по дяволите предпочитам да хрущя претцели, скитайки край Темза, вместо да се науча да си седя у дома. Да приготвям чай. Да пека курабийки. И...

- Да пукна. Ти искаш да пукна от отегчение – отрязвах го веднъж, – остави ме на мира, Джон! Аз поне имам своя фантазмагория, а ти дори не осъзнаваш, че нямаш нищо!

Сепна се. После ме „застреля“ от упор:

- Аз имам гладен ум – каза той и се вторачи в мен като портрет на лорд-колонизатор, – изобщо не очаквам

беше на три етажа, с красив дървен балкон, скрит срамежливо от британската строителна традиция към задния двор, с частна пътека към Темза, рамкирана със стриктна, подстригана ливада. Зад гърба ми тъмнееше роял. Никой не свирел на него. Предполагам, че Мелъди му бършеше праха регулярно. Джон настървено разказваше за Англия. В очите му се стаяваше тъга. Стана късно.

- Да се разходим край реката, искате ли – вметнах внезапно, – обожавам мириса на вода. През нощта Темза звучи като сътворение. Английско сътворение. Нямам нищо против. Тук и сега е само Англия. Какво ще кажете да ѝ се насладим?

Джон изумено ме погледна.

- Предлагаш да тръгнем просто така? В мрака?! Тази разходка не може ли да почака до сутринта, когато нормалните хора си правят неделния джогинг по булеварда?

Не можеше. Ние с мъжа ми не сме от нормалните. Мързи ни да се тормозим с джогинг. Предпочитаме да се влачим разсеяно посред нощ край тъмните кестеняви води и да гледаме лунните риби, които танцуват тайно от спящите тук. Много е готино. Съвършено е. Щото всяка следваща стъпка ни приближава към Ница.

- Твоят колега пътувал ли е въобще? – попита съпругът ми.

- Бил е в Ница, ако това имаш предвид – отговорих сънливо, – не е очарован обаче.

- Всъщност исках да знам дали е пътувал наистина. Да си бил някъде, съвсем не означава, че си пътувал дотам. Мисля, че Джон не е

да разбереш това! Впрочем с Мелъди искаме да поканим теб и съпруга ти на вечеря у дома. Елате в събота. Седем часа.

И ми подаде визитка с адреса на къщата. Почти се задавих с поредния претцел. Изобщо не подозирах, че Джон има ум. Още по-малко, че всъщност е гладен.

Вечеряхме посинели мускулисти пилешки крака в потресаващо студен сос с полусурови гъби. После гризахме сухи бисквити с английско сирене, имплантирано с боровинки. Правели го по средновековна рецепта в някаква пещера с уникално ниска температура. В графство Йоркшър. Много интересно! Пихме уиски на терасата. Къщата



пътувал и в Англия...

Спеше ми се. От 13 юни ме деляха само няколко часа. После само още няколко часа, докато сгъна лаптопа, изчистя бюрото си, влея на кактуса няколко капки вода, трийсет крачки до паркинга, до нетърпеливия звън на ключовете в чантата ми, до бързата кратка вечеря, до червения куфар, който свети като съкровищница в средата на разхвърляното ми будно легло...

- Хм – строго се изкашля Джон зад гърба ми, – виж какво ти донесох. И натика в ръката ми кутия с английски бисквити:

- За из път – обясни той, – после ще ми разкажеш, нали?

Непременно! Щях. И за изящното кучешко говно, което настъпих на улицата в мига, в който пристигнах, и за дивата радост, която изпитах в този град като кадър от филм на Фелини. Многозвучен, италиано-френски, лабиринтен, ненаситен, вкусен. Град, до който пътувах като към любовна тръпка, град – фантазмагория!

Един бял роял вълнуваше мелодии над тълпата в центъра на площада. Беше поставен точно в средата, сред праха, облепил пианиста в златистите си пайети, а наоколо се диплеха открити ресторанти с гъсти дантели от аромати. Сред тях бълбукаха разговори, трошеше се смях, животът се лееше

като вино. Щях да разкажа и за това, преди да се разтворя в навалищата, преди да изчезна в триумфа на фантазмагорията и преди да усетя она подръпващ ме есемес, който остана завинаги в джоба ми: „Наслаждавай се до ръба – пишеше Джон, – надявам се, че си завоювала пътя към Ница.“

Не отговорих. Просто потънах в едно миниатюрно бистро. Слушах оркестъра, който свиреше на живо, а музикантите поздравяваха хората от квартала и целуваха жените на входа. Барманът разливаше питиета по чашите, клиентите танцуваха направо на тротоара, отгоре се сипеха звезди и всичко беше любов! Всичко... беше...

Когато се върнах на работа през есента, Джон беше напуснал. Не успях да му разкажа. После така се затичах напред през годините, че направо се сепнах, когато светът спря в карантините, в които се беше заплел. Почувствах се смазана. Пътищата изчезнаха. Имах право само на джогинг край Темза. Ако искам. Ама не щях.

- Не желая никога повече да се върна в Ница – казах на съпруга си на 31 октомври 2020 година, – трагедиите, които се случиха там след два атената в рамките на няколко години, взривиха пътя ми към този град, където бях толкова щастлива.

- Хайде да се разходим – намигна ми той, – ей така, без посока. Стъпка напред и пътят сам ще се появи...

Вървахме по утъпкана пътека в природен резерват, някъде в Англия, а наоколо плахо се прокрадваше гузна, единствено предсказуема, есен. Възрастна двойка стриктно се дръпна в страни, за да ни даде възможност да се разминем. С крайчеца на окото си дръ-

знах да ги погледна.

- Джон! Мелъди – изви-ках, – радвам се да ви видя!

Бяха остарели. Усмиваха ми се от два метра разстояние. Трептяха несигурно под хладното слънце като холограми, прозрачни, побелели, смалени. Имах чувството, че всеки момент ще изчезнат.

- Накъде? – попитах.

- Нататък – отговори Джон.

- Нататък е същото като тук – въздъхнах аз, – еднакво и неизвестно.

- Не съвсем – прекъсна ме той, – сега повече от всякога имаш възможност да решиш накъде да вървиш. Всеки ден избираш нова посока. Важното е да не спираш да върваш, че отиваш точно на желаното място.

- Ти за къде пътуваш днес? – мрачно се пошегувах.

- Към Ница – невъзможно отвърна Джон, – найсетне стъпих на пътя към Ница. Днес ще вървя и ще си мисля за там.

- Защо точно Ница, а не някъде другаде? – засмях се от сърце.

- Защото там остана единствената ми фантазмагория – сериозно каза той. После ме погледна критично:

- Не очаквам да го разбереш, но не преставам да се надявам.

Бледото слънце увисна над хълма. Джон и Мелъди поеа нагоре по пътеката. Бръкнах в джоба на якето си. Последен, изсърнал претцел подраска дланта ми. Изхвърлих го. Умът ми трескаво се затича в лабиринт от изминати пътища. Беше гладен. Реших, че ще го нахраня с посока към себе си.

Здравка Владова-Момчева работи като преподавател в Българското училище към посолството ни в Лондон

zdravkavm.blogspot.co.uk

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

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

Българско училище „Умно Букварче“ в Perivale, Ealing, Западен Лондон
Събота: 09:30-11:30
Email: kunka@umnobukvarche.co.uk
Mob.: 07908674567
www.umnobukvarche.co.uk

Предлага и Online обучение, ново и иновативно
Деца от 4 до 11 години

Изтеглете новия брой
на вестник БГ БЕН онлайн!
www.bgben.co.uk



Да, коронавирус има. И той не е никак безобиден. В това се уверяват все повече българи, които съвсем до скоро вярваха в конспиративни теории. Повярваха, но никак постфактум. Или както традиционно се случва в България, отново сложихме каруцата пред коня.

Резултатът – заразените в България вече гонят психологическата граница от 85 000, а починалите почти удариха 2000. Ежедневно през последните дни смъртните случаи са между 80 и 100. Вероятно те ще се увеличават, като се има предвид кризата в здравеопазването, която не може да бъде преодоляна с частични мерки и обещаване на допълнително заплащане на медиците. Просто защото лекарите и медицинските сестри по принцип са на минимума в страната. Като допълним и факта, че ежедневно немалко от тях отпадат от системата, тъй като се оказват поразени от

Covid-19, нещата изглеждат направо стряскащи.

В същото време управляващите говорят за непрекъснато увеличаване на броя на леглата за ковид пациенти. Да, но леглата не лекуват болни. Отделен въпрос е, че хаосът в организацията по прием на пациенти с коронавирус в болниците е толкова голям, че хора в тежко състояние се разкарват по седем часа в линейки, докато спешните медици намерят къде да бъдат настанени.

Иначе пиарът е хубаво нещо, но не когато е за сметка на човешки животи.

Има ли светлина в тунела?

Премиерът Бойко Борисов увери, че се изправя целият потенциал на здравната система срещу COVID-19. Съобщи, че са осигурени още 81 милиона лева за допълнителни мерки.

Ковид кризата в България се разраства, хаос в здравната система

Заразените доближават психологическата граница от 85 000 случая

„Пари има, осигурени са! От днес искам пълен преглед на медицинската помощ, която ще се осигурява на българските пациенти. Ра-

ботете с пълна мощност“, разпореди премиерът Борисов на министрите.

За пълен локдаун обаче сега трудно може да се ми-

сли. Властта се опитва да се оправдае, че обществото няма разбиране за спазване на мерките и ако се стигне до затваряне, това ще изкара

хората на улиците.

Както се казва – страх лозе пази... Избирателите са важни, не човешките животи...

31 ГОДИНИ СЛЕД 10 НОЕМВРИ

Румен Радев: Надеждите за справедливо общество на свободните граждани не бяха материализирани

Президентът Румен Радев излезе с послание по повод 31 години от паметната за България дата 10 ноември, когато ЦК на БКП свали от власт Тодор Живков.

„Надеждите за справедливо общество на свободните граждани и свободната инициатива, за социална България, каквато е заложена в Конституцията, не бяха материализирани. Извървяхме дълъг път, който отведе Родината в Обединена Европа, но разпиляхме огромна част от човешките си ресурси. Разочаровани-

ята разколебаха вярата на обществото в собствените му възможности да постига високи цели“, написа Румен Радев във Фейсбук.

Той подчерта, че корупцията е заменила идеологията:

„Три десетилетия след началото на прехода корупцията замени идеологията, а законът все повече се отдалечава от морала. Пропастта между бедни и богати расте. Пред нас отново стоят трите исторически задачи от 1989 г.: върховенството на правото, свободата на словото и честните избори. Авторитар-

цията и нейните задкулисни партньори върнаха обществото в началната точка на прехода. През всичките тези години трудът и талантът на българите бавно и трудно променяха страната.

Време е трудолюбивите и даровити българи да получат простор, за да сбъдват мечтите си. Да спрем да прокуждаме докторите и медицинските сестри зад граница, а болните да разчитат на подаяния. Да съберем отново семействата, които днес търсят препитание в чужбина. България не е ба-

щиния на шепи безсъвестни политици и олигарси, а общ дом на всички българи. Братството на почтените хора, които всеки ден отстояват принципите си, тази година си даде среща и надигна глас на площадите. Лозунгът „Мутри, вълн“ веча края на узурпаторите на прехода.

Винаги ще бъда редом с вас в борбата за връщане на справедливостта в обществото, на закона в държавата, на държавата на гражданите“, пише още българският президент.



www. *Mery-Sony* .com



Уважаеми клиенти, опитайте новата серия пастички, еклери и саварини, уникално вкусни и сиропирани.

Може да ги намерите във вашите локални BG хранителни магазини.



Популярни и обичани ястия, родени в кризисни ситуации

БГ БЕН

Вече е ясно, че след отминаването на пандемията от коронавирус, светът няма да бъде същият. Всякакви анализатори се упражняват в прогнозиране на близкото и по-далечно бъдеще. Възможно е паническото затваряне на света поради страха от сегашното бедствие да роди нещо ново в света на кулинарията. Но това предстои да видим.

В свят, който постоянно ражда преливащи една в друга кризи като че ли единствената сфера, неподвластна на това зло, е кухнята. За световна кулинарна криза никога не се е говорило.

За гладни периоди – да, но за криза – никога. Нещо повече. Именно кухнята е предлагала ярки доказателства за баналната истина, че всяка една криза съдържа и своето решение.

Редица от най-популярните днес ястия са родени точно в критични ситуации. В световната кулинарна история има един утвърден почти като в митологиите и народните приказки сюжет – става дума за готвача, който, изправен пред критична ситуация, успява да сготви нещо набързо от немногото налични продукти и това ястие по-късно с годините му донася световна слава.

Изразителен пример е руската салата

Тя е позната още като салата „Оливие“, кръстена с името на онзи френски готвач в двора на руския цар Александър III, който по време на някакъв ловен излет бил принуден да импровизира с майонеза и каквото там му попаднало, за да засити неустоимия глад на Негово императорско величество.

Подобна е историята и на салатата „Цезар“

На 4 юли 1924 г. италианецът Цезар Кардини, собственик на ресторант в

мексиканския град Тихуана, бил посетен от неочаквани и неканени гости, при което му се наложило да забърка наличните суровини в кухнята. Той смело смесил зелена салата с чесън, крутони, пармезан, рохки яйца, хехтин, сос „Уочестър“ и така с малко въображение и голям размах заситил добре гостите си, а после покрил и името си със слава.

Салата „Коб“



По същото време и при сходни обстоятелства е родена и друга знаменита салата. Боб Коб, собственик на ресторант в Лос Анджелис, дълго умувал какво може да направи с оставащите продукти, докато един ден решил да смеси пиле, бекон, сварено яйце с домати, авокадо и сирене „Чедър“. Така се получила салатата „Коб“.

Забавна е историята и на голямата гордост на австрийското сладкарство – торта „Сахер“. Тя е сътворена през 1832 г. от майстор Франц Сахер, който бил чирак в кухнята на княз Метерних. В един прекрасен ден той трябвало да замести болния си шеф и да измисли нещо много специално за гостите на канцлера. Днес тортата е типичен десерт от виенската кухня и е една от най-популярните торти в света.

Фондю е ястие-емблема на швейцарската национална кухня. Традиционната рецепта е за сирена – обикновено два вида, настъргани и разтопени в нагрят бяло вино, с прибавено картофено брашно за съгъстяване. Оттук идва и фондю, което е от френски и означава разтопяване.

А какво да кажем за швейцарската гордост с френско име?



Твърди се, че това кулинарно изкушение е измислено от алпийски селяни, които през зимните месеци се оказвали откъснати от света и често нямали нищо друго за ядене освен сирене, вино и хляб. Тук трябва да прибавим, че когато сиренето е грюейр или ементал, зимата не изглежда така сурова и дълга.

Закъде без сандвич?

Едва ли има кулинарно изкушение, който да не знае историята, при която е създаден сандвичът. В една нощ на 1762 г. английският благородник Джон Монтегю, първи лорд на Адмиралтейството и четвърти граф на Сандвич (градче в Южна Англия) по време на разпалена игра на карти поръчал на готвача да му поднесе изпеченото за вечеря между две филии, за да може графът да хапне, без да прекъсва играта си.

Много ястия са родени съвсем неочаквано, както и никой преди година не е очаквал, че светът така глобално ще се самозатвори поради заплахата от коронавирус. С други думи, докато има кризи, има и надежда за нещо по-добро и ново.

Източници:
<https://gotvach.bg>,
<https://dnes.bg>

Английският речник „Колинс“ хареса локдаун за дума на 2020



БГ БЕН

Локдаун, или рестриктивната мярка за затваряне, карантинирание и изолация, беше приложена от много държави по света за ограничаване разпространението на новия коронавирус. Думата е фигурирала в списъка от 10 други, някои от които свързани с пандемията, свидетелстващи за

развитието на английския език.

От „Колинс“ са регистрирали над 250 хиляди употреби на локдаун през 2020-а, като те са били само 4000 една година по-рано.

„Езикът отразява процесите в света, който ни заобикаля, а 2020 беше белязана от пандемията от Covid-19“, обясниха от екипа на „Колинс“. Думата е била избрана, тъй като тя резюмира преживяното от милиарди хора по света, които са се подложили на ограничения заради новия коронавирус.

В списъка на кандидатите за дума на годината фигурираха също „коронавирус“, „социално дистанциране“ „самоизолация“ и „техническа безработица“. Съкращението BLM на движението „Животът на чернокожите има значение“ също беше включено в списъка на най-често употребяваните термини, според речника „Колинс“.

Източник:
<https://impressio.dir.bg>

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

чаша кафе може да помогне на хората с натрапчив стремеж към чистота да устоят на непреодолимото желание да се мият или да чистят. Израелски психолози установиха, че ако изпият чаша кафе, хората с обесивно компулсивно разстройство издържат два пъти по-дълго на желание то да измият ръцете си, а и са по-спокойни. Те са изследвали как 47 доброволци с това разстройство реагират, след като докоснат уж мръсен предмет.

Възбудата от кофеина засилва задръжките, а това може да помогне да бъдат спрени нежелани мисли и поведение.

Изследването ни показва как възбудата може да помогне за възпиране на компулсивното поведение – каза психологът Хадар Нафталович от университета в Ерусалим.

Това може да помогне на специалистите да контролират по-добре компулсивните симптоми на пациентите.

Обикновено се смята, че слънчевите лъчи са вредни и затова през лятото носим слънчеви очила. Това е добре, но се оказва,

че има нещо по-опасно за очите – снегът. И гледайки в него без слънчеви очила, може да ускорим проявите на т.нар. старческо перде – катаракта. Причината е, че снегът е истинско огледало за вредните UV лъчи и отразява над 80% от тях, докато водата – около 20%. Продължителното и незащитено излагане на UV лъчи увеличава риска от развитие на много очни патологии: катаракта, макулна дегенерация, пterygium, фотокератит. Затова слънчеви очила трябва да се носят и през зимата, за да защитават добре очите и клепачите. Това не е медицинско откритие от днес, а факт, който бе припомнен в Световния ден на зрението 8 октомври.

Установено е, че човек използва смартфона си средно 220 пъти на ден, тоест 10 пъти на час, но през повечето време не го забелязва. Нормално мигането се появява средно на всеки 16 секунди и води до овлажняване на очната повърхност. При взирание в екраните тази честота намалява, води до сухота и дразнене на очите. Огра-

ничава способността за виждане и четене отблизо. Поражда усещане за парене в очите, психологическа умора. Мнозина смятат, че смартфонът в леглото ни „приспива“. Напротив, излъчваната от екрана му синя светлина обърква производството на хормона на съня мелатонин и провокира безсъние.

Тази година Нощта на музеите ще се състои на 14 ноември. Европейската нощ на музеите от своето начало през 2005 г. привлича ежегодно многобройна публика в нарастващ брой музеи. През 2019 г. в събитието се включиха 3200 музея от 30 държави. Създадена в празничен дух, Европейската нощ на музеите има за цел да популяризира богатството на споделеното културно наследство, каквито са колекциите на музеите, и да привлече нова публика, и по-специално младите хора. В България от 2006 г. насам Френският институт организира събитието в София в партньорство с Министерството на културата, Столичната община и с подкрепата на компании. Източник: <https://artday.bg>

Защо изписваме „R“ в „Mrs.“, щом в missus липсва?

БГ БЕН

Изписването на учтивата форма Mrs. определено е странно, нали? Най-напред думата, която то замества – missus – чисто и просто не съдържа буквата „R“ в себе си. Да не говорим, че самата дума дори не се използва в писмен вид.

Каква всъщност е тайната?

Първоначално Mrs. е съкращение за „mistress“,

което е женският вариант на „master“. Още от самото начало съществуват различни форми на изписване, като maistresse/maistre или maystres/mayster, а произнасянето им също варира.

Думата „mistress“ е доста обобщаваща и с нея се нарича както жената – глава на семейство, така и старата дама, която гледа децата. Най-често обаче така наричат омъжената жена.

Постепенно буквата „R“ изпада и към края на 18-и

век „missis“ е най-приетият вариант в обществото, докато „mistress“ придобива по-ограничено и интимно значение.

Произношението на Mr. също претърпява промяна от „master“ до „mister“. Тъй като обаче вече има писана дума „mister“, която означава „занимание“, „занаят“ или „умение“ (свързана е с „métier“), така Mr. започва да се пише в този си вид.

Източник:
<https://www.manager.bg>



СУПЕРМАРКЕТ

21 HIGH STREET, LONDON E17 7AD

25 GREEN LANES, LONDON N13 4TN

"НАНЮК" ПИЛЕШКИ
ФИЛЕНЦА НА СКАРА



"БЪЛГАРСКА СКАРА"
СВИНСКИ КЕБАПЧЕТА
НА СКАРА



"ТАНДЕМ" КЕБАПЧЕТА
С БЯЛ ПИПЕР



"ТАНДЕМ"
КЮФТЕТА С ЛУК



"ТАНДЕМ"
КАРНАЧЕТА ЗА СКАРА



"САМИ-М"
КЮФТЕНЦА ЗА ПЪРЖЕНЕ



"БОНИ"
СТАРОПЛАНИНСКИ СУДЖУК



"СТЕФАНОВ"
ПРЕСЕН СУДЖУК
ЗА СКАРА



"ТАНДЕМ"
ТЕЛЕШКИ СУДЖУК



"ТАНДЕМ"
ДРЯНОВСКА ЛУКАНКА



"ТОПАЗ МЕЛ"
ТИП "БЯЛО"
ПШЕНИЧНО БРАШНО



"ТОПАЗ МЕЛ"
ЛИМЕЦ



"САМИ-М"
ПАНИРАНИ ХАПКИ
С КАШКАВАЛ



"ДЕСТАН"
СЕЛСКО СИРЕНЕ
БЕЗ ЗАКВАСКА



"OLYMPUS"
НИСКОМАСЛЕНА
ИЗВАРА



ФЕРМЕРСКИ
КИСЕЛИ МЛЕКА



"РОДОПЧАНКА"
КИСЕЛО МЛЯКО
С КАЙМАК



"БОЛЯРСКИ"
БАНИЦИ
С КРАВЕ МАСЛО



OUZO 'PARALIA'



МЕНТА "ПЕЩЕРА"



OUZO 'TSANTALI'



МАСТИКА "КАРНОБАТ"



БЕЛИ ВИНА "ТЪРГОВИЩЕ"



"БЕБЕЛАН"
БЕБЕШКА ВОДА



"БИСЕР"
СЛЪНЧОГЛЕДОВО
ОЛИО



БЪЛГАРСКИ ПИПЕР



БЪЛГАРСКИ
РОЗОВИ ДОМАТИ



"СКИТИЯ" ПАРТИ ГРИЛ



"СКИТИЯ"
МЕТАЛО КЕРАМИЧНА
ЕЛЕКТРИЧЕСКА СКАРА



10 мръсни тайни за 10 ноември

1. Живков и Горбачов - любов и омраза

Михаил Горбачов става генерален секретар на ЦК на КПСС на 11 март 1985 г. Той енергично се заема да преустрои социализма както в СССР, така и в целия соцлагер с остарелите му вождове. В ония години като виц се разказваше, че при първото посещение на Горбачов в София Живков ехидно размахвал ръка с пет широко разперени пръста. Един вид - ти си ми петият, и теб ще надживея. Той наистина запази властта си и при четиримата управници на Кремъл - Хрушчов, Брежнев, Андропов и Черненко.

Когато Горбачов си тръгна след тази първа визита, всички български вестници излязоха с едно и също заглавие "Ще вървим заедно!". Думи, казани от съветския лидер. Така на пръв поглед всичко изглеждаше розово и безоблачно. Но от посещенията си в Москва Живков се връщаше все по-мрачен и по-мрачен. Горбачов твърдо въведе принципа "Дружбата си е дружба, но нефтът е с пари!". Горбачов все повече се дистанцира от Живков, който открито демонстрира самочувствието на доайен сред ръководителите на социалната държава.

2. Юлската концепция и Указ 56

Т. Живков решава да покаже на Горбачов, че и в България се извършва "перестройка". В медиите гърмко е обявена новата Юлска концепция, която ще осигури промени в икономиката, администрацията и социалната област. И дори в политиката. Скоро обаче се

разбира, че тази концепция е поредната "переструктура" на Живков. Обещаните промени нямат никакъв ефект, а член 1 от конституцията дори не е забърсан от прахта. Затова пък властта гордо започна да вее байрака на Указ 56. Този указ като магическа пръчка трябваше да отвори нови простори пред икономиката. Даваше се "зелена улица" на частната инициатива. Предприемчивите хора можеха да започнат личен бизнес, който, разбира се, беше под строгия контрол на държавата. Живков издигна мъдрата мисъл, че държавата е собственик, а трудовият колектив - стопанинът. Това, което май само реално се виждаше, бяха частните таксите.

3. Мисията на посланик ген. Виктор Шарапов

През март 1988 г. за посланик в България е изпратен генералът от КГБ Виктор Шарапов. Главната му задача е да подготви свалянето на Т. Живков от властта. Желателно е операцията да е безкръвна. Въпреки това във всички свои разговори след 1989 г. генералът казваше, че СССР не е имала планове да сваля Живков, българите сами трябвало да направят промените. Москва избира за наследник на Живков Петър Младенов, който е съветски възпитаник. Такъв е и другият избранник - Андрей Луканов. От края на октомври Шарапов провежда няколко разговора с Живков. При първия, на който пряко се обсъжда оставката му, Живков не иска да се оттегля. Той казва: "Да, ние разбираме тези процеси. Но има и много положителни

неща, от които не трябва да се отказваме. А за промените трябва да се готвим."

4. Фалшивата оставка на Първия през 1988 г.

На 4 ноември 1988 г. по време на заседание на Политбюро на ЦК на БКП Живков неочаквано заявява, че ще подаде оставка от всички постове. Останалите членове на най-висшия партийен орган са в пълен шаш. Те познават добре своя лидер и смятат, че това по-скоро е негов манювър за проверка на лоялността им. И удобен повод по-нетърпеливите членове на Политбюро да бъдат отстранени. Затова всички техни изказвания са в стил "Господи, на кого ни оставяш?". Особено старателни в молбите си Живков да остане на поста са Милко Балев, Димитър Стоянов и Йордан Йотов. Лайтмотивът на всички е, че другарят Живков не може да остави управлението на държавата в такъв труден исторически момент. Когато на 9 ноември Политбюро се събира, за да реши окончателно въпроса с оставката на Живков, Георги Атанасов му показва молбата от 4.11. 1988 г.

5. Заверата е заквасена в Букурещ?

Известна е версията, че в началото на ноември 1989 г. на връщане от Китай П. Младенов спира в Москва и тогава получава от Горбачов указания да действа. Младенов се прибира в България на 8 ноември. Има и една друга версия - че заговорът срещу Живков е благословен от Горбачов в Букурещ, където на 6 юли 1989 г. се провежда заседание на страните от Варшавския договор. Посланикът ни в Румъния Цветан Николов твърди, че превратът е заквасен именно там, и то под носа на Живков. Той е водач на българската делегация, от съветска страна присъстват М. Горбачов, премиерът Николай Рижков, външният министър Едуард Шеварднадзе и др. Преди началото на срещата на един от обедите в хотела, от който Живков отсъства, другите от делегацията започват да говорят, че трябва да се предприемат

колкото се може по-бързи мерки. Ген. Джурев казва: „Момчета, разберете, трябва да побързаме. Много сериозно да побързаме. Защото може да настъпи такова време, че няма да намерим мястото къде да се скрием в България...".

6. Откритото писмо на Петър Младенов

На 24 октомври 1989 г. Петър Младенов, министър на външните работи, се обръща към колегите си от Политбюро с открито писмо. В него той обвинява Живков в авторитаризъм и го определя като главен виновник за дълбоката вътрешна и външнополитическа криза в България. Младенов обявява, че подава оставка като външен министър. Това е безпрецедентен акт - никой политик и държавник в България по време на комунистическото управление след 1944 г. не е хвърлял оставка. Има мнения, че писмото на Младенов е писано под чужда диктовка. Има и съмнения, че е сътворено след 10 ноември, когато всичко минава благополучно. Самият Младенов по-късно разказваше, че първият човек, на когото дава писмото, е Станко Тодоров - на 24 октомври вечерта в дома на Радичков на рождения му ден. Двамата излизат на балкона, Младенов му връчва копие и го моли, ако нещо се случи с него, писмото да стигне до ЦК, Политбюро и Ревизионната комисия.

7. Тримата чавдарци скланят бойния си другар

Главните действащи лица в началото на ноември 1989 г. са Добри Джурев, Йордан Йотов и Димитър Станишев. Бивши партизани в отряда "Чавдар", с който е свързан и Живков. Твърди се, че идеята за тяхното вкарване в играта е на посланик ген. Шарапов. Активните действия започват на 5 ноември, когато Джурев кани на вилата си Йотов. Там е и Станишев. Тримата обсъждат събитията в другите соцстрани и стигат до извода, че те ще дойдат и в България и ще засегнат и техния боен другар. Трябва да го посъветват



10 ноември стана рожденият ден на Промяната у нас.

да се оттегли. На 7 ноември на коктейла в съветското посолство тримата искат среща с Живков и той ги кани в 10 часа на другия ден, 8 ноември. Според Йотов, на тази среща Живков се съгласява да подаде оставка, но не на пленума на 10 ноември, а на следващия пленум, чиято дата още не се знае. Джурев съобщава това на премиера Атанасов, който иска тя да не се отлага. Тримата пак се срещат с Живков на 9 ноември в 16,15 часа - само 45 минути преди заседанието на Политбюро. Познавайки нрава на вожд си, те са доста напрегнати.

8. И посланикът на САЩ Сол Полански действа

Сол Полански също следи внимателно драматичните събития в България през есента на 1989 г. Той дори успява да се сдобие с копие от писмото на Младенов, с което той реално иска оставката на Живков. И до днес американците не казват кой е човекът, донесъл писмото в посолството. Твърди се, че окончателното си решение да го напише Младенов взема след скандала, който вдига Живков преди обяда му с посланик Полански. Живков нарежда на външния си министър да каже на Сол Полански, че САЩ се намесват грубо във вътрешните работи на България, което е недопустимо. И че преустройството в държавата може да стане само с Живков начело.

9. Червените куфарчета - има ли ги, няма ли ги

„Мистериозните червени куфарчета, които създали кредитните милионери на прехода и днешните „уважавани бизнесмени“, са просто един мит. Всичко е много по-хитро.“ Това твърди в секретен доклад от 1996 г. един от лидерите на БСП - Николай Добрев, вече покойник. Докладът, който подробно описва схемите за ограбване на България, никога не е публикуван. Бившият политически съветник на Живков Костадин Чакъров обаче твърди, че червените куфарчета, пълни с пари, въобще не са мит, а Луканов е архитектът на българския капитализъм. Според Иво Недялков, създател на фалиралата "Ийст Уест Интернешънъл Груп", над 150 избра-

ници получават кредити за милиони левове в първите години на прехода. През ноември 1989 г. Луканов събира избраните на среща и казва: "Назначавам ви за милионери!". Съобщава им решение на БКП, че държавата дава възможност на фирми да се кредитират от банките. "Какви куфарчета?! През 1993-1994 г., когато започна приватизацията, си раздаваха цели предприятия!" Това пък е коментарът на Нора Ананиева, вицепремиер в двете правителства на Луканов и бивш депутат.

Йордан Йотов: "След 10 ноември 1989 г. висши представители на БКП начело с Луканов са раздавали държавни пари на свои приближени, за да създадат икономическа база за бъдещо управление на партията."

10. Опозицията - огледана от Луканов?

Българската опозиция не участва в свалянето на Тодор Живков просто защото тогава не съществува. Има няколко неформални движения, но те са още слаби. Старите партии ще започнат да възкръсват след 10 ноември. Самият СДС е създаден на 7 декември, почти месец след преврата. Но още на третия ден след падането на Живков, на 13 ноември 1989 г., се провежда първата среща на хора от формиращата се опозиция и известни интелектуалци с Андрей Луканов. Срещата е организирана от съпругата на Николай Хайтов - Жени Божилова, която е много добра приятелка с Блага Димитрова. Хайтови и Луканови живеят в една кооперация на ул. "Латинка" 15. На срещата присъстват: д-р Желю Желев, Блага Димитрова, Йордан Василев, д-р Петър Берон, Едвин Сугарев, Тончо Жечев, Деян Кюранов, Марко Ганчев, Анжел Вагенщайн, Валери Петров, Петко Симеонов и Стефан Продев. По-късно д-р Желев ще нарече тази среща "нищо особено" и "говорилня". Единственото, на което от опозицията се впечатляват, е обещанието на Луканов да бъде премахнат член 1 от конституцията. Някои автори смятат тази "опознавателна среща" за полезна. Но други и до днес продължават да я определят като най-сигурното доказателство, че опозицията е назначена от Луканов.

Източник:
www.24chasa.bg

Магазин София

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

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

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

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



„Дворцов преврат“ или „нежна революция“...

На 9 ноември се навършиха 47 години от смъртта на Апостол Карамитев

„Искам да умра млад, красив, весел, интересен! Не ща да остарявам!“

БГ БЕН

Господ сякаш чува молбите му. През 60-те години писателят Светослав Минков, тогава директор на издателство „Народна младеж“, го поканил да напише спомените си. Даже бил определил заглавието – „Книга за мене си“.

Но Карамитев реагира бурно: „Ти за какъв ме смяташ? Глупав, суетен човек или що? Само суетните, празни хора пишат спомени на млади години!“, ядосал се Карамитев. Но Минков продължил: „Води поне записки за живота си, за да ги използваш на стари години“.

„Аз не мисля да остарявам, отвърнал му всенародният любимец. Искам да умра млад, красив, весел, интересен! Не ща да остарявам. Мразя старостта. Болестите. Грижите. Тревогите...“ „Но без това не може, Апостоле!“, казал писателят. „Нека оставим на Бог да реши!“, приключил големият артист.

И до 9 септември 1944 г. в българското театрално и филмово изкуство е имало звезди като Иван Димов, Константин Кисимов, Ружа Делчева... Но първата и най-ярка артистична индивидуалност в годините от 1948 до 1973 г. е Апостол Карамитев.

Големият актьор Апостол Карамитев е роден на 17 октомври 1923 г. край морето, в Бургас. Завършил италианско училище, той владеел езика перфектно. Години след това спокойно можел да мине за римлянин. Когато още като млад актьор излязъл на сцена, красивата му външност, ведно с таланта, му спечелили толкова почитателки, че два огромни куфара не му стигнали да побере всичките писма, които получавал.

На 25 години се жени за колежката си Маргарита Дупаринова, от която има две деца – Момчил и Маргарита. Актьорът, който е един от най-значителните творци на съвременния български театър, притежавал удивителна за времето си сценична техника. Талантът на Карамитев блести особено силно на сцената на Народния театър „Иван Вазов“.

Неговият дебют в киното е във филма „Утро над родината“ през 1951 г. Актьор-



ският му метод е описан като съчетание на „интелектуалния анализ с дълбочина на емоционалния живот“. Апостол Карамитев специализира режисура в Москва. От 1969 г. до смъртта си е доцент и преподавател по специалностите „Актьорско майсторство за драматичен театър“ и „Режисура за драматичен театър“ във ВИТИЗ (днес НАТФИЗ).

През 1971 г. Карамитев озвучава всичките образи (мъжки и женски) в дублажа на английския сериал „Сага за Форсайтови“ по БНТ.

„Всички знаем колко необикновен беше този бургазлия, българин и тракиец. Благодаря на съдбата, че съм била с него!“, каза съпругата му Маргарита Дупаринова.

Апостол Карамитев в спомените на близки и приятели

Борислав Гърдев, журналист

„Еволюцията и зрелостта в творческото му развитие тръгнаха от театъра, въпреки че през 60-70-те години бяхме свидетели на неговото хармонично единство на сцената на Народния театър, на малкия екран и пред филмовата камера. Апостол Карамитев бе еднакво непосредствен и убедителен и в класическия репертоар, и в съвременните пиеси и сценарии, като „И най-мъдрият си е малко прост“, „Скандал в Брикмил“, „Смъртта на търговския пътник“, „Цената“ и т.н. Бе съвсем естествено утвърденият на първата ни сцена обаятелен и талантлив актьор да участва в изграждането и на родния ни тв театър, и на националното киноизкуство.

Най-хубавите си творчески превъплъщения Ап. Карамитев реализира в новелата „Един снимачен ден“,

в адаптацията на „Рожден ден“ по Драгомир Асенов и в ексцентричните постановки на „Тойфеловата кула“ и „Най-достойният“. Мисля, че точно тях биха гледали и днес с любопитство и без ирония телевизионните зрители.

Не беше гладък и постлан само с рози пътят му в българското кино. Вярно е, че той бе открит за екрана млад, на 28 години, когато чарът и непринудеността му ярко се разкриха в лентите: „Утро над родината“, „Наша земя“, „Песен за човека“, „Героите на Шипка“, „Нощта срещу 13-ти“ ... В киното Апостол Карамитев пръв от поколението си получи възможност за пробив в схемата на соцреализма и създаде витални и жизненоправдивни герои, с които приятно изненада в „Това се случи на улицата“ и „Двама под небето“, в привидно непретенциозни комедии, където показва неповторимото си чувство за хумор – „Любимец 13“ и „Специалист по всичко“.

Леон Даниел, режисьор

„Той беше красив, много красив, но неговата красота тогава не беше на мода, в живота се харесваше, но в театъра се предпочиташа по-ръбестите или по-лиричните, а неговата хубост беше по-буйна, по-апашка, италианска... Боян Дановски го утешил, като му казал: „Твоето време скоро ще дойде.“ Чочо му повярва. След две-три години стана първата българска звезда. С всички плюсове и минуси на това.“

Михаил Топалов, публицист

„Като по-възрастен и опитен го съветвах да се предпазва от претоварване, да отказва роли, за да не „изгори“ без време. Давах му примери с Адриана Будевска и Кръстьо Сарафов, които са

„пестили барута“, избирали са само суперроли и затова са се радвали на сценично и житейско дълголетие. Не ме послуша. Вярваше, че има вечно силите на младеж... Помня, срещу Нова година вървахме по бул. „Ал. Стамболийски“. И близо до един магазин за дрехи видяхме бедна женица – премръзна-



С Невена Коканова в „Сватбите на Йоан-Асен“ (1975) на режисьора Вили Цанков.

ла, с мокри крака, със старо палто. Той влезе в магазина, купи едно дебело вълнено палто, калпак, чорапи, ръкавици и обувки на жената. Нежно сърце носеше. Апостол издържаше и двама бедни студенти...“

В столичните артсреде се носеше и една легенда – поетът Николай Лилиев получил инфаркт и починал, четейки любовните писма до... Апостол Карамитев. Лилиев, който преди смъртта си няколко години бе драматург на Народния театър, поискал да „се зареди“ с вдъхновение от любовните писма, които получавал актьорът красавец, тъй като по ирония на съдбата просто си нямал свои.

„Един ден вървахме с Апостол по „Раковски“ и пред „Славянска беседа“ той видя Караджата, изпаднал артист, голям чешит. Спря го. „Караджа – вика му, – днес взех два хонора. Много ми са. Ето ти единия“. И мушна нещо в джоба на скъсания му балтон. „Не! – извика Кара-

джата. – Не съм просяк. Не искам милостиня!“ „Това не е милостиня. Това е хонорар.“ „Апостоле, прекрасен мъж си, но аз милостиня не взимам!“, отсече Караджата, върна парите и си тръгна. „Боже, какъв човек!“, възхитено промълви Апостол.“

Коста Цонев, актьор

„Съдбоносна се оказва възрастта, на която си отива Апостол Карамитев – едва навършил 50 години. Сякаш някой отгоре чул молитвите му да си отиде млад и красив, да не претърпи мъчителните метаморфози на старостта. Актьорът нито за миг не се откъсна от любимата професия – до сетния си дъх се снимаше в „Сватбите на Йоан-Асен“. Единствено режисьорът Вили Цанков знаеше от какво точно страда Апостол. Самият актьор официално не беше предупреден от докторите, че му остава съвсем малко, и стоически понасяше всички несгоди по време на снимките. Епизода с първата сватба на Йоан с Мария (в ролята Невена Коканова) снимахме на Алдомировското блато край Сливница. Беше много студено, ние преджапахме няколко пъти през ледената вода. Може би това ускори болестта на Апостол.“

Смъртта застига Апостол Карамитев по време на снимките на филма „Сватбите на Йоан-Асен“ и ролята се доиграва от Коста Цонев. Великият актьор, идолът на няколко поколения българи, издъхва на 9 ноември 1973 г., покосен от

рак на черния дроб.

„Петдесетте години, които изживях, многото погребения, на които присъствах, ме накараха да се убедя, че светът не се върти около мене, че аз не съм пътят на Вселената. Но ме научиха и на друго: че това просто, вълшебно нещо, което е животът, човек трябва колкото може по-честно, по-умно, по-запълнено да изживее. Което сме взели, да дадем, да върнем на хората...“, изрича преди смъртта си Апостол Карамитев. В деня на голямото прощаване с живота той е центърът на Вселената. Фоайето във ВИТИЗ и всички околни улици са препълнени с негови студенти, почитатели и приятели – има разплакани хора от всички възрасти. Това е едно от най-драматичните, най-многолюдните сбогвания за онова време.

„Сбогом, момко на моето поколение! Сбогом, Принце!“, изрича от името на всички колегата му Рачко Ябанджиев.

На ул. „Морска“ в Бургас, където е роден Апостол Карамитев, днес е поставена паметна плоча, а Димитровградският драматичен театър носи неговото име. Улицата е обезсмъртена в стиховете на друг незабравим поет, бургазлията Христо Фотев:

На морска уличка бургаска капитанска, и рибарска...

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



С Гинка Станчева в „Любимец 13“

FLOORWORKS

ЗА ИНФОРМАЦИЯ
020 38838044

КАНДИДАТСТВАЙ ONLINE
FLOORWORKS.CO.UK

**НАПРАВЕТЕ КАРИЕРА
РАБОТА С ДЪРВЕНИ ПОДОВЕ**

ТЪРСИМ ПРОФЕСИОНАЛИСТИ С ОПИТ В

ИНСТАЛАЦИЯ НА ДЪРВЕНИ ПОДОВЕ

ЦИКЛЕНЕ НА ДЪРВЕНИ ПОДОВЕ

ПРЕДЛАГАМЕ

ОТЛИЧНО ЗАПЛАЩАНЕ (£50K+) ДОПЪЛНИТЕЛНО ОБУЧЕНИЕ

ГЪВКАВА ПРОГРАМА ПРОФЕСИОНАЛНО ОБОРУДВАНЕ

НА ЕЗИКОВ ПОСТ

Кога поздравяваме с „Добре дошъл!“ и кога - с „Добре дошли!“

Проф. Вл. Мурдаров

В различните поздравии, които употребяваме в съвременната ни реч, има някои особености, които не всеки може да си обясни, защото те имат своя специфика, проявяваща се преди всичко при съчетаването на думите в самите тях или при свързването им в рамките на изреченията, в които биват включени.

Масова грешка при употребата на учтивите форми в съвременния български език е, че в изречения като *Господине, Вие сте дошъл навреме, или Госпожо, Вие*

сте дошла навреме, глаголната форма, която използваме, трябва да е само една, а изречението може да бъде само *Вие сте дошли навреме*. Това означава, че не може да окаже никакво влияние полът на лицето, към което се обръщаме, защото формата за второ лице множествено число, използвана в речта ни при учтивост, е само *сте дошли*.

Този факт подвежда понякога и често може да се стигне до някои колебания при поздравите, в които се появява *причастието дошъл*. Разбира се, става дума за поздрава *Добре*

дошъл! Или *Добре дошла*!, когато той се употребява в учтивата форма. Нормално е да се очаква, че и в такива случаи също трябва да се даде предпочитание на обобщаващото *Добре дошли*!, пак без да се отчита полът на лицето, към което се обръщаме, но именно в това се състои грешката.

В речта ни и поздравът *Добре дошъл*!, и *Добре дошла*! имат право на живот, когато ги използваме учтиво. Научното обяснение е, че тези съчетания представляват, според езиковедската терминология, именна част от сказуемостта, а не част от

сложна глаголна форма. Това значи, че и изречения като *Винаги сте добре дошъл* или *Винаги сте добре дошла*, в които участва поздравът, са напълно правилни. Само когато човек се обръща към много лица, трябва да се даде предпочитание на *Винаги сте добре дошли*.

Когато поздравът бъде трансформиран, например, в *Добре сте дошъл* или *Добре сте дошла* и сказуемостта раздели двете части на съчетанието, причастие пак трябва да остане в единствено, а не в множествено число.

В речта на мнозина има

колебание в самата форма на причастие *дошъл*, което се среща и във вида *дошел*. Подобно е и положението с *отишъл* и *отишел*. Тази форма обаче днес се възприема като остаряла и заради това трябва да се дава предпочитание на *дошъл*.

При поздрава *Добър вечер*! колебанията при употребата му идват от съвсем друга посока. Доколкото за съвременния българин съществителното вечер е от женски род, той не може да си обясни поради каква причина прилагателното тук трябва да бъде употре-

бено в мъжки род. Заради това често може да се чуе, например, и поздрав *Добра вечер*! особено ако той бъде разширен в изречението, например, *Добра ви вечер*! (Ще припомним, че някои дори решиха по същия модел да създадат и свой поздрав *Добра привечер*!, но той се възприема все пак като твърде маниерен и заради това не може да се наложи масово.)

Обяснението за формата на определението се крие във факта, че в миналото съществителното име вечер е било от мъжки род. Поради това и съгласуването с прилагателно име в мъжки род е било съвсем оправдано. Доколкото целият поздрав обаче, както и почти всички останали, наложили се в речта ни, се е запазил като своеобразно клише, което не подлежи на промяна, в този случай определението носи информация за историчността на съществителното име, за която инак няма откъде да научим.

Петьо Цеков

Големите беди като войни, природни бедствия или пандемии променят обществото на много фронтове и един от тях винаги е бил езикът. Изразът *„да те тръшне чумата“* влиза във всички индоевропейски езици около испанския грип, японската дума *„цунами“* се използва активно в средата на 20-и век, а тренчкотът става популярен от окопите на Великата война.

Епидемията от коронавирус дава своето отражение не само защото си припомним произхода на думата *„карантина“* и свикнахме да боравим с думите *„самоизолация“* и *„коронавирус“*. Появи се нова дума – *„карантирам“*, която се пребори и се наложи над *„карантирам“*. Всички вече започваме да отбираме малко или много от *„социална дистанция“*, от

морталитет, от леталитет, от контагиозност, епидемична обстановка. Вирусът вече е *„оная гад“*, както се изразява премиерът, а ние заедно вкъществуваме, както гласи слоганът на една търговска кампания.

Някои думи временно променят обществения си смисъл – например *„позитивен“* не се свързваше с добронамерен, оптимистичен, а с резултатите от тестовите за ковид-19: *„Лошо, жена ми е позитивна“*. Може би истинският край на тази трагедия ще дойде, когато думите *„положителен“* и *„позитивен“* придобият първоначалното си значение.

Като най-използван език в международните отношения английският като че ли роди най-много неологизми. Тъй като короната е нещо като армагедон, нещо като апокалипсис, появили се думите: *коронагедон* и *коронапокалипсис* (*coronageddon*, *corona-*

Вирусът побърка и езиците

apocalypse). Английските наематели масово получиха *parent forgiveness* – замразяване, отсрочване на наемните вноски, което не е новопоявила се практика, но пък отдавна не се бе чувало за нея.

Появиха се ковидиоти (*covidioti*) – хора, които или negliжират опасността от вируса, или го надценяват до безобразие. Появиха се и хора, които изпадат в коронаноя (*coronanoia*) – параноя от короната.

Важното е, че *covidioti* са глупаци, а *coronadouches* са съзнателни злосторни типове

– това са тия, дето продаваха маски на безумници в началото на кризата.

Тези, които живеяха дълго време изолирани в домовете си, обикновено не обръщаха внимание на

брадите си – така се появила изолационните бради (*isobeard*). Вкъщи живееха възрастни хора, но и тийнейджъри – или по-скоро карантинейджъри (*quaranteens*). Те учеха дистанционно през *zoom* и затова се появи *Zoom-bombing* – опити за кражба на видеосъдържание от подобни онлайн срещи. Ако след дълга изолация на хората им се приискаше да се видят с някой, онлайн, разбира се, се образуваше *quaranteam* – група приятели в изолация, а сред тях най-красивите бяха *quaranqueens* – момиче, което изглежда чудесно и в лошите условия на изолация. Та така – хората си правеха *COVIDeo Party*. Не само слушаха музика. Понякога гледаха филми, но не сай-фай, а клай-фай

cli-fi (филми за климатични бедствия) или пък направо *corona-lit/corona-fi* – произведения за коронавирус или друга пандемия.

Във Франция, например, говореха не за карантина, а за кеторзина (*quatorzaine*) – нова дума, в която съчетаха карантина с 14 *Quatorze*, броя на дните, които трябва да прекарат в изолация. В официалния акаунт на френското министерство за здравеопазването се появи неологизмът *désinfox*, който има нещо общо с дезинформацията, не с дезинфекцията.

Французите също си правеха онлайн купони. Техните бяха *Coronaréro* и *aréronavirus*.

Немците и австрийците си припомниха какво е да се запасяваш като хамстер *Hamsterkaufen*. Възобнови се използването и на други думи в немския, например – *Kummerspeck*, теглото, което наддават, докато сте в карантина. Или *Coronaspeck* – нещо като

карантинна мас.

В руския език отново се използва масово продуктивният суфикс *“-ка“*: *удаленка*, *дистанционка* и даже *коронарка*.

Появиха се корона-скептици, коронадисиденти и коронаправления.

Като стана дума за коронадисиденти, в Италия имаше такива. Там ги наричат *“personaggi furbetti“*. Хитреци, но в много негативен контекст. А ако във Франция се бореха с *désinfox*, в Италия се противопоставиха на инфодемията (*infodemia*).

Другото е ясно – във всички страни правеха *clapping* (ръкоплясканията вечер в поддръжка на лекарите) по време на повсеместния *Lockdown* (затваряне, ограничителни мерки). Всички бяха на *home office* (домашна работа), но си течеше и *corona dating* (срещи по време на короната).

Промени се и етикетът на писане. Вместо с *„Искрено ваш“*, кореспонденциите завършваха с *„Дръжте се!“*, *„Пазете се!“* и *„Бъдете здрав!“* *Stay safe!*

Какви са следите на българското богомилско движение в английската култура от 12 до 19 в.?

БГ БЕН

Дълго време се е смятало, че богомилското влияние, което през средните векове се е разпространило в цяла Западна Европа, не е стигнало до Англия. Но някои наблюдения още от 19 век, както и изследванията на професор Георги Василев, доказват, че негови образи и идеи присъстват в английската култура от 12 до 19 век.

Така например в молитвеник от абатството Сейнт Олбани е представено сли-

зането на Христос в ада, за да освободи затворените там души – любима богомилска тема. Великият английски поет Джон Милтън в поемата си *„Изгубеният рай“* заема сюжетни елементи от *„Тайната книга“* на богомилите и други апокрифи.

Художникът и поетът Уилям Блейк, който е почитател на Милтън, в свои графики пресъздава богомилски сюжети. Първият преводач на Новия завет на английски – Джон Уиклиф, също споделя богомилски

идеи, както и следващият преводач на Библията на английски – Уилям Тиндейл.

Много интересен е случай с английските *„еретици“* от 14 и 15 век – лолардите, които създават своя иконография с образа на Христос-Орач – директна заемка от българския апокриф *„Повест за кръстното дърво“* на поп Йеремия.

Оказва се, че в Средновековието има отчетлива линия на духовна родственоост на българските богомили с английските лоларди и цитираните големи английски

творци.

Уникалният албум *„Bulgarian Bogomil and Aposryphal Images in British Culture XII-XIX centuries“*, изработен от професор Георги Василев, представя съвсем нагледно тази тенденция с поредица изображения. Албумът е издание на канадското славистично списание *Toronto Slavic Quarterly*, което е израз и на международното признание на изследванията на професор Георги Василев.

Източник: <https://bulgarianhistory.org>

Поетесата и собственик на издателство „Жанет“ 45 Божана Апостолова получи наградата за цялостен принос към българския литературен контекст. За шеста поредна година клуб „Перото“ и НДК връчиха годишни литературни отличия.

Във всяка от петте категории: „Проза“, „Поезия“, „Детска литература“, „Дебют“ и „Превод от български на чужд език“ имаше по три номинации.

В една от най-оспорваните категории – „Проза“, наградата отиде при Теодора Димова за романа „Поразе-



ните“, който се състезаваше с книгата *„Времеубежище“* от Георги Господинов.

Отличията са статуетка, изработена от скулптора Емил Попов.

Източник: <https://bnr.bg>

Където и да се намираме, все ще се събираме

След Коледните заговезни спазваме Рождественските пости

БГ БЕН

Постът е велика духовна сила. Той освещава душите и ни помага да побеждаваме тъмните сили, лошите мисли в нас. Същевременно постът пречиства тялото - храм на Светия дух. Защото само в чисто тяло може да пребивава Бог и да дава изобилните си блага: мъдрост, вяра, любов, смирение, радост...

През тези дни върху Земята се излива огромен поток от космическа енергия, която може да разстрои работата на организмите, ако се храним обилно. Ето защо постите (някога те са били само на вода и нищо друго) имат огромно профилактично и здравословно значение. В тяхното спазване се крие ключът към здравето на народа, който ги спазва, и подобряването на генофонда на една нация.

Коледни заговезни

След Коледните заговез-

ни, които тази година са на 14 ноември, започват Рождественски пости, или така наречените Коледни пости. Те са последните многодневни пости за годината. Случва се датата да се измести, ако Коледни заговезни се падат в дни на строг пост - сряда и петък.

Личните причини за постене на хората са различни. Едни искат да спазят християнския смисъл на постите, за други те са удобна причина да се пречистят от натрупаните токсини. Така или иначе, особено от днешна гледна точка, усилено за физическо и духовно пречистване е истинско изпитание на духа, което, ако преминеш, със сигурност ще изпита хармония със себе си.

Какво се смята за разрешено и забранено по време на Коледните пости?

В периода на Коледните пости има дни със строги пости, когато е позволено

само растителна храна и олио (за предпочитане зехтин). Млечните продукти не са разрешени, а рибата и морските дарове се консумират в някои от дните.

Организмът ни има нужда от белтъчини, така че, изключвайки месото и млечните продукти, е нужно да ги заместим с такива от друг произход. Това са ястия с: боб, леща, ориз (особено кафяв), булгур (пшеница), нахут, киноа, гъби, авокадо, всякакъв вид кълнове, соеви продукти - тофу, мляко, соева кайма и шницели, растителен кашкавал и сирене, сушени плодове и пълнозърнести продукти. Добавяйте също ядки и семена в менюто си - фъстъци, орехи, лешници, бадеми, сусам, тиквено и слънчогледово семе и други.

По време на постите трябва да хапваме и повече плодове и зеленчуци, които да донесат на организма ценни витамини и минерали. Не забравяйте да включите в



Постът не е цел, а средство за смирение на плътта и очистиране от грехове

менюто си ябълки, портокали, киви.

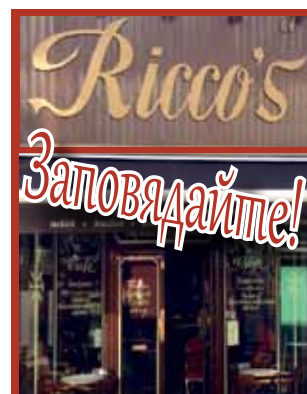
По време на Коледните пости е сезонът на картофите, зелето, цвеклото, карфиола, броколите, морковите, спанака, праса, тиквите. Освен това можете да хапвате и грах, бамя, брюкселско зеле, царевича, боб, които могат да се намерят замразени в повечето магазини.

Почти всички видове мариновани изделия са подходящи за пости. Все пак обърнете внимание на етикета дали не е отбелязано наличието на яйца или други животински продукти.

Зехтинът има свойството да изчиства организма от натрупаните мазнини, така че използването му ще

спомогне още повече за пречистването на организма от токсините.

По време на постите има дни, в които да се яде риба е позволено (а на Никулден даже задължително). Това важи само за миряните - служителите на манастири и църкви, които спазват строг пост. Ето някои от рибите, които са с най-високо съдържание на белтъчини: риба тон, херинга, лефер, паламуд, скумрия, сардина, хек, сафрид, бяла риба, пъстърва. Не забравяйте и разнообразието от безгръбначни мекотели, който в дните, когато не се спазва строг пост, са разрешени - октоподи, калмари, рапани и миди.



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

Адрес: 64 High Street, Walthamstow, London, E17

Ето постите по дати:

14 - 22 ноември - спазва се строг пост.

23 ноември - 19 декември - позволено е вино, риба и морски дарове, с изключение на дните сряда и петък, когато пак се спазва строг пост.

20 - 24 декември - отново спазваме строг пост. В последната нощ отбелязваме Бъдни вечер.

25 декември - вече може да се блажи.

БГ БЕН

На 21 ноември православната църква отбелязва празника Въведение Богородично, а в българския народен календар той е отреден за Ден на християнското семейство. От векове наред дедите ни са вярвали, че домът е свещено място, в което децата научават най-ценните си житейски уроци, усвояват важни знания за света. В семейството те не само биват възпитавани, но и изграждат своя характер - предпоставка за развитие на техните заложби и дарби.

Само ние, българите, празнуваме Въведение Богородично като Ден на християнското семейство, като тук отново се преплитат православният канон и народните традиции, съхранявани и отстоявани в продължение на стотици години

Само българите празнуваме Въведение Богородично като Ден на християнското семейство

Според преданията, на този ден Богородица била обречена от своите родители на Бога още преди рождението си, а когато навършила три години, била отведена до Йерусалимския храм. По време на пътуването тя и нейното семейство били съпроводени от своите близки, носещи запалена свещ в ръцете си. Всички останали изумени, когато родителите ѝ я оставили на първото стъпало на храма и тя изкачила съвсем сама 15-те му стъпала. На най-горното стъпало с благословия я посрещнал Първосвещеник Захария, баща на св. Йоан Кръстител.

След като навършила

годините, в които младите възпитанички на храма се връщали в света, за да се омъжат, тя била „дадена“ на възрастния си родственик Йосиф, който трябвало да бди над нея.

Почитането на Въведение Богородично датира от 715 година, когато за първи път празникът е бил почетен самостоятелно. В Константинопол има църква, посветена на празника. Тя е издигната от император Юстиниан Велики през 543 година.

Народни традиции и поверия

У нас по стар български

обичай, редом с пожеланията към новороденото за здраве, щастие и радост, се отправят и благословии, свързани със създаването на дом, изпълнен с благоденствие и многобройна челяд. В някои части на България се изпълнява обичаят „Стрижба“, по време на който кръстникът отрязва коса от главата на момчето, когато навърши 5-6 години, като едновременно с това го благославя с думите: „Айде, сега ни е живо кумче както на златни ножици, така и на сребърни венци“. Всъщност сребърните венци са неизменна част от сватбения реквизит, а целта на бла-

гопожеланията, изречени на този ден, е да подчертаят житейския път на момчето.

В Деня на християнското семейство всички членове на фамилията се събират около трапезата. По стар обичай най-възрастната жена излива вино в огъня и пепелта на домашното огнище с думите: „Цъфти, къщо! Весели се, стопане! Където идеш, тук да се върнеш! Роса да доведеш, жито да донесеш!“.

Една тракийска притча разказва как стопанинът на къщата я обрича както на добро, така и на зло. Той се крие невидим, но се явява в сънищата ѝ като

змия вкъщи. Дедите ни са я предавали от поколение на поколение, обръщайки се към своите наследници с думите: „За добро сме на този свят. Добре да живеем, да не забравяме своя род и корен и най-важното – и в най-голям гняв да се опомним и зло да не струваме!“.

Много от традициите и обичаите, спазвани на този ден, са останали в историята, но Денят на християнското семейство е празник, който трябва да почитаме и уважаваме. Този ден е прекрасен повод да покажем на близките си колко много ги обичаме и колко много означават те за нас. Семейството е ценност, което съхранява народността и духовността ни през годините, затова посветете този ден на най-близките си хора и се заредете с много, много любов.

Източник: pravoslavieto.com

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

21 ноември е честван като Световен ден на поздравите за първи път през 1973 г. Тогава той бил своеобразен отговор на военния конфликт между Египет и Израел. Инициативата е на Майкъл и Брайън Маккормик от щата Небраска, които смятали, че така ще покажат безумието на войната и ще привлекат вниманието върху последствията от засилването на международното напрежение.

Двамата отворили пощенска кутия 15592 в Бевърли Хилс, Калифорния. Там всеки може да изпрати своето послание за мир,

както и да поздрави с мечтата за един добър свят 10 души по свой избор.

Инициативата има интернет страница, която и днес подканя да изпратите e-mail. Адресът е www.worldhelloday.org. В сайта можете да видите оригиналните послания на хора като Далай Лама, Майка Тереза, Стиви Уондър и други над 100 световно известни личности.

Думата „здравей“ я има в поне 2796 езика и се използва от близо 7 милиарда души всеки ден.

Източник: <https://bntnews.bg>

Д-р Мирена Василева ПСИХОТЕРАПЕВТ

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

Индивидуални консултации

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

Тел. 07999334778

Email: mirenaavasileva@gmail.com

Странни, чудновати и смешни имена имат немалко български селища

БГ БЕН

В България има над 5200 населени места – 257 града и близо 5000 села. Всички те носят уникални имена, а зад всяко наименование има интересна история. Легенди, битки, комични ситуации и странни стечения на обстоятелствата стоят зад населените места с най-причудливите имена у нас.

Жабокрът

Във всяка от 28-те общини у нас има поне 1 село, чието име е свързано с някакво животно. Софийското село Злокучене например плаши хората със злите си кучета, а във врачанско дори има село Зверино. Но безспорно най-любопитно е името на кюстендилското Жабокрът. То е на близо 500 години. Намира се между три реки, а в древността тук е имало блато. Поради тази причина почвата е доста рехáva. Така местните обясняват огромния брой жаби и къртици, дали името на селото. Днес в него живеят около 730 постоянни жители. Известно е в региона с плодородната си земя, вкусните картофи и крехкото зеле. И разбира се, с жабите и къртиците, които често вредят на вкусните зеленчуци.

Вещица

Отиваме на северозапад, за да видим белоградчишкото село Вещица. Днес в него живеят едва 50-ина души, но всеки знае откъде идва името на селището. Една легенда разказва за един турчин, който имал чифлик в съседното място. И както обикалял чифлика си, гледа – в местната река се къпят жени. Много жени, с дълги коси и всички крещели. Човекът се уплашил, помислил, че са вещици, и побягнал, викайки: „Вещица, вещица, вещица...“.

Когато напуснал чифлика, тук се заселили българи,

които запазили името на селото и Вещица останало за поколенията.

Според друго, също толкова разпространено тълкуване в основата на името стоят уменията на някогашните му жители. Хората са били вещици, тоест знаещи. Те са били ковачи, зидари, мазачи. В селото никой не се страхувал от вещици, а жените не се сърдят, ако някой днес ги нарече така.

Горно и Долно Уйно

Селата Горно и Долно Уйно от години са станали част от народния фолклор. И разбира се, името не значи това, с което всички редовно се шегуват. По средата на двете села е имало фамилия и една от момите била женена в долния край, а другата в горния. Момчето на тази фамилия казвало: „Ще ходя при горната уйна, утре при долната уйна“ и оттам – Горна и Долна Уйна.

Друга версия гласи, че названието идва от съглашението на думата уния. За първи път през 1576 г. се споменава в турски регистри за Горна Уния, в смисъл на някакъв съюз, някакво обединение.

Всъщност преди малко повече от век Горно Уйно е било третото най-голямо село в Кюстендилско с над 1300 души население. Родом от селото е бившият председател на Народното събрание Владимир Бонев, тук са родени двама професори, двама генерали, 14 полковници.

Зетьово

Високо в Айтоския Балкан от десетилетия се предава историята за голямата любов между красивата девойка Мара и годеника й, станала повод за появата на селата Булчино и Зетьово. По време на османското владичество в Ченге, според легендата, живяла хубава мома Мара. Тя си харесала момък от съседното село, за когото искала да

се ожени. Но в същото време нея я харесвал и синът на татарския бей от съседното село Татар Еникьой, непосредствено до Ченге. Той я заплашвал и казвал, че няма да позволи тя да се омъжи за друг. Но Мара решила да се ожени за своя избраник.

В деня на сватбата, когато тръгнали каруците с чеиза, татарите ги пресрещнали в гората и убили младоженеца. Мара толкова се уплашила, че за да не попадне в харема на бея, скочила в реката и се удавила. И сега тази река се нарича Марьовица.

Тази случка е оставила такова дълбоко впечатление в селяните, че след години те решили селото от Ченге да се преименува на Булчино. Съседите, също в памет на момъка, който трябвало да се ожени за Мара, решили тяхното село да се кръсти Зетьово. Днес Булчино вече е Карагеоргиево, но името на Зетьово е запазено.

Кондофрей

Десетки са населените места у нас, кръстени на реални личности. Повечето носят имената на национални герои като Левски, Ботев, Стефан Караджа или просто Партизанин и Юнак. Но историята зад името на едно радомирско село е много любопитна. Село Кондофрей всъщност е кръстено на странстващия белгийски рицар Конт дьо Фрей. Този рицар от кръстоносния поход е дошъл ранен насам с неговите хора. И в тази местност се намерила девойка, която го лекувала с дни и месеци. И той решил да остане в тези земи. И понеже тук прекарал много време, по негово желание поискал тук да бъде погребан. Това е местността Могилите, където рицарят е оставен за вечни времена като жител на Кондофрей.

Торбалъжи

Само няколко километра делат село Торбалъжи от

Габрово. Вероятно и това е причината нищо габровско да не им е чуждо на местните, които за неколцина. По документи постоянните жители са двама, но реално обитателите са около 20 души.

Навремето хората са имали само коне с каруци, при това дървени каруци. Колелетата били дървени, а не само шините и главните. Някога тук се произвеждал пестил – сухи сливи, изсушени ябълки, картофи. Носели го срещу зърно. Пътят обаче не бил направен и минаването по него било почти невъзможно. Затова хората се връщали по домовете си нагоре с продукцията на ръце, а конете им били слаби, немошни. Тогава стопаните им, за да ги примамят да тръгнат, вадели торбите, с които ги хранили. Така конете тръгвали по пътя, подмамени от торбите с просо. Така излязло името на селището – Торбалъжи. Шегите, че в Торбалъжи се лъже, тукашните не приемат. Казват, че мислите и думите им са бистри като водата, която десетилетия тече от селската чешма, но коритото й е още като чисто ново.

Двата квартала, които са в пределите на Габрово – Андреево и Любово, някога са били села. Преди да станат част от града, били известни със забавните си имена – Търсигъзи и Гъзурниците. Името Гъзурниците е дошло от данъка върху произведено жито – „гъзурнина“, който бил много характерен в миналото.

Кривонос

Не е трудно да се досетите откъде идва името на село Кривонос. И тази селищна история е интересна. Двама турци харесали една красива българка и решили да я вземат за робиня. Нейният брат обаче бил силен мъж, решен да защити сестра си на всяка цена. Така се стиг-



нало до кървав бой, в който той останал със счупен нос, а турците били набити и прогонени. В района бързо тръгнала приказката за селото на момчето със супения, кривия нос, Кривонос. Селото се намира в гората над град Брезник. Знае се, че тук живеят хора повече от 440 години. Днес сред новите вили се пазят с гордост и реставрирани къщи на 150 години. Демографската криза се е отразила много зле на селото – сега през зимата в Кривонос живеят едва шестима души.

Чуйпетлово

Най-високото село на Витоша е Чуйпетлово. То се намира в североизточния край на Пернишка област. Разположено е в най-горното течение на р. Струма при надморска височина 1250 м. Малко по-нагоре, на около два километра по речната долина, е водосливът на двете реки Купенска и Върла, които дават началото на голямата легендарна река Струма.

Селището е създадено през първата половина на XVII век от пришълци, потърсили укритие от издевателствата на поробителите турци тук в поречието на реката между дълбоките урести южни склонове на Витоша.

Името на закътаното в долината село е произлязло от обстоятелството, че то е било незабележимо от всички посоки на околността. Само кукуригането на петлите е давало признак за човешки

живот.

Поминъкът на хората в селището през по-далечното минало са били рударство и въглищарство. Тогава броят на жителите му доближавал 1000.

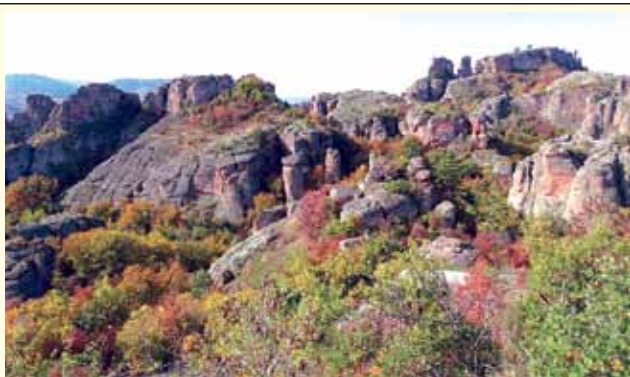
Селянин

В старозагорско има село, наречено Държава, а в смолянско – Градът. „В софийското Селянин са живели траки още от първи век пр. Хр. – оттук е минавал древният път от Константинопол за Белград. Земята е равна и плодородна, оградена е от широки пасища и гори. Затова от древността тези земи са обитавани. Това землище е място във вакарелската котловина, където от древността винаги са съществували много важни села, заселвания, поселищни места. И от тази традиция, от факта, че винаги е имало живот, село, хора, идва и названието Селянин. Трудно е, няма доказателства, но това е логиката за името на това селище“, смята проф. Трендафил Митов.

Българският народ винаги е отдавал особено значение на имената. Кръщаваме хора, местности, обичаи – всичко важно и ценно, което ни обгражда. И вярваме, че името, което даваме, ни определя и закриля. Ако и за вас е така – нека винаги се чувствате като жители на Веселие, Засмяно, Хубавене или Любова.

Източници:

www.nasamnatam.com,
<https://bnr.bg>



Повече от 55 вида редки и застрашени видове птици се срещат в защитената зона „Западен Балкан“ от мрежата НАТУРА 2000 на територията на общи-

на Белоградчик. Сред тях са: ливадният дърдавец, скалният орел, забулената сова, полубеловратата мухоловка, черният кълвач. Видрата, вълкът, мечката,

рисът, за който има данни, че преминава в България от Сърбия, се опазват в защитената зона по Директивата за местообитанията.

Три са защитените зони по НАТУРА 2000 на територията на община Белоградчик. Две от тях са по Директивата за местообитанията и една по Директивата за птиците. Тя е най-голяма, обхваща повече от 50% от територията на общината и почти изцяло землищата на населените места, които са в зоната на Западна Стара планина. Самата зона за защита на птиците се нарича „Западен Балкан“.

При археологически разкопки на обекта "Провадия Солница" (6 км югоизточно от град Провадия) е открит най-старият засега праисторически град в Европа. Разкопките започват през 2005 г. и досега са разкрити останки от двуетажни къщи, множество трапове, използвани за ритуални цели, останки от порти и защитни укрепления, некропол.

Учените са удивени от огромните стени от каменни блокове, които са се издигали много нависоко около селището и които са били непознати като фортификационна система. Други интересни и странни находки са гробовете на убити и "разфасовани" мъже, както и един троен гроб на възрастен мъж с две деца.

От направени изследвания на обекта се предполага, че градът е бил населяван от близо 350 души в периода между 4700 и



4200 г. пр. н.е. – около 1500 години преди появата на гръцката цивилизация.

Градът се е препитавал в извличането на така ценната по онова време сол. Тя била изключително ценен ресурс и е имала стойност на разменна монета под формата на кюлчета.



14 ноември – Световен ден на диабета

Ако диабетът беше държава, тя щеше да е третата по население в света



БГ БЕН

Световният ден за борба с диабета се отбелязва всяка година на 14 ноември по решение на международната диабетна федерация и Световната здравна организация в отговор на нарастващата тревога за бъдещето на милионите хора, страдащи от заболяването. Самият ден 14 ноември е избран, защото това е рожденият ден на Фредерик Бантинг, който заедно с Чарлз Бест през 1921 г. откриват животоспасяващото лечение за захарен диабет тип 1 – инсулина.

За съжаление захарният

диабет се превръща все повече в социалнозначим проблем, едно лошо наследство за поколенията след нас. В България с тази диагноза са около 600 000 души, като близо 150 000 са недиагностицираните, тоест не купуват медикаменти, особено в началните етапи на заболяването.

Защо се обръща толкова сериозно внимание на болестта?

Защото това е най-честата причина за слепота, за хронична бъбречна недостатъчност, за нетравматични ампутации на долните край-

ници. Диабетът е причина за 2 до 4 пъти по-голяма честота на инсултите и сърдечно-съдовите заболявания.

Как да го разпознаем?

Ранното диагностициране ограничава тежките усложнения при болните, затова е много важно да се познават първите симптоми на диабета. Най-често срещаните са:

- често уриниране,
- силна жажда,
- чувство на глад.

При захарен диабет тип 2 голяма част от болните нямат никакви признаци в продължение на години.

Постепенно започва бавно повишаване на апетита, теллото се увеличава, следва примамляване от глад час-два след нахранването – симптом на свръхинсулинова секреция. Повечето пациенти имат наднормено тегло или затлъстяване с натрупване на мазнини предимно в областта на корема. Ако при тези хора се вземат адекватни мерки, поне половината от тях може да не стигнат до развитието на болестта. Другите симптоми включват непрекъсната умора, трудно заздравяващи рани, генитални инфекции, жажда.

Заболяването от тип 1 започва бурно и драматично, може да се стигне и до кома. При него пациентите в повечето случаи имат поднормено тегло или нормално телесно тегло. Ранните симптоми са безпричинна загуба на тегло, отпадналост, непрекъсната умора, учестяване на дишането, нарушения на зрението, кожни и генитални инфекции.

Мерки и превенции срещу заболяването

Макар че медицината регистрира сериозен напредък в борбата със заболяването, лечението трябва да стане още по-ефективно. Воде-

щи в това отношение са: Швеция, Холандия, Дания и Швейцария. Тъжното е, че и тук България е в дъното на този индекс за здравеопазване. А лечението на диабета изисква пълна промяна и макар че страната е бедна, все пак трябва да се даде дължимото на здравните приоритети.

Сред най-добрите практики в превенцията и грижата за диабета е да се обърне внимание върху застоялия начин на живот и неправилното хранене. Тези два фактора влияят върху затлъстяването – основен рисков фактор за диабет 2. В храната ни трябва да присъстват повече зеленчуци, плодове, суровите ядки и кълнове, бобовите и зърнените храни, с по-малко мазнини и сладкиши.

Необходимо е да се правят редовни профилактични прегледи за усложнения, свързани със зрението, крайниците и бъбреците.

Всичко това ние прекрасно си го знаем, но все чакаме да ни го кажат от Европа, за да започнем.

Четири стари рецепти срещу диабет от царство България

Първа рецепта – вземете една чаена чаша зрял боб

През 2007 г. Световният ден за борба с диабета става и официален празник на Организацията на обединените нации.

и кисело мляко. Суровият фасул се изпича до кафяво, след което се смила като кафе. От него сутрин се изпива по една чаена лъжичка в чаша кисело мляко. Ако е гъсто, може да се разрежи с вода.

Втора рецепта – шепи настърган хрян, 500 мл кисело мляко. В киселото мляко се поставят 3 чаени лъжички пряно настърган хрян. Разбърква се и се взема по 1 чаена лъжичка три пъти на ден 30 мин преди ядене.

Трета рецепта – нужни са 4 стръка праз и 3 литра сухо бяло вино. Празът се нарязва на много ситно и се залива с виното. Пие се три пъти на ден преди ядене по една глътка.

Четвърта рецепта – 150 грама сок от моркови, 150 грама сок от картофи. Сокът от моркови и картофи се приготвя всяка сутрин, смесва се и се изпива през деня. В продължение на 10 дни се пият по 50 грама от сместа 3 пъти на ден, 30 мин преди ядене. Процедурата се повтаря след два месеца.

Зад красивата си обвивка нарът крие природна аптека

БГ БЕН

Ето ни отново в сезона на нарове. Някога тези особено красиви плодове минаваха за есенно-зимна екзотика и най-често красяха коледните фруктиери, без да знаем за какво друго могат да служат. Отделянето на сладкия сок от семките минаваше за неприятно и досадно занимание. От няколко години наровите се радват на забележителен интерес на зарзаватчийските сергии и определено освен вкуса причина за това са и многобройните ползи, които ни дават.

Сокът от нар е добър източник на енергия, диетични фибри, протеини и минерали като калий, калций, магнезий, желязо, фосфор, цинк и натрий. Той е богат на витамини като витамин К, витамин С, фолиева киселина, тиамин, рибофлавин, ниацин и умерено количество витамин Е. Най-доброто нещо за сока от нар е, че има 0 холестерол.

Една единствена чаша сок от нар ни осигурява около 40% от дневната нужда от фолиева киселина и витамини А, С и Е.

Какво още ни дава кралският червен сок?

1. Сокът от нар поддържа артериите гъвкави и еластични, като намалява риска за тяхното запушване и по този начин се явява мощно превантивно средство срещу атеросклерозата.



2. Въпреки че сокът от нар съдържа фруктоза, той не увеличава нивото на кръвната захар, както правят другите плодови сокове.

3. Сокът от нар поддържа в норма кръвното налягане. Той е естествен аспирин, който защитава кръвта от съсствяване и образуване на съсиреци.

4. Червеният сок премахва свободните радикали в тялото и спира растежа и развитието на раковите клетки. Неговото високо съдържание на антиоксиданти стимулира белите кръвни клетки да неутрализират токсините в организма, като по този начин довеждат до силна и здрава имунна система.

5. Сокът от нар се използва при лечение на диария и дизентерия, тъй като активно участва в производството на ензими, които подпомагат правилното храносмилане. Разтварянето на чаена лъжичка мед в чаша сок от нар облекчава проблемите при нарушено храносмилане.

6. Сокът от нар има силни антибактериални и анти-микробни свойства, които помагат в борбата с вируси

и бактерии, стимулират наличието на здрава имунна система.

7. Анемията е състояние, причинено от дефицит в тялото на червени кръвни клетки, които снабдяват тъканите с кислород. Сокът от нар съдържа голямо количество желязо и ежедневният му прием спомага за справянето с този дефицит.

8. Сокът от нар подпомага правилното функциониране на стомаха, сърцето и черния дроб. Този сок се препоръчва за утоляване на жаждата и тонизиране на организма през лятото. Той успокоява инфекцията на пикочните пътища и улеснява уринирането.

9. Сокът от нар ни защитава от увреждане на хрущяла, затова силно се препоръчва на пациенти, страдащи от остеоартрит – заболяване, характеризиращо се с разрушаване на хрущялната тъкан, в резултат на което костните повърхности на ставата стават незащитени и това предизвиква възпаление и болка.

10. Сокът от нар е изключително полезен за бременните жени. Той е чудесен източник на редица витамини и минерали, включително фолиева киселина, която е много важен елемент в преродилния период на жената. Съдържанието на калий в този сок помага за предотвратяването на крампии на краката, които обикновено са свързани с бременността.

Източник: <https://superzdrave.com>

Хапвайте орехи за здраве и силен имунитет

БГ БЕН

Замисляли ли сте се някога защо хората пред прага на зимата не само събират, но и се интересуват каква е ореховата реколта, какви са малките черупчести плодове от ореховото дърво, бели ли са, тъмни ли са...

Ето какво е записал изследователят на народните традиции, основател и първ директор на Етнографския музей Димитър Маринов в трудовете си:

„Нашите селяни откриват време неохотно садели орехово дърво. Но все пак те използвали спасителен магически трик. Когато се захващали да сяди орех, селянинът най-напред полагал на земята дългия си червен пояс и очертавал с него много широк кръг. В центъра на този кръг

засаждал фиданката. Освен предпазващата сила на червения цвят размерите на магическия кръг също защитавали човека. С пояса се очертавало колко огромен трябва да израсте стволът, преди да се сбъдне гибелното предсказание. С тази хитрост се спечелва достатъчно дълга отсрочка, за да може човекът, посадил ореха, да се радва на дълъг живот.

През есента ореховите дървета са отрупани с плодове. Хората се скупчват и ги обират. Но едно поверие предупреждава, че човек не бива да сяди да почине, а още по-малко да заспива под дебелия орехова сянка. Защото под дървото се събират митичните девойки-самодиви и старици-юди, които причиняват злини на хората.

Въпреки всички страхо-

вити вярвания за ореховото дърво неговите плодове се радват на голяма почит. За българина орехите са символ на здраве и плодородие. В народните гатанки ореховата ядка е представена като четиримата братя или сестри, облечени в обща риза – символ на сплотеност и здрава връзка между децата в семейството. А обредните песни възпяват ореха като „световно дърво“ – символ на вселената. Затова обичаят изисква шепи орехи да се сложат на почетната трапеза на Бъдни вечер и да се прекадят, т.е. да бъдат благословени заедно с хляба и ястията. Тогава всеки член на семейството трябва да си избере по един орех и като го разчупи, да узнае късмета си. Хубавата бяла ядка предвещава добро здраве и щастие през следващата година.”



Както във всяко нещо, и в зодиите има по-слаби и по-силни черти. Този тест ще ви помогне да разберете в коя сфера на живота се чувствате най-комфортно и добре.

Най-силната зодия

Може и да се изненадате, но това е зодия Риби. Да, тези романтици с нежни души всъщност са и най-силните характери, събрали много мъдрост под воала на емоцията. Защото, каквото и да става, те може да се огъват, но никога не се чупят!

Най-сексапилната зодия

е Овенът. Нейните представители са енергични, решителни, но по-важното е, че от тях струи магнетизъм, който няма как да се обясни. Дори когато въпросният субект не блести с неземна красота, пак около него има рояк от ухажори от противоположния пол. Това се дължи на тази почти мистична, мощна сексуална енергия.

Най-надеждната зодия

е Девата. И под надеждна се имат предвид няколко неща: вярност, закрила и грижовност. Може да мрънка, може да критикува, може и

ТЕСТ

Знаете ли коя е вашата най-силна страна?

да ви дразни с безкрайните си претенции. Но щом сте спечелили сърцето ѝ, нито ще ви изневери, винаги ще гледа нуждите ви да са задоволени. А ако някой иска да ви навреди, ще го накара да съжалява, че се е родил.

Най-коварната зодия

Едва ли ще се изненадате, че това е Скорпионът. Реши ли да си отмъсти, ще действа докрай и няма да пропусне и най-дребната възможност да ви засегне. В същото време, ако той върши нещо подло и нередно, е почти невъзможно да го заподозреш. Изобщо хората са казали, прави, струвай, но не си навличай Скорпион за враг.

Най-красивата зодия

Що се отнася до хубав външен вид, природата е най-благоклонна към Стрелеца. Представителите на тази зодия обикновено имат слаби, стегнати, гъвкави и много симетрични

тела. Нещо повече – те са много суетни и се стараят винаги да изглеждат добре. Това още повече подсилва тяхната привлекателност.

Най-късметливият зодия

Да не кажем направо най-щастливата, е Близнаци. Те по природа са оптимисти и всеки Близнак, отклонил се по пътя на негативизма, само ще си пати. Като цяло Близнакът винаги се озовава на точното място в точния момент. Невинаги му върви в лотарията, например, но съдбата му е такава, че каквото и да става, в крайна сметка накрая той пак печели нещо.

Най-семеината зодия

е Ракът. За представителите на тази зодия семейството е всичко! И едва ли има друга зодия, която да им стъпи на малкия пръст по възпитание на деца, умения за създаване на уют, гри-

жовност и себепознание. Неслучайно за Рака е много важно да открие партньор с високи морални ценности и добра душа.

Най-общителната зодия

Стане ли дума за убеждаване, разбиране, дискусия, защита или просто сладки приказки, Везните нямат равни. Те могат да разгледат въпроса от абсолютно всеки ъгъл и да анализират всяко евентуално развитие. Но по-важното е, че намират общ език с абсолютно всеки човек! Ще очароват както президента, така и клошаря, ровец в кофата.

Най-потайната зодия

е Козирогът. И не знаем дали потайна, или неразгадаема е по-точната дума. А може би и двете. Не само че не споделя чувствата и мислите си, ами и почти винаги запазва хладнокръвие и не можеш дори да предположиш какво



точно се крие в главата ѝ. Колкото и добър психолог да си, ако Козирогът сам не пожелае да ти се разкрие, не можеш да изкопчиш нищо.

Най-представителната зодия

е Телецът. С перфектни обноси той рядко се изказва нетактично и умее веднага да поправи нещата, ако това се случи. Не обича конфликти и винаги ще помогне, ако го помолите. Той е толкова изискан, благороден и умен, че в компанията му често изглеждаш като селския глупак, дошъл за мъдрост или помощ при везира.

Най-незабравимата зодия

естествено е Лъвът. Няма как да се устои на това крал-

ско величие, което винаги блести в тълпата. Като добавим и чувството за хумор, високия интелект, чудесни маниери и бохемско присъствие тази зодия наистина те кара да се влюбиш за минути. А след това да ти отнеме месеци, дори години, да си я изкараш от ума. Ако изобщо успееш...

Най-бляскавата зодия

Екстравагантни, оригинални, модерни, стилни, като звезди от големия екран са Водолеите. Буквално с два парцала ще си спретнат тоалет висша мода. Невъзможно усещане за стил дори в най-нестандартното облекло. И не само. Самото им излъчване внушава, че са нещо повече от другите.

Източник: <https://www.zajenata.bg>

Точно преди Кейт Мидълтън да роди правнука на кралица Елизабет, тя се пошегувала: „Надявам се скоро да се появи, защото отивам на почивка“.

Попитана защо са закъснели за тържеството, Кейт Мидълтън отговаря: „Уилям трябваше да оправя прическата си“.

След раждането на първия му внук питат принц Чарлз дали е щастлив, че е станал дядо. Той отговаря: „Много! А и е чудесно, че можеш да го върнеш на

Порция смях от кралския двор

родителите му по всяко време“.

Принц Уилям описва кулинарните умения на съпругата си така: „Готвенето на Кейт е причината да съм толкова слаб“.

Принц Чарлз трябва да поздрави кралицата на красотата на Англия. Започва речта си така: „Баща ми ме е учил, че ако някога срещна дама в рокля като вашата,

трябва да я гледам право в очите“.

На Лондонския маратон през 2012 г. принц Хари обещава, че Уилям и Кейт ще вземат участие в следващия такъв. Когато през 2013 г. нито един от двамата не се явява на маратона, принц Хари заявява: „Той е стар, а тя е бременна“.

Мнението на принц Филип по отношение на ети-

кета: „Когато мъж отвори вратата на колата за жена си – или колата е нова, или жената“.

На въпроса какво е научил принц Хари през годините, той отговаря: „Опитът ми ме научи да не се занасям с баба си“.

Преди едно от посещенията си в САЩ принц Хари казва: „Най-ужасното нещо, когато се срещам с

деца, е разочарованието им. Казано им е, че ще ги посети истински принц, а се появявам аз – без корона, без мантия, без кон...“

Принц Филип и кралица Елизабет II посещават австралийски университет и

се запознават с важен учен. При запознанството им той забелязва, че има разлика в титлите на съпрузите, на което принц Филип отговаря: „Да, имаме и такива проблеми в нашето семейство“.

Източник: www.10te.bg

ЛЮБОПИТНО, ИНТЕРЕСНО...

***Има три неща, които възрастните могат да научат от децата: да бъдат радостни без повод, винаги да са заети с нещо и да се стремят с всички сили към това, което желаят.

***Японската саламандра достига до 160 см и се смята, че това е най-голямото земноводно на Земята.

***Човек средно през живота си гълта поне 8 паяка, докато спи.

***Всеки ден на Земята се създават около 20 милиона тона боклук.

***Очите на Рила, или седемте рилски езера, са най-посещаваната от туристи езерна група в България. Името на всяко от езерата има връзка със специфични външни особености: Сълзата, Бъбрека, Окото, Близнака, Трилистника, Рибното езеро, Долното езеро.

***По бреговете на река Камчия, при вливането ѝ в Черно море, се намира последната лонгозна гора в Европа.

***Пътят на кафето от събирането му до чашката въщи се разделя на 8 технологични етапа, като 800 компонента образуват пълния аромат на топлата напитка.

***Температурата в ядрото на Слънцето е около 15 000 000 градуса.

***Картината „Концертът“ на Вермеер е оценявана на 200 милиона – тази цена би я направила най-скъпата картина в света, ако... един ден бъде намерена.

***Египетската царица Клеопатра е първата жена политик, умело омагьосваща мъжете с ум и свободно владение на поне шест езика. Според някои антични историци, Клеопатра разговаряла на арамейски, египетски, етиопски, гръцки, иврит и латински. Притежавала завидни знания по медицина, философия, музика, религия... Освен това тя била отличен математик, талантлив политик, опитен дипломат и психолог дори и от днешна гледна точка. Баща ѝ я обожавал и неслучайно в пълното ѝ име се съдържа изразът „Любимка на баща си“.

Източник: Сп. Обекти

BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Боза, айран и много други

Работим и по заявка на клиента

10 Forest Road

E17 6JJ tel. 020 850 908 57

7 Wordsworth Parade

N8 0SJ tel. 020 888 134 90

166 The Grove

E15 1NS tel. 074 46 054 880

177 Tooting High Str.

SW17 0SZ tel. 020 876 757 60

46 Longbridge Road

IG11 8RT tel. 078 86 185 106



Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки



ROCK ARENA



Ben Christo - талант без граници и възраст, за който музиката е усещане и начин на живот

Рокът не е просто музика, той е религия и емблема на няколко поколения

Специален гост в днешното ни издание е Ben Christo – китарист на британските легенди The Sisters Of Mercy, чиито класики отдавна са част от любимия саундтрак на Camden Town – субкултурния център на Лондон, и основател на мелодик рок бандата Night by Night, както и на 'dark-rock' квартета Diamond Black, който е неговата сбъдната мечта. Безспорният талант на Бен Кристо, добрите проекти и съвместна работа с бележити имена му отредиха място в редиците на едни от най-успешните британски музиканти. След почти 5 години от последната ни среща ето ни отново в сладка размисъл за музика, спомени и много рок! Останалото ще чуем лично от Бен Кристо! Едно интервю на Rock Arena специално за читателите на БГ БЕН.

Здравей, Бен, и добре дошъл в Rock Arena! Ти си основател на няколко рок банди, но за коя от тях би могъл да кажеш, че се чувстваш като „у дома“?

- Здравей, Тони, благодаря за поканата! През годините съм бил в доста групи, но на три от тях съм основател и

това са: AKO, Night by Night и Diamond Black. Автор съм на музиката и на текстовете на тези банди, всяка една от тях е канализирала редица различни поджанрове на музикалните ми страсти, вариращи през рок от 80-те, до даркуейв, метъл, пънк, инди, индъстриъл и хардкор. Винаги съм се опитвал да

Едва на десет години той вече знае, че ще стане рок музикант



Ben Christo
Фотограф Buki Laszlo

късната свирех. С писането на песни започнах пак в този период. На 12 години вече свирех в първата ми група, която беше една объркана комбинация от любимите изпълнители на всеки от членовете... Имахме Metallica Guy, Nirvana Guy, The Rage Against the Machine Guy и аз – Rock Guy от 80-те. Когато се присъединих към тях, те вече се казваха „Slaughter Machine“, но дори на 12 това беше твърде нелепо като име на банда, така че настоявах да го променят. Моите вкусове от тийнейджърските ми години клоняха към „потъмните“ звуци на Therapy?, Killing Joke, Curve и The Cure. The Sisters Of Mercy бяха част от това мое развитие, така че години по-късно, когато имах възможност да се присъединя към тях, те бяха „позната територия“ за мен.

През 2006 година след анонимно обаждане си поканен на конкурс за китаристи. Не разпозна ли банда?

- Един ден имах позвъняване от непознат номер. Човекът просто ме покани на конкурс за прослушване, твърдейки, че се нуждаят от нов китарист за турнето им в САЩ. Дори не се представи. Даде ми дата и адрес на събитието, но не спомена името на банда, която прави прослушването. Дотогава почти не се бях явявал на подобни конкурси и идеята да отида ми се стори вълнуваща. Харесвах The Sisters Of Mercy и те бяха сред моите топ 20 групи, дори свирех техни парчета. Но нямах представа, че щях да бъда на тяхно прослушване. В онзи период банда не имаше чести участия, не бях издавали нови неща, сменяха се някои от музикантите там, а в сайта им имаше много текстов материал и твърде малко снимки. Всички бяха облечени в тъмно и цялото нещо беше толкова извън контекста, че дори не можех да си представя, че са The Sisters Of Mercy, не успях да ги разпозная веднага.

Продължава на стр. 26

Diamond Black band
Фотограф Christian Wojtysiak



комбинирам енергия, мелодия и смисъл в нещата, които правя. И мисля, че на този етап Diamond Black е най-близо до това, което може да се нарече моят 'homesound' с неговата комбинация от мрачна атмосфера, тежки рифове и в стилистиката на старото рок звучене. След време обаче може да работя върху самостоятелен албум, който със сигурност би бил 100% звукът на Бен Кристо!

С китарата се захващаш, когато си само на десет. През кои музикални влияния извървя пътя си до днес и каква беше първата ти група?

- Бях само на 4, когато прослушах рок, а първите два концерта, на които някога съм бил, бяха на AC/DC и Judas Priest. Бях само на 10 и останах силно впечатлен, това ми оказа основно влияние! Още тогава знаех, че ще стана рок музикант. С китарата започнах същата година. Бях доста сериозен в това и само година по-късно спечелих детско шоу за музикални таланти. Това много ме мотивира. Непре-

Продължение от стр. 25

Кога се усети, че си на прослушване на The Sisters Of Mercy?

- Влизам в залата за прослушване, а там жури от трима. Единият, китарист, ме пита: „Можеш ли да изсвириш това?“, след което забива някаква мелодия. И така няколко пъти повтарях изсвиреното, мислейки си, че стилът им е доста близък до този на The Sisters Of Mercy. По-късно разбрах, че това са били техни неиздавани до момента парчета. Към финала попитах дали мога да изсвирия нещо, което звучи близо до това, което ми даваха като задача, и подкарах един от най-известните им хитове. А те: „Ама това е наша песен!“. Бях така изумен, че си казах: „Боже, истина е значи!“. Притесних се и просто не можех да изсвирия нищо повече. Тогава разбрах защо не са искали да ни кажат в началото, че са те. Още на следващия ден ми се обадиха, че са избрали мен и че биха желали да се присъединя към банда им. Животът ми се промени много бързо, тъй като в рамките на няколко седмици преминах от работа зад гишето на алкохолен магазин до пиене в туристически автобус, шофиране през пустинята Невада до първото ми шоу с The Sisters Of Mercy в Лас Вегас!

Да поговорим за твоето последно 'dark-rock' откритие от 2017 година. Как определяш стила на Diamond Black?

- За мен звученето на Diamond Black предава едно уникално усещане за мистика. В музиката на банда се долавя смесица от нюанси на рок и електровибрации от 80-те, на индъстриъл и метъл от 90-те; както и на

съвременен 'дарк' звучене в добавка с емоционални вокали, вариращи от мрачен шепот до отровен писък. И всичко това свързано в една красива меланхолия. Наскоро въведохме термина „тъмни химни“, с който да успеем някак да опишем нашия звук, извлечен от банди като: The Cult, Cold, Sevendust, Katatonia, Manic Street Preachers, AFI, Killing Joke, Judas Priest, Therapy?, Soundgarden, Alice in Chains, Killswitch Engage, The Cure, Boysetsfire, Curve, Back To The Future... и The Rocky Horror Picture Show!

Създаваш Diamond Black заедно с гласовития финландец J.I. Turunen, как срещна останалите членове на банда?

- За първи път срещнах J.I. Turunen буквално на сцената на „Trash Fest“ в Хелсинки, където и двамата бяхме поканени с тогавашните си банди (Night by Night и Spirit Raizer), за да свирим кавъри на Skid Row като част от финала на фестивала. Получи се много добра химия на сцената, представихме се страхотно и още тогава той ми каза: „Бен, един ден ще ми бъдеш китарист“. Много се смях на това негово изказване, но в крайна сметка предчувствието му се сбъдна! През 2014 година се върнах обратно в Лондон и тогава J.I. ми предложи да остана в апартамента му, докато си намеря подходящо жилище. Компромисът беше, че ще напиша песен за / с него, която той да използва за формиране на нова група. Така се роди парчето 'Ghost in the Glass', което и двамата толкова харесавме, че решихме заедно да създадем групата просто със силата на тази една песен!

С барабаниста Jan-Vincent Velazco се познаваме от времето, когато през 2013 г. той



Ben Christo
Фотограф Christian Wojtysiak

се присъедини към другата ми банда – Night by Night за турнето на Y&T. Оттогава поддържа връзка с Jan-Vincent и дори бяхме на редица международни турнета заедно с някои от най-добрите банди на световната рок и метъл сцена. Тъй като харесвах етиката му на работа, неговия талант и непринуден характер никак естествено дойде идеята и той беше очевидният първи избор, когото поканихме в Diamond Black.

С басиста Adam Lightspeed се познаваме отдавна от рок сцената в Лондон, като много често сме работили заедно и като DJ-и в рок клубовете The Electric Ballroom и The Intrepid Fox. Освен музиката ни свързваше и интересът към неща като Джеймс Бонд, британската комедия от 80-те и Manic Street Preachers. Веднъж наш общ приятел направи следния коментар: „В днешно време няма

много и толкова сериозни музиканти като вас двамата с Адам. Непременно трябва да направите нещо заедно“. И в точното време ние просто положихме началото на съвместната ни работа и на музикалната сцена.

'The Scarlet' и 'If You Kill My Demons' звучат страшно с убийствениците си сола и впечатляващ стил, кой написа тези песни и какви са историите в тях?

Благодаря, радвам се, че ти харесват! Около 95% от текстовете на песните са мои, но и J.I. Turunen има своя принос. Много обичам да пиша, изпитвам истинска страст към това. 'If You Kill My Demons' е посветена на борбата с пристрастяването, което в един момент може да се загнезди толкова дълбоко в нашата идентичност до точка, в която почти ставаме зависими от самосаботаж... Въ-

трешен диалог на индивида. В песента 'The Scarlet' се говори предимно за тъмната чувственост и човешките тайни, за измамата, разрухата и съжалението между хората. И двете песни имат много дълбоки значения за мен и засягат въпроси, които си задавам от дълги години.

(Песните чуите тук: 'If You Kill My Demons' - <https://www.youtube.com/watch?v=Di6bhMpm6u4> | 'Scarlet' - <https://www.youtube.com/watch?v=IyxWVID7t-c>)

Какво би посъветвал всеки начинаещ музикант, който се опитва да пробие в световната музикална индустрия?

- Напишете и запишете музика, която ви кара да се чувствате енергични и ентусиазирани, без да си губите времето в предположения като „Готино ли е?“, „Уместно ли е?“, „Трябва ли да бъде по-подобна на тази група?“. Вървете смело напред. Не съдете собствения си успех по постиженията на другите - винаги ще има някой с повече последователи, с повече гледания и повече лайкове от вас. Вярвам, че двата най-важни елемента за дългогодишна успешна кариера са: силна музикална идентичност и дълбока връзка със слушателите ви, която идва от писането от сърце!

Сега, когато светът е в режим на пандемия повече от година, какво е мнението ти за състоянието на музикалния пазар през 2020/2021?

- Стилите рок, метъл и алтернатив са начин на живот и той е тук, за да остане независимо от глобалната ситуация. Понастоящем виждам огромна подкрепа от феновете към групите, както и банди, които се поддържат помежду си и събират сред-

ства в полза на творчеството. Имах късмет да си сътруднича дистанционно с някои от големите изпълнители, на които се възхищавам и са ме вдъхновявали. Надявам се скоро да пусна тези песни онлайн. Като цяло е страхотно да се види такъв позитив от музиканти и фенове по целия свят. Това е онзи заряд, който поддържа вярата жива.

Ако не беше музикант, какво друго би искал да се занимаваш?

- На 11-годишна възраст бях запален футболист, играх за училищния отбор и дори си спомням, че точно в онзи период се чувствах леко стресиран, защото знаех, че трябва да направя избор на кариера между спорта и китарата. Мисля, че тогава взех правилното решение. Избрах музиката! По-късно завърших Drama, Film & TV, така че, ако не бях музикант, бих могъл примерно да бъда сценарист или режисьор. Всъщност на 22 бях съавтор и режисьор на късометражен филм и дори спечелих национална филмова награда. Но в крайна сметка музиката винаги ще бъде моят първи избор!

Благодаря за това интервю, Бен! Твоето послание към феновете на твърдата музика?

- Към всички фенове и музиканти - оценявам и дълбоко уважавам всичко, което правите, за да поддържате музиката жива особено в тези предизвикателни времена! Рокът е живот и енергия, която ни зарежда позитивно и ни обединява! Присъединете се към мен в IG: ben_christo_guitar и FB: Ben Christo

Редактор: Toni Rock



The Sisters Of Mercy
Фотограф Lara Aimée



Обяви за работа (търся, предлагам)

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

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

За контакти:
07880611250

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

S Grade
A cleaning company

НАБИРА ПЕРСОНАЛ
ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:

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

ГОРЕЩИ ЗОНИ
SW, W, KT, SE, SM

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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

Facebook: facebook.com/sgradeuk
WhatsApp: +44 7428662661
Phone Number: +44 7704521111
Email: office@sgrade.co.uk

FLOORWORKS

ЗА ИНФОРМАЦИЯ
020 38838044

КАНДИДАТСТВАЙ ONLINE
FLOORWORKS.CO.UK

НАПРАВЕТЕ КАРИЕРА
РАБОТА С ДЪРВЕНИ ПОДОВЕ

ТЪРСИМ ПРОФЕСИОНАЛИСТИ С ОПИТ В

- ✓ ИНСТАЛАЦИЯ НА ДЪРВЕНИ ПОДОВЕ
- ✓ ЦИКЛЕНЕ НА ДЪРВЕНИ ПОДОВЕ

ПРЕДЛАГАМЕ

- ✓ ОТЛИЧНО ЗАПЛАЩАНЕ (£50K+)
- ✓ ДОПЪЛНИТЕЛНО ОБУЧЕНИЕ
- ✓ ГЪВКАВА ПРОГРАМА
- ✓ ПРОФЕСИОНАЛНО ОБОРУДВАНЕ

- Компания в Западен Лондон набира опитни строители. Ако имате опит в сферата, моля, обадете се на тел.: 07912 204 208.

- Търси се офис мениджър в компания за почистване, базирана в Източен Лондон. Изисква се отлично ниво на английски. За повече инфо:

ned@melcleaning.co.uk
- Работа за шофьори на камиони C+E, Purfleet и Felixstowe. 100 £ на ден стартова заплата. Тел.: 07824 116 842.

Квартири (търся, предлагам)

КВАРТИРИ

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

- Дава се под наем единична стая в тиха и поддържа на къща на 2 минути пеша от Stepney Green Station. Цената на стаята е 130 паунда и включва всички сметки. Тел.: 07846 600 938.

Място за
ваши
обяви
obiavi@bgben.co.uk

ПОД НАЕМ
САМОСТОЯТЕЛНА КЪЩА
5 СПАЛНИ
(3 двойни и 2 единични)
2 БАНИ, КУХНЯ И ТРАПЕЗАРИЯ
КЪЩАТА Е СЛЕД ОСНОВЕН РЕМОНТ
МЯСТО ЗА ПАРКИРАНЕ
2 мин. от Plaistow station
£525 на седмица
тел. 07810205096

СТАИ ПОД НАЕМ
МНОГО ДОБРИ ЛОКАЦИИ
STRATFORD, PLAISTOW,
EAST HAM,
LEYTON, LEYTONSTONE.
07554557626

Други услуги

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

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:

ДРУГИ УСЛУГИ

- Ако имате някакъв проблем с вашия бойлер или водопроводна система, ние можем бързо и лесно да го решим. Тел.: 07902 743 538.

допроводна система, ние можем бързо и лесно да го решим. Тел.: 07902 743 538.

РЕКЛАМАТА 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**

WWW.TOPSAHELLITE.CO.UK

TOP Satellite

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

GEORGI GEORGIEV

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

ПРОДАВАМ

- Продавам домашен пчелен мед, безплатна доставка

за Лондон, тел. 07735799919, Веско Стърчиков, Facebook: Vesko Starchikov

УЕБ ДИЗАЙН
07888676471

РЕШЕНИЯ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

- МАГАЗИНИ
- БИЗНЕС
- БАЗИ ДАННИ
- РЕКЛАМА
- МОБИЛНИ
- ДИЗАЙН

NO WIN NO FEE Osbornes Law^o

Обадете ни се за безплатен правен съвет!

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

Здраве Мода Красота



СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:

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

Тел. 07594231782
www.physiotherapyservicelondon.co.uk

Приемни дни и часове в българската клиника „Doctors 4 You“ (Северен Лондон)
Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев:
- общопрактикуващ лекар
Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE

Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени!
Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

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



„Лорет“

фризьорски салон

Българикият салон в Лондон!

Ученичка на Стилист Капанов
Майстор на Френската академия по фризьорство
Носителка на международни награди по фризьорство

В българския хранителен склад „Карлово“:
Unit 2, New England Industrial Estate, Gascoigne Road, Barking, IG11 7NZ

Тел. 07803823393
Facebook Email: lora0205@abv.bg

Работно време:
вторник - неделя






Aesthetics by Silvie

Медицинска Козметична Клиника

Twickenham TW2 (Югозападен Лондон)

- ✓ Инжекции против бръчки
- ✓ Увеличаване на устните с дермален филер
- ✓ Дермален филер за корекция на скули, брадичка, нос, лицев овал, назолабиални гънки, гънки около устата, бръчки и загубен обем под очите
- ✓ Колагенова терапия (медицински микронидлинг и плазмотерапия)
- ✓ Мезотерапия
- ✓ Химически пилинг
- ✓ Лечение на косопад
- ✓ Медицинска козметика за акне, розацея, хиперпигментация и бръчки

www.aestheticsbysilvie.co.uk **tel: 0759 1980019**

Транспортни услуги

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

ЦЕНИ ОТ 0.50 £/кг
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

- Транспорт до и от всички летища и до всяка точка във Великобритания, разумни цени, точност и коректност, комфорт, 24/7, тел. 07404 909 309.

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

Изтеглете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив

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

www.portokal.co.uk

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

UK **Собствен транспорт** **BG**

Специални цени за големи количества.
За справки: **07810460552**

Доставка до офис или адрес

Място за вашите обяви

БГ БЕН

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

Рекламата - най-добрата инвестиция!



Училища Курсове Детски градини

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

Подготвям деца по **МАТЕМАТИКА**

СПЕЦИАЛНА
подготовка за
GCSE и
11+ EXAMS

Тел.
02085270212
Моб.
07796692522
ИЛИЯН РУСЕВ

**УРОЦИ, КУРСОВЕ,
ПРЕВОДИ,
КОНСУЛТАЦИЯ**

- Уроци по математика и информатика на всички нива за българи, живеещи във Великобритания - онлайн уроци на тел.: +359899 126 106.

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

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

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

Sunny Day Care
Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

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

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

ПРИСЪСТВЕНО И ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ



**БЪЛГАРСКО
УЧИЛИЩЕ
„МОЯТА АЗБУКА“**

УРОЦИ С УСМИВКА

ЗА ДЕЦА ОТ 4 ДО 15 ГОДИНИ
ОТ ДГ ДО 7 КЛАС

СРЯДА, ЧЕТВЪРТЪК, ПЕТЪК, СЪБОТА
ЗАПАДЕН, ЮГОЗАПАДЕН И ЮГОИЗТОЧЕН ЛОНДОН

WWW.MOJATA-AZBUKA.CO.UK | ТЕЛ: 077 4680 2164

CHISWICK
WHITTON
BEXLEY
MITCHAM



Българско училище „Умно Букварче“ в Perivale,

Ealing, Западен Лондон Събота: 09:30-11:30

Email: kunka@umnobukvarche.co.uk

Mob.: 07908674567

www.umnobukvarche.co.uk

Предлага и Online
обучение,
ново и иновативно

Деца от 4 до 11 години

Абонамент за БГ БЕН



Талон за абонамент

За период от 12 месеца £60

Име:

Адрес:

Телефон

Начини на плащане за абонамента

1. По банков път - PA Events Ltd, Lloyds Bank, sort code 30-92-90, acc. 02271697
за референция използвайте вашето име.

2. Изпратете попълнения талон заедно със съответния чек на адрес:
Safe Advice Ltd, 79 West Ham Lane, London, E15 4PH
Чекът да бъде платим до: PA EVENTS Ltd.



НАЛИЧНИТЕ СУИИ И ЦЕНИИ КНИЖА В КАСА ПРОСТУДНО ЗАБОЛЯВАНЕ; ГЪРЛОБОЛ	МАРКА ХОЛАНДСКА АУДИО- И ВИДЕОТЕХНИКА ПЕСЕН /1970/ НА БИИТЬЛА ДЖОН ЛЕЪНЪ	ВСЯКАКВА ШАПКА /РАЗГОВОРНО/ БЛАЖЕНСТВО, ДОВОЛСТВО	ТЕГЛОТО НА ОПАКОВКА НА СТОКА	СТОПАНИН НА ДОМ, НА КЪЩА	ПРОЯВИЛ СМЕЛОСТ ЧОВЕК КАМБАНАН СИГНАЛ ЗА ТРЕВОГА	ПАРТИЯ ИГРА НА ТЕНИС НА КОРТ ПРИМИТИВНО ПЛАВАТЕЛНО СРЕДСТВО	МЛАД БЛАГОРОДНИК ПРИ ЗНАТНА ОСОБА /ИСТ./	ТРАКТАТ ОТ АРИСТОТЕЛ ПРОМЕНЯЩА СЕ ВАЛУТНА ЦЕНА	ДЪРЖАВА В СЕВЕРНА АМЕРИКА ТУРСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА
ПЕЧАЛБА БЕЗ ТРУД /РАЗГ./	ТИП НИСКА РАСТИТЕЛНОСТ В ПРОВАНС	ЗАБРАНЕН ПРЕПАРАТ В СПОРТА	БАЛКАНСКА СТОЛИЦА	РАЗКАЗ ОТ ИВАН ВАЗОВ ДОВЛЕЧЕНА РЕЧНА УТАЙКА	РОМАН /1964/ ОТ УИЛЯМ ГОЛДИНГ	ОПЕРА ОТ Г. ДОНИЦЕТИ ПОВРЕДЕНА ТЪКАН НА ЖИВО ТЯЛО; ЯЗВА	СЛАВЯНСКА ТИТЛА НА УПРАВИТЕЛ СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ	ПЪЛЗЯЩО РАСТЕНИЕ ОТ СЕМ. ТИКВОВИ	РАЗРУШАВАНЕ, РАЗЯЖДАНЕ НА МЕТАЛИТЕ
ДЕБЕЛА ТОЯГА ЗА БОИ /РАЗГОВОРНО/ КОЛАН, ПРЕПАСКА НА КРЪСТА	КЕРЕМИДА ПО РЪБОВЕТЕ НА ПОКРИВ /СТР./	МАРКА ЯПОНСКИ МАГНЕТОФОНИ /1929-2004/ ПОДУТИНА ПО ТЯЛОТО НА ЧОВЕК	ГРАДИНСКО РАСТЕНИЕ; САМАКИТКА, ТРЕСКАВИЧЕ	СТАДИОНЪТ НА АНГЛИЙСКИЯ „УУЛВС“ ПЛАВАТЕЛНА РЕКА В ЮЗ ФРАНЦИЯ	ЗАП. ЧАСТ НА УНГАРСКАТА СТОЛИЦА ПЬЕСА ОТ КИРИЛ ГРИВЕК	ЧЛЕН ИЛИ ПРИВЪРЖЕНИК НА ПАРТИЯ БСП /РАЗГ./	ПЕСЕН НА ЕЛВИС ПРЕСЛИ ОТ 1957 ГОДИНА	ЧАСТ ОТ КОРАБ НА ПАЛУБА ДОЛИ-НА МЕЖДУ ДВЕ ВЪЗВИШЕНИЯ	СЪВКУПНОСТ ОТ ПОХВАТИ ПРИ ВОЮВАНЕ
ЕДИН ОТ „ТРИМАТА МУСКЕТАРИ“ НА АЛ. ДЮМА	ОСНОВЕН ЛИТЕРАТУРЕН РОД /ЛИТ./ ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ВЕЛИКО ТЪРНОВО	ВИНЕН СОРТ ГРОЗДЕ В ИЗТ. БЪЛГАРИЯ ПОЕМА ОТ ИВАН ТУРГЕНЕВ	ВЕЧНОЗЕЛЕНО НЕВИСОКО ДЪРВО ГРАДИНА ИЛИ ГОРИЧКА ОТ СЛИВИ	ПЕСЕН /2002/ НА ПОП ГРУПА „ОСТАВА“ ОПЕРА /1883/ ОТ ПЬОТР ЧАЙКОВСКИ	ИТАЛИАНСКА ПОРОДА КУЧЕТА ВИД МАЛЪК ВИКИНГСКИ КОРАБ	ЗАБРАНА, СПИРАНЕ НА ЗАКОН ГЛАВЕН БОРЕЦ ПРИ ТОРЕАДОРИ В КОРИДА	МОДЕЛ НА „SUZUKI“ /1995-2005/ ГЛУПАВА ПОСТЪПКА /РАЗГ./	ТРЕБА, ЦЕВ /НАРОДНО/ ВИД СЪПОЦЕНЕН КАМЪК ВРЕМЕТО ОТ РАЖДАНЕТО ДО СМЪРТТА	ОСНОВЕН ЛИТЕРАТУРЕН РОД /ЛИТ./ ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ВЕЛИКО ТЪРНОВО
ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР МЯСТО, КОЕТО СЛУЖИ ЗА СКРИВАЛИЩЕ	ПЛАНИНА В ТУРЦИЯ ВЪДИЧАР, РИБОЛОВЕЦ	ВИД ШИТО ПАНО КАТО УКРАСА ЗА СТЕНИ СТАРА ПОЛСКА МОНЕТА	ОПЕРА ОТ Н. ФАРАХ ВЛИЯТЕЛЕН САМОВНИК В ИНДИЯ /ИСТ./	ВИНЕН СОРТ ГРОЗДЕ В ИЗТ. БЪЛГАРИЯ ПОЕМА ОТ ИВАН ТУРГЕНЕВ	ИТАЛИАНСКА ПОРОДА КУЧЕТА ВИД МАЛЪК ВИКИНГСКИ КОРАБ	МОДЕЛ НА „SUZUKI“ /1995-2005/ ГЛУПАВА ПОСТЪПКА /РАЗГ./	ТРЕБА, ЦЕВ /НАРОДНО/ ВИД СЪПОЦЕНЕН КАМЪК ВРЕМЕТО ОТ РАЖДАНЕТО ДО СМЪРТТА	ОПЕРА ОТ Н. ФАРАХ ВЛИЯТЕЛЕН САМОВНИК В ИНДИЯ /ИСТ./	ОСНОВЕН ЛИТЕРАТУРЕН РОД /ЛИТ./ ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ВЕЛИКО ТЪРНОВО
ВИД ДАМСКА ПРИЧЕСКА СЪС ЗАВИТА КОСА ТЕРИТОРИАЛНА ЕДИНИЦА В САЩ	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3
ЛИЦЕ, КОЕТО ПРАВИ ОЧИЛА КЛАСНА МАРКА ФРЕНСКО ВИНО	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3
ЧУВСТВО НА ПРЕЦЕНКА ЗА НЕЩО; НЮХ ДЖОБЕН КАЛКУЛАТОР /РАЗГОВОРНО/	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3
ИМЕ НА БУКВАТА „Е“ В КИРИЛИЦАТА	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3
КАНАДСКА ПОРОДА КУЧЕТА ЕДНА ОТ ЗОДИИТЕ В ХОРОСКОПА	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3
ЧАСТ ОТ ЧОВЕШКАТА РЪКА ВИД ИГРА НА КАРТИ ЗА ДВАМА ДУШИ	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3
БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ БАСНОСЛОВНО ЧУДОВИЩЕ, КРИЛАТ ЗМЕИ /МИТ./	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3
ВИД ВИСОКО-КАЧЕСТВЕНО СЪСЪД	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3	ОТКРИТА ОТ НЯКОГО ВЕЩ СЪС СТОЙНОСТ ЦИФРАТА 3

**** ПОМОЩНИК ****
СЕРДАР, СУЗАНИ, ДУРОКС,
КРОТОН, О МЕДОК, ЕТЕРИЯ,
МАРЕМА, ПАРАША, ГЕРОНТ,
ЧВОРАК, МОЛИНЮ, ГАРИГА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални

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

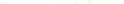
Empresa Mail Ltd

Транспортни услуги

**от
£0,70
на кг.**

Англия  България  Румъния  Гърция 

Доставка до всяко населено място

Покупки  Багаж  Товары  Машины 

07477808860  07477818116

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

Адреси за изпращане/получаване

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

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

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

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

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

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

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

www.empresamail.co.uk



Счетоводство и Бизнес Консултации

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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

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

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

STRATFORD

Молим да уговорите предварително час за сретна и справки

ISSN 1744-8751