

БГ БЕН

Издание на PA Events Ltd.

14 юли, брой 11 (491) от 2023 г., година XX

www.bgben.co.uk

 БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



**Доктор Вал: Оставям
частица от себе си във
всеки един пациент**

на стр. 8 и 9



**Иван Тренев: Родолубието
сред българите в чужбина е
много силно**

на стр. 10 и 11



**Театрална група „Дъ Българиянс“
в Лондон пази живи българските
възрожденски произведения**

на стр. 18 и 19



Снимка: bigstockphoto.com

Първи признаци за отслабване на инфлационния натиск във Великобритания

- ✓ Великобритания е единствената страна от групата на седемте най-развити световни икономики, в които инфлацията все още нараства
- ✓ Има ли светлина в тунела и какво мисли бизнесът?
- ✓ Растежът на бизнес активността остава слаб, няма промяна в продажбите и паричните потоци
- ✓ За първи път от години по-малко от половината фирми очакват цените им да се повишат през следващите месеци

Всичко по темата прочетете на страница 2

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

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

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

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

**Нашата банкова
сметка е:
PA Events Ltd,**

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

 **Счетоводство и Бизнес Консултации**

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

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

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

 **OCEANAIR**
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

**Конфиденциалност
Професионализъм**

**VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals**



Адвокатска кантора

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

Osbornes | Law^o

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

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

**LEGAL
500**
LEADING FIRM
2020



Първи признаци за отслабване на инфлационния натиск във Великобритания

БГ БЕН

Великобритания е единствената страна от групата на седемте най-развити световни икономики, в които инфлацията все още нараства. Това стана ясно от данните на Организацията за икономическо сътрудничество и развитие. Британският премиер Риши Сунак призна пред парламента, че инфлацията във Великобритания се оказва по-устойчива от очакваното. Той обаче беше категоричен, че това не означава, че политиките, които провежда кабинетът за нейното овладяване, са погрешни.

Има ли светлина в тунела и какво мисли бизнесът

Тримесечното икономическо проучване на Британската търговска камара отчита първи сигнали за отслабване на инфлационния натиск. По-малко от половината (45%) от фирмите в Обединеното кралство очакват цените им да се повишат през следващите три месеца, тъй като натискът върху разходите отслабва. За първи път от 2021 година този процент пада под 50.

Бизнесът обаче отчита, че разходите за труд са най-големият двигател на покачането на цените, като тази причина е посочена от 68% от предприятията. Остават

Тя обаче е единствената страна от групата на седемте най-развити световни икономики, в която инфлацията нараства

Снимка: bigstockphoto.com



големите секторни разлики, като 75% от производителите посочват суровините като основен фактор, движещ увеличението на цените, докато в хотелиерството 85% от фирмите са най-притеснени от разходите за комунални услуги. В търговията на дребно най-малко се притесняват от разходите за труд, като 56% го посочват като проблем, срещу 64%, които отбелязват комуналните услуги, и 67% - суровините.

Данните от проучването, направено сред 5000 фирми, 92% от тях малки и средни предприятия разкриват, че бизнес представянето в различните сектори варира значително.

Растежът на бизнес активността остава слаб, няма промяна в продажбите и паричните потоци

Процентът на фирмите, отчитащи увеличени продажби на вътрешния пазар, остава до голяма степен статичен, като 35% отчитат такива (като цяло непроменено спрямо 34% през последното тримесечие). 24% съобщават за намаление, а 41% казват, че няма промяна.

Фирмите продължават да отчитат спад в паричните потоци, а не увеличение и отново картината остава до голяма степен непроменена от първото тримесечие на

2023 година.

Малко над едно на всеки четири (26%) предприятия казват, че паричният им поток се е увеличил през последните три месеца, което е ръст с едва 1%. В същото време 29% са забелязали спад, тоест с 1% по-малко от предходния период.

Натискът остава най-висок в секторите на търговията на дребно и хотелиерството, като съответно 38% и 37% отчитат намален паричен поток, докато PR и маркетингът са най-положителният сектор с 33% отчетен ръст.

От Британската търговска камара констатира, че след като бизнес доверието показва признаци на възстановяване през първото

тримесечие на 2023 г., сега то отново е в застой. Едва с 2% са се увеличили положителните нагласи и от 52% през първите три месеца сега 54% от фирмите съобщават, че вярват, че оборотът им ще нарасне през следващите 12 месеца. Леко подобрение има и в увереността в рентабилността, която е 44%. Минималното подобряване на тези показатели обаче не води до увеличаване на бизнес инвестициите.

Дори има спад на броя на респондентите, отчитащи увеличение на инвестициите в съоръжения и оборудване - съответно от 25% на 23%.

„Нашето изследване трябва да накара правителството и Bank of England да помислят за следващите

си стъпки. Тук трябва да се постигне добър баланс. Натискайки твърде силно върху лихвените проценти, съществува реална опасност дългосрочната перспектива за икономически растеж и просперитет да бъде нарушена. Самата централна банка на Англия определи стегнатия пазар на труда като ключов фактор за упорито високата инфлация в Обединеното кралство. Ожесточената конкуренция за умения, изисквания за заплати и очаквания на кандидатите оставят много предприятия със свободни работни места, които не могат да запълнят. Правителството трябва да удвои усилията си, за да върне хората на работа и да създаде подходящи условия за работодателите да инвестират в обучение и развитие на персонала. Когато фирмите не могат да наемат и обучават от своя местен или национален пазар на труда, гъвкавата, ефективна и достъпна имиграционна система е от решаващо значение. Допълнителни предстоящи промени в търговията с ЕС, като нови митнически изисквания и такси за внос, също ще добавят възходящ натиск върху цените. Трябва да помислим внимателно за добавянето на допълнителни разходи за бизнеса, когато те вече са под напрежение”, каза генералният директор на Британската търговска камара Шеваун Хавиланд.

Compare MORTGAGES

ЖИЛИЩНИ И ИНВЕСТИЦИОННИ КРЕДИТИ ЗА ПОКУПКА И РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk

Tel. 020 3887 3188

Mob. 079 6040 4750

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



Очакваме ви!

Български продукти
Разнообразни стоки



Най-новият Български магазин

267 Hartford road, London N9 7ES

07767 579782



БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!

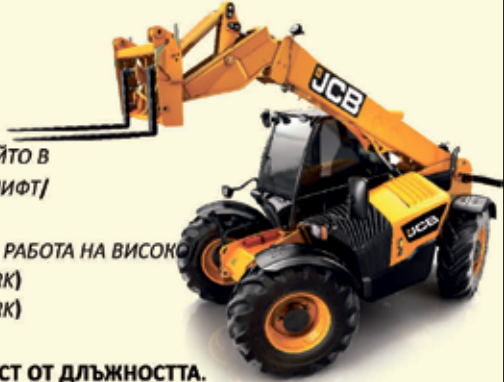
 **WWW.CSKARTIBG.COM**
ДОВЕРЕТЕ СЕ НА ОПИТА

CSCS ТРЕЙНИНГ ЦЕНТЪР В ЛОНДОН НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

- * CSCS КАРТА - (ОСНОВНА, БЕЗ КОЯТО НЕ МОЖЕТЕ ДА РАБОТИТЕ НА ГОЛЕМИ ОБЕКТИ)
- * JIB PLUMBERS CARD
- * ECS ELECTRICAL CARD
- * 18TH EDITION COURSE
- * TESTING AND INSPECTION
- * IOSH COURSES
- * NVQ LEVEL 1,2,3,4,6,7
- * WORKING AT HEIGHT
- * ABRASIVE WHEELS
- * CPCS TRAFFIC MARSHALL
- * FIRST AID AT WORK (LEVEL 3)
- * EMERGENCY FIRST AID AT WORK
- * MANUAL HANDLING
- * FIRE MARSHALL
- * CITB ТРЕНИНГ И ТЕСТ
- * PERIODIC TESTING & INSPECTION
- * NPORS КАРТА ЗА
- FADROMA /ФАДРОМА/
- DUMPER /ДАМПА, А В. БГ ДЪМПЕР /
- FORK LIFT /МОТОКАР/
- TELEHANDLER /ТЕЛЕСКОПИЧЕН ТОВАРАЧ, КОЙТО В СТРОИТЕЛСТВОТО СЪЩО СЕ НАРИЧА ФОРК ЛИФТ/
- EXCAVATOR 360 /БАТЕР/
- * IPAF КАРТИ - CHERRY PICKER /ПОВДИГАЧ ЗА РАБОТА НА ВИСОКИ
- * LEVEL 2 HEATING & VENTILATING (DUCTWORK)
- * LEVEL 3 HEATING & VENTILATING (DUCTWORK)
- SLINGER SIGNALLER
- * NVQ1 2 3 6 ЗА НАПРЕДНАЛИ В ЗАВИСИМОСТ ОТ ДЛЪЖНОСТТА.

ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ И ЗАПИСВАНИЯ:

Tel: 02088081069 **WWW.CSKARTIBG.COM** **Mob:07552442855**
Email: info@cskartibg.com
iliyandimitrovtraining@yahoo.com
Unit 77 Millmead Business centre, Millmead road, London N17 9QU



Osbornes | Law^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



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





Британският премиер с план за справяне с антисоциалното поведение. Какво предвижда той

БГ БЕН

Британският премиер Риши Сунак представи нов правителствен план за справяне с антисоциалното поведение. Какво обаче означава той за британците. БГ БЕН представя основните стъпки, които ще намалят престъпността по британските улици и ще дадат сигурност на обществото.

Повече полиция в районите с висока престъпност

Британското правителство предприема действия за увеличаване на полицейското присъствие в райони, в които има отчетени по-високи нива на антисоциално поведение. Ресурсите ще бъдат съсредоточени върху места като обществения транспорт и паркове. Целта е да се помогне за предотвратяване на престъпления.

Незабавно наказание за вандали и наркомани

Усилията ще бъдат концентрирани в райони с високи нива на престъпност



Снимка: bigstockphoto.com

Концентрират се усилия престъпниците да бъдат накарани да заплащат за нанесените от тях щети 48 часа след извършването на престъплението. Местните полицейски сили и жертвите трябва да вземат решение за наказанието, но то трябва да бъде видимо за обществеността. От изключителна важност е и

фактът, че местната общност също ще има думата за вида на наказанието. Нанесителите могат да бъдат накарани да мият коли, да почистват графити или да събират отпадъци, докато носят жилетки с висока видимост. Тези мерки ще бъдат разширени за всички области в Англия и Уелс от 2024 г.

Повече пари за по-добра превенция на престъпността

Предвидени са допълнителни £60 милиона към средствата за полицейските управления, които ще бъдат използвани за въвеждане на по-добри мерки за превенция на престъпността като видеонаблюдение, улично

осветление или обществени проекти, които се борят с антисоциалното поведение. Това ще помогне за предотвратяване на повече кражби с взлом и ще направи улиците по-безопасни за жените и момичетата

Британският премиер Риши Сунак е категоричен, че трябва да се действа

„През януари обещах, че ще работим неуморно, за да разбием антисоциалното поведение. Твърде дълго хората са търпели то да съсипе кварталите им. Това не са леки престъпления. Те нарушават ежедневието на хората, спъват бизнеса и подкопават чувството за безопасност и общност, което обединява хората. Ето защо предлагам нов план за премахване на това поведение веднъж завинаги - така че всеки да се чувства горд от мястото, където живее“, каза британският премиер Риши Сунак.

Сред мерките в новия план са още забрана за използване на райски газ, тестване на криминално проявени и нарушители на обществен ред за наркотици. Ще има по-строги глоби за нерегламентирано изхвърляне на отпадъци и графити, които скачат от £150 на £500.

Ще бъде улеснено и изгонването на наематели с антисоциално поведение, като това ще става след връчване на предизвестие. Предвижда се хората с такива прояви да бъдат лишени от приоритет при кандидатстване за нови общински жилища.

„Чрез установяване на подход на нулева толерантност, при който нарушителите знаят, че ще се изправят пред пълните последици от действията си - можем да предотвратим извършването на повече от тези престъпления. Решен съм да се справя с тези престъпления със спешността, която заслужават, като върна увереността ви, че ще бъдат бързо и видимо наказани“, категоричен е Сунак.



OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

Перфектният баланс от квалификация и опит в счетоводните услуги

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



020 8530 6929



Подсигурете своето успешно бъдеще

Започни обучението си в университет още този септември!

Снимката е предоставена
от New Alternative Path



NEW ALTERNATIVE PATH

YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

Бъдещи студенти, с наближаването на септември ние от New Alternate Path ви представяме невероятната възможност да се запишете в престижните университети Arden University и Anglia Ruskin University.

С широка гама от курсове и непоколебимо отношение към успеха на всеки един студент тези уважавани университети обединиха усилията си с New Alternate Path, за да предложат на амбициозните кандидати изключителен образователен опит и висококачествено образование.

Нашата агенция се ангажира да предоставя персонални насоки на студентите, като гарантира, че те ще намерят идеалния академи-

чен път, който съответства на техните цели и амбиции.

Ние от New Alternate Path предлагаме редица услуги за улесняване на процеса при прием. Агенцията ни се стреми да направи прехода към университетския живот на нашите студенти възможно най-плавен - от първоначални въпроси и академично консултиране до помощ при подготовката на документи и студентско финансиране.

Освен това New Alternate Path продължава да се стреми да улеснява безпроблемния канал за комуникация между студентите и представителите на университета, като ще ви отговорим на всички възникнали запитвания и нужди.

С нашата непоколебима подкрепа студентите могат да разгърнат пълния си потенциал и да проправят пътя към успешно бъдеще.

Те могат да разчитат на нас във всяка една ситуация, като нашите услуги за вас са напълно безплатни.

Arden University

Arden University, известен със своите гъвкави и достъпни възможности за обучение, се превърна в популярен избор сред студентите, търсещи лесно подвижна учебна програма и качествено образование. Университетът Arden предлага голям спектър от специалности в много разнообразни направления.

С кампуси, разположени на Tower Hill, Holborn, Ealing, Birmingham, Leeds, Manchester, студентите могат да започнат своето образователно пътешествие, като се насладят на гъвкавата програма на Arden и обучение само два дни през седмицата, което ще е общо 8 часа.

Anglia Ruskin University

Anglia Ruskin University, един от най-престижните университети в Обединеното кралство, който попада в топ 20 в световната университетска класация. Университетът предлага висококачествено образование, както и достъпност при

кандидатстване и прием.

Anglia Ruskin University се фокусира върху лесното намиране на работа след завършване на своите студенти, като е изградил професионални връзки с различните индустрии.

С кампуси в East India и Manchester (University of Bolton) вие ще откриете благоприятна учебна среда, най-съвременни съоръжения и широки възможности за професионално развитие.

Успехът ви чака

Направете първата стъпка

ка още днес и достигнете до мечтаната си работа и възнаграждение.

Arden University и Anglia Ruskin University ще ви дадат всичко, от което се нуждаете за успешното стартиране на успешна кариера.

Бъдете сигурни в успеха!

За да научите повече за New Alternate Path и възможностите, които се предлагат в Arden University и Anglia Ruskin University, посетете <https://newalternative.co.uk/> или се свържете с нас, на номер +44 7365 565576.

Снимката е предоставена
от New Alternative Path



**2023
SEPTEMBER
INTAKE**

Start your journey!

JOIN US



Снимката е предоставена
от New Alternative Path

NEW ALTERNATIVE PATH
YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

COURSES AVAILABLE
ALSO AVAILABLE WITH FOUNDATION YEAR

- Business and Events Management
- Business and Hospitality Management
- Business and Tourism
- Business and Human Resource Management
- Business and Law
- Business and Marketing
- International Business Management
- International Business Management
- Finance and Accounting
- Business and Healthcare Management
- Health and Social Care

GET IN TOUCH FOR MORE AVAILABILITY! +44 7365 225171 www.newalternative.co.uk

ARDEN
UNIVERSITY



Снимката е предоставена
от New Alternative Path

**2023
SEPTEMBER
INTAKE**

COURSES AVAILABLE

- Business Management
- Health and Care Management
- Accounting and Finance
- Computing
- Project Management
- Supply Chain Management
- Psychology and Counselling
- Criminology and Psychology
- Criminology
- Finance and Accounting
- Law



CALL US NOW

+44 7365 565576



Откриха трета българска клиника в Лондон

БГ БЕН

Завеждащият консулската служба на Република България в Лондон Николай Ванчев откри най-новата българска клиника в английската столица - VAL CLINIC. Водосвет отслужи отец Добромир от българската църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон. На тържеството присъстваха пациенти, лекари, бизнесмени и дипломати.

„Откриването на тази клиника е видимата проява на тази част от българската общност, която реално допринася за утвърждаване на името на България във Великобритания, като помага за развитието на британската икономика, на културното многообразие, като част от всички

Лентата на VAL CLINIC прерязва завеждащият консулската служба на Република България в Лондон Николай Ванчев

граждани на ЕС, които след Брекзит решиха да намерят своето щастие и живот на територията на Обединеното кралство. В тази връзка е добре да се знае, че към 31 март 2023 година имаме 324 000 български граждани, които са получили временен или постоянен статут на пребиваване във Великобритания, което е съгласно статистиката на хоум офис, като тези хора са удостоверили връзката си с британската държава. Откриването на клиниката е показателно, че този чудесен набор от български



индивидуалности се реализира и преминава в едно организационно развитие, и по този начин допринася също и за създаване на български центрове. И освен това доказва за пореден път нивото на българската медицина, българското медицинско образование и

българските лекари“, каза пред БГ БЕН след прерязване на лентата на VAL CLINIC Николай Ванчев.

В клиниката ще има следните специалисти: личен лекар, вътрешни болести, кардиолог, педиатър, ендокринолог, психолог, психиатър, невролог, гинеколог,



дерматолог, УНГ, хирург, уролог и естетична медицина.

„Подбрали сме висококвалифицирани специалисти лекари със силен морален кодекс и безкомпромисни ценности“, каза пред БГ БЕН доктор Валентина Михайлова Николова, известна повече като д-р Вал, която е създател и директор на Val Clinic.

Val clinic разполага с високотехнологична апаратура и лаборатория с всички

видове кръвни изследвания. Клиниката е позиционирана в Източен Лондон, а работното време от понеделник до неделя включително е от 9 до 18 ч. Местните спирки на метрото са Dagenam East и Rainham /Dagenham Heat. При необходимост клиниката осигурява транспорт от и до местните метро спирки.

Интервю с известната българска лекарка на Острова доктор Вал можете да прочетете на страници 8 и 9.

ДОКТОРС 4 YOU

БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН

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

- ▶ Педиатър
- ▶ Неонатолог
- ▶ Консултации за новородени
- ▶ Лекар вътрешни болести
- ▶ Кардиолог и ЕКГ
- ▶ Ехография на сърце

- ▶ Логопед
- ▶ Сертификати за работа
- ▶ Сертификати за шофьори D4
- ▶ Гинеколог - Видеозон 3D и 4D
- ▶ Диетолог

- ▶ Специалист кожни болести
- ▶ Алергични тестове
- ▶ Козметична дерматология
- ▶ Масажи
- ▶ Физиотерапевтични процедури
- ▶ Лечение на опорно двигателния апарат
- ▶ Лаборатория - над 300 вида изследвания
- ▶ Ядрено Магнитен Резонанс
- ▶ Рентгенови снимки, абдоминал скан

- ▶ Уши нос гърло
- ▶ Амбулаторна диагностика и лечение
- ▶ Прегледи със специализирана апаратура
- ▶ Психологични консултации
- ▶ Семейни и брачни консултации
- ▶ Страхове и панически състояния
- ▶ Уролог
- ▶ Онколог
- ▶ Заболявания и лечение на млечната жлеза

020 8881 9090
020 3240 1028
07425 963 909

445 Lordship Lane, London, N22 5DJ

www.doctors4you.co info@doctors4you.co doctors4you

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



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 ѝ 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



За колко време се решават персоналните иски във Великобритания

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

Следните три фактора влияят на продължителността на процедурата:

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

Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors

Продължителност на решаването при изяснени случаи

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

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

Случай	Средна продължителност на решаването му
Пътен инцидент	4-9 месеца
Инцидент на работното място	6-9 месеца
Подхлъзване, спъване или падане на обществено място	6-9 месеца
Професионални заболявания	12-18 месеца
Медицинска небрежност	18-36 месеца

Степента на вашите наранявания

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

Времетраене на възстановяването ви след инцидента

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

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

Ако не сте се възстановили напълно или все още нямате

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

ненужно. Неписано правило е, че медицинска експертиза се вади или когато всички симптоми са отшумели, или ако симптомите на заболяването продължават - в периода от 3 до 6 месеца след инцидента.

Спор относно вината за инцидента

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

Преговори за решаването на случая

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

Предварително изплащане на компенсация заради протакане на дело

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

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



Доктор Вал: Оставям частица от себе си във всеки един пациент

Снимки: Личен архив



Медицината не е просто професия, а призвание. Доказа го доктор Валентина Михайлова Николова, известна повече в Англия като д-р Вал.

Тя е усмихната, амбициозна и смела. Прегледала е и е помогнала на над 1 милион пациенти на три континента - Европа, Африка и Северна Америка. Завършила е медицина в България и допълнително обучение в САЩ. Владее пет езика. Последните две години изучава индийски и полски. Има редица специализации.

Грижата и лечението на всеки един пациент е основен приоритет в практиката на доктор Вал. Над 30 години тя всеотдайно се грижи за своите малки и големи пациенти. А в замяна те отвърщат с много любов, от която доктор Вал черпи своята енергия.

Тя е от генерацията български лекари, които безупречно следват постулатите на Хипократ. До ден днешен доктор Вал не спира да се учи и е завладяна от иновациите

в медицината на световно ниво. Защото според нея знанието не е константна величина. Вярва, че се учим всеки ден и от всяка ситуация.

Най-големия урок в личен и професионален план доктор Вал сподели, че е получила в Триполи, където вижда на практика как, спасявайки нечий живот като лекар, трябва да оцелееш и в неопишимо трудна среда.

В САЩ доктор Вал попада на поредната Roller coaster. Приравнителните изпити в Америка за чуждестранни лекари са като да вземеш изпит за космонавт.

Днес д-р Вал е благодарна на съдбата. Тя вярва, че за всичко в живота има причина. Усмивка се и добавя: „Аз съм от хората, които превръщат лимона в лимонада“.

Въпреки натовареното ежедневиe, което ѝ отрежда дневно работа по 16-18 часа, доктор Вал даде специално интервю за читателите на вестник БГ БЕН.

Известната на Острова българка е категорична, че най-важното за един лекар е да има сърце

ботили в САЩ. Защо решите да се преместите в Англия и от колко време сте в Лондон?

- По стечение на обстоятелствата се случи да се преместя от САЩ в Англия. Бях поканена в екипа на проф. Хешам Салех от Charing cross hospital, който е световноизвестен ринолог. Това се случи преди 13 години. Той ми даде референция и ми отвори вратите на всички болници в Англия. Само като виждаха, че имам препоръка от него, заедно с дипломите ми от САЩ, веднага ми предлагаха работа в престижни здравни заведения. Непосредствено след пристигането ми в Англия за едно място в Kingston Hospital се борихме десетки кандидати, но тогава одобриха само мен.

- Лесно ли успява един лекар зад граница и как Вие се утвърдихте в Англия?

- Както за всеки емигрант в чужда държава, така и при нас, лекарите, е много трудно до невъзможно - друга култура, закони, език, дори смяна на вкусовите рецептори. Както казваше един колега, ти си длъжен да се адаптираш към системата или си аут.

- Тук е мястото да кажем, че любовта Ви към пациентите е взаимна. Благодарността ли е най-голямата награда и оценка за работата Ви?

- Да, благодарността е най-голямата награда. Нищо друго не ме радва. Най-голямата оценка за мен е радостта в очите на дете. Няма да забравя едно англичанче, което не даваше на нито един колега да го прегледа. Но детето каза, че съм любимият лекар, и родителите го водеха само при мен на преглед.

- Преди дни беше открита VAL CLINIC. Това ли беше Вашата мечта - да имате собствена клиника?

- Мечтите са широка категория, моята мечта е пациентът да получи висок стандарт в здравеопазването. Една част от екипа на лекарите имат допълнителна специализация в САЩ.

- Това е единствената българска клиника в Англия, която има разрешение за извършване на малки операции и интервенции. Труден ли беше пътят дотук?

- Изискванията в тази област са много специфични и

трудни. Аз обаче харесвам предизвикателствата и с моя екип се потрусихме доста. И така Val clinic получи разрешение. Моята мисия е една - всичко в полза на пациентите.

- С какво Вашата клиника е по-различна от останалите в Лондон?

- Всяка клиника е уникална по себе си. Визията на Val clinic е етика и морал. Индивидуалното отношение към пациента с достойнство и емпатия!

- VAL CLINIC е единствената в Англия, която посреща пациентите с класическа музика. Това не е ли доста необичаен подход?

- Аз като лекар вярвам в силата на класическата музика, а като естет я обожавам.

- В клиниката извършвате лицеви и козметични корекции. По-суетни ли са хората днес?

- В клиниката ще има естетичен дерматолог - известната доктор Мария Тончева, която е специализирала в САЩ. А колкото до суетата, тя винаги е била водеща в света, още от времето на Шекспир.



БГ БЕН

- Доктор Николова, смело можем да кажем, че сте една успяла българка в Лондон, която е покорила много върхове не само в Англия, но общо на три континента. Да започнем обаче това интервю с началото - защо избрахте медицината и спомнете ли си кое беше решаващото в този избор?

- Решението взех като ученичка, бях в единадесети клас. Струва ми се, когато бях прегледана от лекар „без сърце“. Умирайки от болка, той ми каза, че аз

се преструвам. В тази нощ реших да стана лекар и да бъда различна. 6-7 години след като завърших медицина, като млад лекар УНГ във видинската болница същият този лекар дойде с дъщеря си, която умираше от болка в ухото. Аз бях дежурна, прегледах момичето и направих максималното за нея. Тогава попитах този лекар дали помни прегледа ми при него. Не помнеше, но аз му разказах и тогава той ми се извини. След 20 минути пристигна с голям букет лилии.

- Завършили сте медицина не само в България,

но и в САЩ. Дълъг ли беше пътят от едната до другата държава?

- Пътят ми се стори безкраен. Минах през болезнени препятствия, но си заслужавах. Не съжалявам за това!

- Какво е днес да си лекар и кое за Вас е най-важното за успешната работа с пациентите?

- Най-важното за мен е лекарят да има СЪРЦЕ и да е съпричастен с болката на пациентите.

- Живели сте и сте ра-



- По време на пандемията от коронавирус Вие бяхте един от лекарите в Англия на първа линия. Какво Ви костваше това?

- Ковид пандемията беше една от най-тежките ситуации в практиката ми като лекар. Благодарна съм на Бог, че съм жива и здрава. Но загубихме много колеги, светла им памет!

Тогава бяхме на линия и

денем, и нощем, метафорично казано. Телефонът ми звънеше без прекъсване.

- Преди няколко месеца бяхте отличена от британското Министерство на здравеопазването именно за активния Ви принос в борбата с коронавируса. Изненадана ли бяхте?

- Да, не очаквах такова

обаждаме. Когато ми казаха, си помислих, че някой се шегува с мен. И два пъти затварях телефона. На третия път отговорих и разбрах, че съм номинирана за наградата „Герой по време на ковид“, заедно с джипи, което има най-голямата практика от 20 000 пациенти в област Кеймбридж.

Церемонията по награждаването в Английския парламент беше изключи-



Доктор Вал в Английския парламент с колегата си, с когото получи наградата „Герой по време на ковид-19“

телно тържествена. Много се зарадвах. Но най-голямата награда за мен си остава любовта на пациентите.

- След пандемията от коронавирус мислите ли, че отношението към лекарите се промени?

- Дълга тема, светът се промени и нищо не е съ-

щото. Трябва да приемем новото време и да продължим напред.

- Какви нови предизвикателства стоят сега пред Вас?

- Предизвикателствата са, за да се преодоляват. Val team вярва, че „постоянството прави чудеса“.

- При този толкова натоварен график остава ли Ви време за почивка и как обичате да релаксирате?

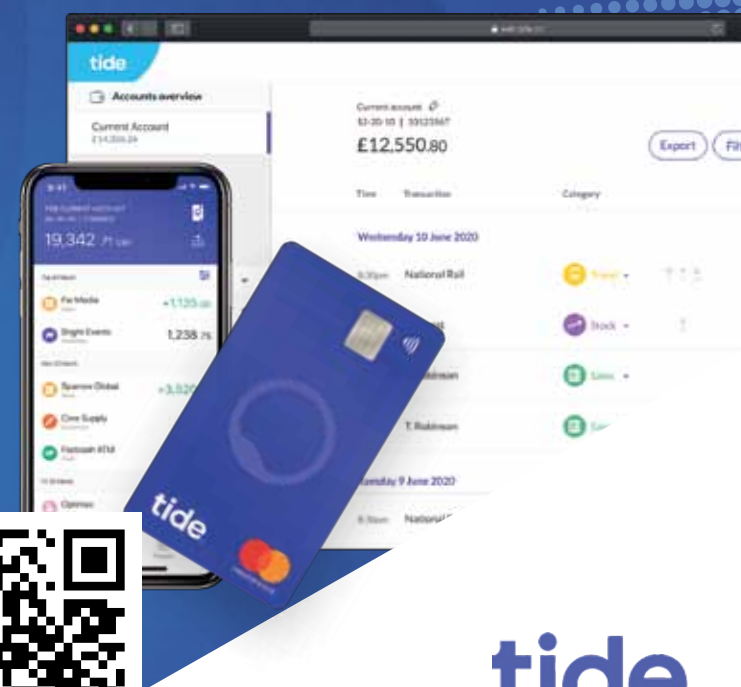
- Да, намирам време за всичко. Най-голямата ми радост е да видя пациента оздравял. Не пестя усилия и свободно време, оставям частица от себе си във всеки пациент.

OPEN A BUSINESS ACCOUNT WITH TIDE

Just use the code: **DONAS**

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

*T&CS APPLY



tide.

WWW.TIDE.CO

Иван Тренив: Родолюбието сред българите в чужбина е много силно

Иван Тренив е роден на 17 август 1991 г. в Стара Загора. Завършва Държавната музикална академия със специалност „Пиано“. Работи като преподавател и като журналист.

Сценарист и режисьор е на документалния филм „В кадър и зад кадър“ за режисьорката Нушка Григорова. Сценарист е на документалния филм „Ботев отвъд понятието“, като влиза в ролята на поета революционер. Показаните факти предизвикват дискусия заради промяната на установени с десетилетия твърдения от биографията на Ботев и във връзка с премълчаване предполагаемото участие на български възрожденци в масонското движение.

Като любител историк изследва биографиите на Васил Левски, Христо Ботев, Георги Раковски и други личности от епохата на Българското възраждане. Взима участие в написването на бележник с колекционерска стойност във връзка с честването на 200 години от рождението на Георги Раковски през април 2021 г.

През юни Иван Тренив имаше вълнуващи срещи в Лондон - първо с учениците от българското училище „Боянъ Мага“, а след това и със свои почитатели в английската столица.

„Срещата и беседата с учениците на българското училище „Боянъ Мага“ беше много зареждаща и вълнуваща за мен, защото видях много умни, възпитани и стойностни деца, които желаят да се образуват и да запазят своята идентичност. За пореден път се уверих, че българските деца са всеотранно развити“, каза развълнуван след срещата Иван Тренив.

Днес ви предлагаме цялото интервю, което Иван Тренив даде специално за читателите на вестник БГ БЕН.

БГ БЕН

- Мислите ли, че патриотизмът е по-силен сред българите в чужбина?

- Родолюбието при повечето българи в чужбина е много силно и те милеят за нашата родина, както и за народа ни. Това го показва и срещата ми в Лондон през юни, на която дойдоха десетки българи от Англия и въпреки че голяма част от тях работят, оставиха работните ангажименти, за да се видим и да направим една уютна беседа, на която да начертаем бъдещи планове за подпомагане на българщината.

- Днес като българи, независимо къде се намираме по света, имаме ли интерес към българската история, познаваме ли я?

- Българите са познавали винаги историята си, доколкото ни е било разрешено от Великите сили. Но последните 150 години след Освобождението не ни се дава възможност да я разберем и да я опознаем в истинския ѝ облик, защото Великите сили знаят, че ние, българите, сме създатели на най-старата държава в света, от която са произлезли

всички останали култури и народи. Един прост пример е древнобългарският календар, който е на повече от 11

Срещата ми с българите в Лондон доказва, че те милеят за родината си



500 г. пр. Хр., но чак сега, след 2000 г. насам, ЮНЕСКО призна официално, че нашият календар е най-точният и най-древният в света. След като имаме календар на 11 500 г., редно ли е да учим в училище лъжите, че

България е основана през 681 г.? Процесът е бавен, но вече се обръща и все повече българи разбират истината за себе си. Ще се възродим!

- Васил Левски и Христо Ботев са знакови имена,

изписани със златни букви в българската история. Какво обаче е малко известно към момента за тях?

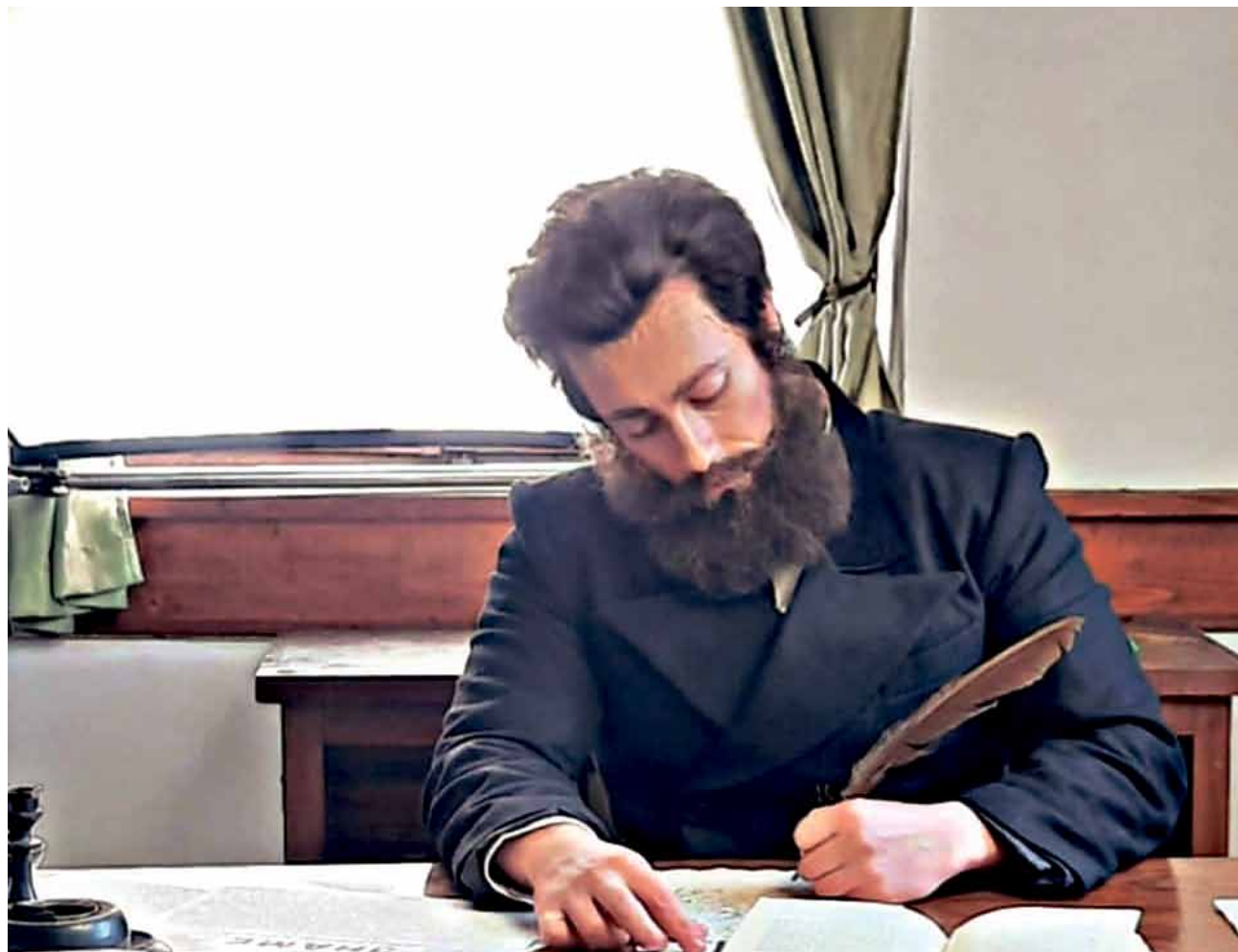
- За Васил Левски е непознато, че той е в основата

на най-съвършената революционна организация в света през XIX в. По-късно, в началото на XX век, агенти на Съединените щати са изпратени да се запознаят с устава на Левски (първата военна и политическа конституция на България), по който по-късно създават ЦРУ, както и КГБ. Ето един световен факт, който ние не знаем за Васил Левски. Нещо повече - в един от отделите на ЦРУ има барелеф на Апостола!

Ботев също е неизвестен - малко хора знаят, че се е познавал с капитана на параход „Радецки“ и че всичко е било договорено предварително. Малко хора знаят, че Ботев е познавал лично Карл Маркс и прапрадядото на днешния министър Лавров в Русия - Пьотър Лавров, с когото са обиколили Украйна и Европа, за да правят революционни и политически комитети.

- Обикновено за Левски и Ботев се сещаме, когато честваме годишнини. Те обаче са оставили незаменни завети за своя народ. Спазваме ли ги днес?

- Умишлено се опитват да дебилизируют нашите деца с лъжи за българската история, но и видиотвяването им чрез масмедията и умишлено насилие, което се пре-



Иван Тренив в ролята на Христо Ботев



дава навсякъде в интернет. Поради този факт има един момент на отдалечаването на някои от българите от заветите на Апостола, но има и много други българи, и особено млади, които правят всеки ден по нещо добро, за да може да я има България.

- Към кои техни примери трябва да се стремим ежедневно днес?

- Примерите, които трябва да спазим, са: да си знаем историята и корените, да сме безкористни, да сме самоотвержени, да държим на думата си, да не бъдем лоши и да помагаме на тези, които са в нужда.

- Правите изследвания за Христо Ботев, заснехте и документален филм за него. Коя част от живота му остава неразбрана от днешните българи?

- Заснехме два документални филма за Христо Ботев – „Ботев отвъд понятното“. Свободно могат да се гледат в YouTube, както и филм за Георги Раковски – „Раковски извън известното“.

Във филмите за Христо Ботев показвахме неизвестна част от живота му, а именно, че той е имал политически задачи в Швейцария, познавал се е с Чернишевски и Добролюбов, направил е предварителен план за параход „Радецки“ с Дагобер Енглендер. Завладяването на параход „Радецки“ е било проформа за пред Османската империя. Най-важното е, че Ботев е световна личност, повлияла на много народи. Неслучайно неговите стихове от баладата „Хаджи Димитър“ стоят със златни букви в университета Сорбоната в „Златната книга на песните“, редом до поемите на Шекспир.

- Съвременният прочит на патриотизма и родолюбието днес харесва ли Ви?

- Съвременния прочит на патриотизма се опитват някои външни лобита да го наложат, за да развратят обществото. За да нямаме идентичност чрез дискредитиране на нашите национални символи. Един от методите е да дегероизират нашите национални колоси като Христо Ботев. Но този план вече е правен... Няма да успеят! Ще живее България!

- До каква степен патриотизмът и родолюбието попадат единствено в сферата на популизма?



- Още след Освобождението от османско робство започва популизъм в родолюбието. Това явление се забелязва включително и до днес. Възниква от псевдореволюционерите, възкачили се на власт в новоосвободена България. Те използват и до днес родолюбието като трамплин, за да могат да се доберат до кокала (властта, парите, славата). Но те не мислят за народа. Народът има памет и е народ именно защото в него се пази този пламък на Ботев и Левски за чиста и свята Република.

- При Вас как се зароди любовта към историята? Вие сте музикант по образование, завършили сте специалност „Пиано“ в Националната музикална академия „Панчо Владигеров“. Сега обаче пишете исторически книги, правите филми...

- Много хора, които са търсещи в най-разнообразни професии - от лекари, инженери, физици до музиканти, започват да се занимават и с история. Те осъзнават, че историята е един от основните лостове за себепознанието и усъвършенстването. Аз продължавам да свиря и правя рецитали. Музиката е част от мен. До два месеца ще излезе от печат първата в България „Музикална енциклопедия за любители“. Написахме я с проф. Милена Куртева и Боряна Миролескова. В учебника има разработен нов метод за обучение по пиано за всеки, който иска да се обучава сам.

- Върху какво работите сега? Пишете ли нова книга и каква?

- Да. Пиша книга за истината за гроба на Васил Левски и къде са му тленните останки. Време е да се реши този въпрос веднъж завинаги. Поне това му дължим. Да се знае къде и от кого е погребан. А именно... след като Васил Левски е обесен, и един от циганите, които го беси, се увисва на краката му, гаврейки се с него... в нощта на 6 февруари 1873 г. родолюбивите българи и членове на Софийския революционен комитет - Христо Хамбарков, поп Кръстю Стоилов, Илия Лазаров Джагаров (бъдещ Ботев четник) и жена му Мария Поппавлова, погребват Васил Левски по християнски в софийската църква „Св. Параскева Самарджийска“. Христо Хамбарков и Илия Джагаров пренасят тялото на Васил Левски тайно от позорните гробища (намиращи се на мястото на булевард „Левски“ и парламента), като се преоблекли в османски одежди и напили османската полиция. След като докарали тялото и го погребали под абсидата от лявата страна на олтара на църквата „Св. Параскева Самарджийска“, намираща се днес в центъра на София, под ЦУМ, те се заклели да не казват на никого къде е погребан Апостола, защото времето било такова... След много години д-р Петър Димков ще се бори да излезе истината, както и Николай Хайтов, защото бащата на д-р Димков лично е познавал Илия Джагаров и Христо Хамбарков. В 1936 г. във в. „Мир“ е поместена статия от дъщерята на Илия Джагаров, която казва истината за гроба на Левски, а именно, че той е погребан от баща ѝ в църквата „Св. Параскева“

под абсидата от лявата страна на престолния камък. Именно там по време на разкопките от 1956 г. от екипа на БАН намират на същото място скелет, обозначен под „НОМЕР 95“. По нареждане на ЦК на БКП скелетът е отстранен и дори умишлено е счупен черепът. Костите изчезват. Тогавашните силни на деня заявяват, че трябва да се събори цялата църква и археологията да се замече. Акад. Тодор Павлов, който тогава е ръководител на събитията, нарежда да се унищожи гробът на Васил Левски. Унищожава се и оригиналният требник на поп Кръстю Стоилов, който е пазен от наследниците на Джагаров, в който пишело: „Днес е велик ден! Погребавме Васил Левски на 7 февруари 1873 г. в църквата „Св. Параскева Самарджийска“.

- Как се стигна до срещите Ви с известната британска българистка Мерсия Макдермот?

- От малък исках да се срещна с Мерсия. И така, в един хубав ден преди 7-8 години аз реших да отида при нея независимо от всичко. За съжаление, никой от българска страна, от ученици, не ми каза къде се намира. Не пожелаха да кажат. Отидох с първия самолет и през българското посолство в Лондон изисках да ме закарат при нея. Така се запознах с нея. Тя беше изключително фин човек и обичаше България. Най-важното, което ми сподели Мерсия Макдермот, е, че **НЯМА ДРУГ КАТО ВАСИЛ ЛЕВСКИ** - в световен аспект! Всички след него се учат и в политиката, и в революцията, и като хума-

нисти. Мерсия имаше много български неща, останали от България, които тя си ги пазеше в своя дом. Дори беше облечена в българска носия, когато отидох да я видя. На стената ѝ имаше картини на Гоце Делчев и Яне Сандански. За голямо съжаление, българската историческа общност и държава не направи необходимото да ѝ бъде осигурен един хубав живот чрез пожизнена пенсия, както и достатъчно уважение от наша страна... Тя беше забравена! Забравена от държавата и институциите, но не и от българите, които я помнят и обичат!

- Стартирате кампания за набиране на средства за откупуване на архив от Великобритания? За какво точно става въпрос и колко средства са необходими?

- Вече 2 месеца събирам пари, за да откупим един от големите български архиви, намиращ се в частна колекция в Англия. В него се съдържат стотици писма и документи от нашата история на Възраждането - от Райна Княгиня, Ботев, Яворов, снимки от Руско-османската война и т.н. Апелирам към всички българи - помогнете, ако имате финансови средства! Необходими са още 120 000 лв. от нужните 150 000 лв. А времето ни притиска. Всеки, който иска да помогне, може да се свърже с мен.

Нашата национална сигурност е национална идентичност, а именно - част от националната ни сигурност са нашите архиви! Всеки един от тези архиви ще бъде публикуван и обнародван. На 18 юли предстои преми-

ерата на книгата „Васил Левски 150 години безсмъртие. Уставът на БРЦК“. Един друг важен архив, създаден от Васил Левски, беше купен благодарение на една родолюбива българка, музикант от Лондон - Лора, която събра и даде немалка сума пари, както и от още няколко души. Благодарение на Лора днес ние имаме в България Библията на нашата революционна система и Васил Левски. По тази конституция са създадени други конституции в Европа, че дори и разумаващелната структура на САЩ. Този устав го издаваме фототипно в 4000 бройки, заедно с предговор и още исторически неясноти, писани от мен, но няма да се продава. Целта ни е да подарим този устав на много българи ученици и читалища, които ще го прочетат, за да затвърдят у себе си съзнание и памет. В този смисъл ще изпратим и устави на учениците от българското училище „Боянъ Мага“ в Лондон, за да бъдат горди българи и да помнят винаги кои са.

- Планирате ли нови срещи с ученици и Ваши почитатели в английската столица и кога?

- Да. Ще идвам есента отново в Лондон. Много ме зарадва да се видя с учениците от училище „Боянъ Мага“. Децата са много будни, умни и искат да знаят. Някои от тях свирят на няколко инструмента, а учителите са им всеотдайни и изискват учениците да бъдат изрядни. Ще направим беседи по родолюбие, но ще има и изненади за учениците, които ще разберат чак когато направим срещата с тях.

Уреден успешно иск за неправоммерно раждане

НИКЪЛЪС ЛИЙХИ

Нашата клиентка J забременява през октомври 2015 г. и взима трудното решение да се прекъсне бременността. Тя си записва час в BPAS в Портсмут, където дава съгласието си за прекъсване на бременността на 14 октомври 2015 г. Тя казва, че би искала обща анестезия и поставяне на спирача, тъй като не иска да рискува да забременее отново.

J претърпя аборт на 24 октомври 2015 г. в BPAS и клиничният лекар ѝ казва, че Nexplanon е най-добрата форма на контрацепция за нея. Казват ѝ, че това може да бъде сложено след аборт. По това време тя уведомява лекуващия лекар и медицинския персонал в клиниката, че страда от епилепсия и че приема карбамазепин (200 mg сутрин и 400 mg нощно) от много години. Карбамазепин е лекарство, индуциращо чернодробните ензими, което повишава метаболизма на женските полови хормони, елиминирайки лекарството от тялото по-бързо, и по този начин понижава нивата в кръвта. Когато този повишен метаболизъм се случва при жена, която използва хормонален контрацептив, контрацептивът може да стане по-малко ефективен и може да се стигне до бременност.

Въпреки това J все пак е посъветвана, че Nexplanon е най-подходящата форма на контрацепция за нея. Тя приема информацията, дадена ѝ от медицинския специалист. Ясно е обяснила, че не иска да забременява отново.

Затова ѝ е поставено устройството Nexplanon в лявата ръка на 24 октомври 2015 г. Тя информира медицинската сестра преди тази процедура, че е приела карбамазепин в 6:00 ч. същата сутрин и това е видно от нейните медицински бележки.

Първоначално всичко е изглеждало добре за нея и имплантът Nexplanon изобщо не я притеснявал. Тя не се е чувствала зле и не е претърпявала никакви неблагоприятни последици от това и е продължила живота си както обикновено.

Въпреки това в началото

на декември 2017 г., 26 месеца след поставянето на устройството Nexplanon, J забременява. След дълго обмисляне J решава да продължи бременността си, тъй като не иска да има още един аборт.

J присъства на всички предродилни срещи в болницата и в хирургията на личния си лекар. Тя не се чувства добре по време на бременността. Тя се разболява и страда от главоболие. Кръвното ѝ налягане е наблюдавано и тя е изпратена от личния си лекар в болница на 10 май 2018 г., тъй като кръвното ѝ налягане е повишено и тя страда от гадене.

J е страдала от прееклампсия и HELLP синдром, както при предишната си бременност. Плацентата на бебето ѝ е малка и бебето ѝ спира да расте. В резултат на това J трябва да има спешно цезарово сечение, за което ѝ дават спинална анестезия. Дъщерята на J е родена на 27 седмици и тя трябва да остане в отделение за специални грижи за бебета няколко седмици след раждането си. След изписването ѝ от болницата тя остава зависима от допълнителен кислород до май 2021 г.

Гражданско дело

J инструктира Никълъс Лийхи да заведе граждански иск срещу Британската консултантска служба за бременност за неправоммерно раждане.

Взети са подкрепящи експертни доказателства от експерт по сексуално и репродуктивно здраве в общността (за нарушаване на задълженията и причинно-следствена връзка) и от консултант по респираторни заболявания относно състоянието и прогнозата.

Нашият експерт смята, че е нарушение на задълженията на BPAS да посъветва J да има имплант Nexplanon, когато е известно, че тя приема антиепилептично лекарство. Освен това нашето експертно мнение е, че персоналът на BPAS не е предоставил обяснение и предупреждение за това лекарствено взаимодействие и следователно не е дал съвет за алтернативен метод като вътрематочно устройство.



Снимката е предоставена от Osbornes Law

Дъщерята на J е родена преждевременно на 27-ата седмица. По отношение на състоянието и прогнозата бяха получени експертни доказателства от респираторен консултант, който диагностицира дъщерята на J със значително хронично белодробно заболяване от недоносеност (нова бронхопулмонална дисплазия). Той беше на мнение, че дъщерята на J е била изложена на повишен риск от хрипове, свързани с вирусни заболявания в ранните ѝ години, което може да се разпростре в юношеството и зрялата възраст.

Процесът

Иск беше изпратен до BPAS на 6 септември 2019 г. Отговорността обаче беше изцяло отречена в техния отговор, който беше направен на 27 април 2020 г. Ответникът твърди, че J е била подходящо посъветвана относно наличните форми на контрацепция и че е дала своето информирано съгласие за поставяне на Nexplanon. Ответникът твърди, че са обсъждали възможното взаимодействие между Carbamazepine и Nexplanon, въпреки че не са в състояние да представят никакви доказателства за такова обсъждане.

Причинно-следствената връзка също беше отречена, като ответникът твърдеше, че никоя контрацепция не е 100% ефективна и че J е

можела да прекъсне бременността през декември 2017 г. във всеки случай. Те също така твърдят, че J е знаела, че бебето ѝ може да се роди с увреждания, тъй като самият карбамазепин може да причини аномалии на плода, като се има предвид, че J не е приемала фолиева киселина от зачеването.

След отричането на отговорност от BPAS адвокатът (Катарина Сидоу от Outer Temple Chambers и Том Гибсън от Outer Temple Chambers) беше инструктиран да посъветва J относно шансовете за успех в нейния случай.

По време на гражданското дело стана очевидно, че дъщерята на J постига по-голям напредък, отколкото първоначално се очаква, въпреки че остава на допълнителен кислород през нощта до май 2021 г. Актуализирани медицински досиета бяха поискани от BPAS и те бяха получени през 2021 г.

Неправоммерно раждане - законът

Съдилищата значително са ограничили обезщетенията, които могат да бъдат търсени при искове за наранявания при раждане, така че в момента може да се предяви иск за:

- конвенционално възнаграждение (понастоящем £15 000) за загуба на свободата на ищеца да избира размера на семейството си;
- обезщетение за телесна повреда, претърпяна от майката поради бременността и раждането, и случайни последващи загуби и разходи;
- допълнителните разходи за отглеждане на детето, произтичащи от увреждането.

J претендира за конвенционалното възнаграждение, сума за болката и страданието от нежеланата ѝ бременност и допълнителните разходи, свързани с отглеждането на дъщеря

й, произтичащи от нейното увреждане. Това включва грижите, които тя трябва да полага по отношение на воденето на дъщеря си на многобройни болнични прегледи и гарантирането, че дъщеря ѝ има достъп до допълнителна кислородна подкрепа всяка вечер и нощ.

Двете страни не успяха да постигнат съгласие по отношение на отговорността. Въпреки това в началото на 2022 г. след период на преговори, в които бяха разменени различни предложения за споразумение, с ответника беше договорено петцифрено споразумение.

Никълъс Лийхи, адвокат на J в отдела за клинична небрежност в Osbornes каза: „Случаите на неправоммерно раждане са сложни и интересни и това е област от правото, която все още се обсъжда редовно от съдилищата. Този конкретен случай причини значително допълнително страдание на J, но аз съм много доволен, че в крайна сметка успяхме да договорим успешно споразумение за нея, като се признават последствията, които е можело да бъдат избегнати, причинени поради нежеланата ѝ бременност“.

Ако искате да обсъдите вашия случай с експерт по медицинска небрежност, моля, обадете се на Никълъс Лийхи или попълнете онлайн формуляр за запитване.

Свържете се с българския адвокат:

Елида

Tel: 07843349633 / 02045027893

E-mail: Elida.dimitrova@osborneslaw.com

Снежина

Tel: 07516 441448 / 02045027138

E-mail: snezhinayankova@osbornes.net

Osbornes Law

Специалисти по искове за обезщетение

Специалисти по искове за обезщетение

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

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



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com





73% от семействата в България живеят в градовете, едва 27% са в селата

БГ БЕН

1 милион 865 хиляди са семействата в България към 7 септември 2021 година. Това показват последните данни на Националния статистически институт. 73% от тях живеят в градовете, а 27% са в селата.

Преброяването на населението и жилищния фонд е единственият източник за получаване на изчерпателна информация за броя и структурата на семействата в страната. До средата на миналия век семействата са отъждествявани с домакинствата и не са наблюдавани отделно. Промени в начина на изучаване на семействата настъпват от 1965 г., когато те се обособяват като отделна единица за наблюдение в програмата на преброяванията.

Семействата в България намаляват през последните години

В периода 1965-1985 г. броят на семействата в страната се увеличава с 289 807 (12.0%). Тази тенденция обаче се обръща при следващите преброявания, когато е отчетено намаление общо с 834 823. Най-голямо понижение е регистрирано между последните две преброявания. Към 7.09.2021 г. семействата в България са с 258 092 (12.2%) по-малко в сравнение с 2011 година.

За целия период, през който се изучават семействата у нас, средният размер на семействата слабо намалява - от 3.0 лица през 1965 г. на 2.7 лица през 2021 година.

Започналото в средата на миналия век намаление

Намаление бележат тези с две и повече деца

Снимка: БГ БЕН



на населението в селата за сметка на това в градовете оказва влияние върху структурата на семействата по местоживее. При последното преброяване се установи, че делът на семействата в селата е 27.0%, при 56.2% през 1965 година.

Известни различия има в динамиката на броя на семействата по области. Те се дължат на специфичните особености на отделните области, свързани предимно с интензитета на процесите на раждаемост и смъртност, с различното икономическо развитие, както и с размера и направлението на миграционните потоци - вътрешни и външни. През периода 2011-2021 г. броят на семействата намалява във всички области, като

най-чувствително е намаляването в областите Видин (22.1%), Добрич (21.5%), Ямбол (19.9%) и Смолян (19.5%).

От 1965 г. до днес при всички преброявания се наблюдава нуклеарното семейство, включващо две и повече лица, които са свързани помежду си с определена степен на родство както по кръвна линия, така и в резултат на брак/съжителство без брак или осиновяване. За разлика от биологичното семейство, обхващащо цялото потомство на съпрузите, към нуклеарното семейство се отнасят само деца, които нямат свое семейство и които живеят заедно с родителите си независимо от възрастта си.

Увеличава се броят на семействата с един родител

Семействата са три основни вида: семейство от двама съпрузи/партньори (в юридически брак или съжителство без брак) без деца; семейство от двама съпрузи/партньори с деца и семейство от един родител с деца.

Към 7.09.2021 г. най-голям

е броят на семействата, съставени от двама съпрузи/партньори с деца - 767 627. Семействата от двама съпрузи/партньори без деца са 688 760, а семействата, съставени от един родител с деца - 408 745.

В периода 1985-2021 г. значително намаляват пълните нуклеарни семейства (двама съпрузи/партньори с деца). Относителният им дял от 54.7% през 1985 г. намалява на 50.8% през 2001 г. и достига 41.2% през 2021 година. За същия период делът на семействата, съставени от двама съпрузи/партньори без деца, остава почти непроменен.

В много от европейските страни е широко разпространена формата на съжителство между двама души на семейни начала без юридически оформен брак. В България този вид съжителство придобива разпространение през последните 30-35 години. Между последните две преброявания броят на тези семейства се увеличава с 34 698 и през 2021 г. в съжителство без брак живеят 324 591 (17.4%) от всички семейства в страната.

Семейните двойки с деца, живеещи в съжителство без брак, са 27.3% от всички. В

градовете относителният дял на тези семейства е 26.0%, а в селата - 31.2%.

Делът на семействата, образувани от един родител с деца, нараства от 12.2% през 2001 г. на 14.7% през 2011 г. и достига 21.9% от всички в страната през 2021 година. Майките с деца са 74.4% от всички семейства от един родител с деца, а в 25.6% от семействата бащата сам отглежда децата си.

С най-голям относителен дял на семействата от един родител с деца е област София (столица) - 25.5% от всички семейства в областта. Най-малък е делът на семействата, съставени от един родител с деца, в областите Смолян (15.2%) и Кърджали (17.0%).

При анализиране на семействата от един родител с деца според юридическото семейно положение на родителя се установява, че през периода 1985-2021 г. непрекъснато се увеличава броят на неженените родители (самотни майки и бащи) - от 4762 през 1985 г. на 92 247 през 2021 г., или нарастване с 20.3 процентни пункта. Семействата на овдовелите родители с деца също се увеличават и през 2021 г. те са 40.2% от

всички непълни нуклеарни семейства.

Броят на семействата, съставени от един родител, който юридически се води в брак, но фактически сам отглежда децата си, се увеличава почти през целия период 1985-2021 година. Между последните две преброявания тези семейства нарастват с 8049 броя и към 7.09.2021 г. относителният им дял от всички непълни нуклеарни семейства е 13.4%.

През периода 2011-2021 г. намалява броят на семействата, съставени от разведени родители с деца. Техният относителен дял към 7.09.2021 г. е 23.9% от всички семейства, съставени от един родител с деца.

Намаляват българските семейства с две и повече деца

Към 7.09.2021 г. са преброени 1 176 372 семейства с деца. Броят на семействата с едно дете е 766 751, или 65.2% от всички семейства с деца. Абсолютно и относително намалява броят на семействата с две, три и повече деца. Многодетни (с три и повече деца) са 47 859 семейства, или 4.1% от всички.

Без деца са 688 760 (36.9%) от семействата в страната (34.8% в градовете и 42.6% в селата). Данните от последните преброявания показват, че като типична форма на семейството в България е утвърден еднородителният модел.

В регионален аспект се наблюдават известни различия по показателя „брой на децата в семейството“. С най-голям дял на семействата с три и повече деца са областите Сливен (5.7%), Ямбол (3.7%) и Враца (3.6%), а с най-малък - Смолян (1.2%) и Кюстендил (1.7%).

С най-голям относителен дял на семействата без деца са областите Смолян (45.0%), Видин (44.1%) и Силистра (43.6%), а с най-малък - областите София (столица) (31.7%), София и Варна (по 35.0%) и Благоевград (35.1%).

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

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

Нарисувай ми щастието!

Весела Люцканова е родена в София, завършила е Висшия инженерно строителен институт. Работила като проектант. Била е заместник-директор на Фонда на СБП, а от 1973 година - редактор в издателство „Народна младеж“. След промяната е издател на частно издателство „Весела Люцканова“.

Автор е на над 50 книги. За романа „Клонинги“, който е първи в света за клонирането, след много преводи в чужбина, получава международната награда „Еврокон-89“. Весела Люцканова за романа си „Щъркели на леда“ печели наградата за съвременен роман, а също и две годишни награди на СБП за сборника с разкази „Бай, бай, Хепинес“ и за романа „Животът е другаде“.

Весела Люцканова има две награди на Министерството на културата за принос в българската литература и световната награда „Златна звезда“ за принос и качество.



От Весела Люцканова

От летището направо в дома й. Като последния глупак, преглътнал и обидата, и изминалото време. Да стигне веднъж до шестия етаж. Бегом по стълбите. Не може да чака асансьора да се смъкне чак от небесата. Най-сетне без дъх спря пред табелката с името й, то го прободя в сърцето, но успя да опре пръст в звънеца. Докато тя отвори, а той ахна, простил й всичко и се строполи в краката й. Обгърна ги с две ръце и притисна лицето си в дългата й домашна дреха, за да усети аромата й, който не би забравял никога.

Нямаше думи!

Тя не се изненада, че го вижда! И че е безмълвен. Бе го повикала и знаеше, че ще дойде. Дори да се забави. А как можеше да е сигурна след онова, което му причини? Помогна му да се изправи, прегърна го и го приветства с добре дошъл, постави шлифера му на закачалката, побърза да го въведе в помещението, където работеше, и да го настани в стола, от който бе станала преди миг, бе усетила, че едва се държи на краката си от вълнение. Силната светлина го заслепи отново, както го бе заслепила красотата й още пред прага на дома й, позабравена вече от него, но не и усещането, че тя го

поема в себе си и го поглъща изцяло. За да не изпадне в несвист, не я погледна, а заби поглед на работната й маса и измърмори нещо, което тя не разбра. Помоли го да повтори.

- Струвало си е, да, струвало си е...

- Кое си е струвало? - отново не го разбра и го погледна учудена.

А той, възкръснал изведнъж, скочи и прекатурир стола зад гърба си, успя да грабне една от рисунките върху масата й.

- Ето това! - пристъпи към нея и я размаха яростно пред лицето й, тя отстъпи назад. - И сега щастлива ли си? - пое си дъх и продължи с изригналия внезапно гняв: - След като ме напусна, за да го постигнеш? И не се обади години, докато аз къде ли не те търсих, за да те открия след оная кратичка твоя бележича!

И като порови нервно в джоба на панталона си, хвърли към нея едно измачкано, прегървано многократно и многократно четено листче, то падна на пода между тях и нито един от двамата не се наведе да го вдигне, а и двамата не откъсваха очи от него.

Най-сетне той вдигна погледа си към нея. В очите му блестеше и тъга.

- Мога и да цитирам всяка твоя дума, толкова силно ме заболя: „Напускам те, за да покора света!“. И вече си го покорила, нали? Затова ме повика, нали? За да ми се похвалиш? А сега щастлива ли си? - спря за миг, още се задъхваше от гняв и процеди през зъби: - Нарисувай ми щастието! Искам да знам как изглежда.

- Щастието ли? Та то е различно за всеки човек, а и за всеки се променя във времето, днес е едно, утре е друго... - говореше тихо,

осъзнала вината си и смяташе да продължи, но той я прекъсна.

- Твоето и то сега! - беше като заповед, неее, по-скоро беше като ултиматум, който ще реши живота или смъртта му, и тя не се засегна от тона му, заслужаваше го, а по същия категоричен начин каза:

- Добре! Щом това искаш...

Помоли го да седне възможно най-далеч от нея и ако може да е толкова тих, дори да не диша и да се запаси с търпение, не знае колко време ще й отнеме. Не е рисувала в присъствието на никого досега и независимо че ще бъде с гръб към него, трябва да забрави напълно за присъствието му. Дано да успее.

И времето спря. И за двамата. Или просто и двамата се оказаха изведнъж в общото си минало и замряха щастливи в него. Мечтаеха как ще бъдат цял живот заедно и нищо няма да може да ги раздели! Въпреки че тя искаше да стане велика художничка. Въпреки неговия стремеж да лети и да обиколи света. Но с нея. И когато той се качи пробно на първия си самолет и след успешния си полет се прибра, бе намерил само оная бележка, която сега се въргалаше по излъскания до блясък паркет.

Тя рисуваеше. Той и не подозираше какво рисува. За него щастието винаги е имало само един образ. Нейния. Обичаше и името й. Татяна, Тания, Таничка, единствената... Дори когато се ожени след толкова много надежди, че ще се върне, и напълно ги бе загубил, тя си остана единствена, а когато се роди дъщеря му, я кръсти Татяна. Таничка, за да повтаря името й безброй пъти. И така и не разбра коя от двете обича повече до мига, в който бе повикан и тръгна към Голямата ябълка на самия

край на света, оставил зад себе си всичко. И дъщеря си и многото други жени, с които спеше в различните градове, където отсядаха с екипажа, за да я забрави, а всъщност във всяка непозната търсеше единствено нея. И в най-сублимния момент крещеше името й: Татяна, Тания, Таничка... А после... се намразваше.

Зад гърба й бе затворил и очите си.

Ръката й го стресна с допира си по рамото му. Не му каза нито дума. И той не й каза нито дума, просто се изправи и я последва, но все още със затворени очи, доверил се напълно на ръката й, подпъхната вече под лакътя му.

- Погледни! - сепна го и гласът й и той се обърна към нея. И я видя такава, каквато беше някога, много млада и много влюбена, а тя просто му се усмихна, взе рисунката от масата и повтори с много нежност.

- Нарисувах ти щастието, моето истинско щастие!

Погледна. И изумя! Видя себе си такъв, какъвто е бил, когато се бяха срещнали. За първи път. Обезумял от любов. Луд от любов. Разтреперан от любов. И осъзна, че само тогава бе живял. Истински. Както навярно го бе осъзнала и тя, за да го повика при себе си. Въпреки бягството си. Било й е нужно и време да проумее, че няма нищо по-голямо от любовта, затова го бе помолила и да дойде при нея, но не и преди да постигне мечтата си, за да разбере колко е била незряла и както и сама се нарече след секунди... глупачка.

- Страхотна глупачка съм била, но не е късно за нас, нали? Все още сме млади, можем и да наваксае пропуснатото, нали?

Той успя само да кимне. Чувстваше се в облаците, за да й отговори, му бе нужно да се приземи в прегръдката й. За да усети, че са от

плът и кръв и всичко край тях е реално и те двамата ще продължат оттук нататък заедно.

Ала беше ли възможно? А дъщеричката му, която подскачаше от щастие при всяко негово завръщане? С огряното й от обич лице? А жена му, която също греиваше, простила и отсъствията му, и безбройните му грехове? Тя го бе обичала, както той бе обичал своята Тания, непрекъснато огорчавайки я и пренебрегвайки я? Можеше ли да й причини същото, което сам бе изживял до смърт от болката? И бе оцелял. Въздъхна и леко се отдръпна от прегръдката. Дори я погледна право в очите. И каза почти шепнешком с пресъхнало гърло:

- Не зная бих ли могъл да нараня толкова жестоко и дъщеря си, и съпругата си... Зная колко ужасно боли! А те чаках дълго и те търсех къде ли не? Не е ли твърде късно за нас?

Тя не отговори, само тихо приседна на ръба на стола зад гърба си с издължено и променено от думите му лице. Гледаха се и мълчаха. Неочаквано тя се изправи, с бавни стъпки приближи масата, взе с треперещи пръсти рисунката си и му я подаде:

- Ще чакам ти да решиш, ако трябва, ще чакам и цял живот, дори да остана сама... Защото... вече зная кое за мен е истинското щастие. Ще ти оставя време, за да осъзнаеш и ти кое е твоето! А сега си тръгни! - и отиде към вратата, за да я отвори широко към стълбите, а той проследи, без да помръдне, всяка нейна стъпка.

Знаеше, че ако сега си тръгне, ще е завинаги! И продължи да стърчи в средата на ателието й, неподвижен и разполовен между все още неосъзнатото щастие и осъзнатото, между любовта и илюзията за любов.

**Български продукти**
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH



Д-р Мирена Василева
ПСИХОТЕРАПЕВТ

Индивидуални консултации

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

Групова психотерапия за деца и възрастни

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

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





ROCK ARENA



На Арената днес:

Почит към златните юбилеи в рока!

Изкуството е безсмъртно, както и стремежът към красотата и свободата. Слушайки любимите стари хитове, можем непрекъснато да черпим от техния заряд - емоционален, творчески и интелектуален. Днес ще отделим време и заслужена почит на три произволно избрани от нас легендарни рок банди, които вече половин век радват с творчеството си няколко поколения фенове.

Британските рок динозаври LED ZEPPELIN на 55!



Снимка: YouTube

Рок титаните Led Zeppelin са една от най-успешните, иновативни и влиятелни рок групи в историята. Техният абсолютен апогей и реална активност като банда на сцената е едва 12 години, но времето бе достатъчно, за да разбере светът, че въпреки промените гениалността и вечните хитове не изчезват. Началото е поставено през август 1968 г., когато четиримата музиканти - Робърт Плант, Джими Пейдж, Джон Бонъм и Джон Пол Джоунс, свирят заедно за първи път в стая под магазин за плочи на улица „Джерард“ в Лондон. На следващата година групата издава дебютния си албум - „Led Zeppelin“, който и до днес се смята за един от най-важните записи в историята на рока.

През 2014 и 2015 година Led Zeppelin с Пейдж като продуцент преиздадоха своите девет студийни албума, като всеки от дисковете беше придружен от неиздаван преди това материал, издадоха и пълната версия на „BBC Sessions“ от 1997 година. В чест на 50-годишния си юбилей пък групата отбеляза събитието с пускането на официалната си илюстрирана книга „Led Zeppelin by

Led Zeppelin“ (2018), която отразява несравнимата им музикална кариера и включва невиджани техни снимки и материали от архивите.

Zeppelin са единствената група, всичките албуми на която попадат в топ 10 на „Билборд“, като 6 от тях стигат до №1! На 29 март 1975 г. те влизат в музикалната история и с факта, че целият им каталог до този момент (6 албума) фигурира в музикалните класации по едно и също време. Девет заглавия на челни позиции в класациите е върхът за музикалната кариера на Zeppelin и безпрецедентен успех в музикалната индустрия. След огромния успех на своя четвърти албум банда се превръща в най-ярката звезда на музикалния небосклон, засенчвайки титани като The Rolling Stones и The Who, а шоуто им на 5 май 1973 г. в Тампа, Флорида, смазва рекорда на The Beatles от 1965 г. Led Zeppelin не обичат да издават песни от албумите си като сингли, в резултат на което плочите им се изкупуват все едно са сингли. Техният албум „Led Zeppelin“ (Led Zeppelin IV) заема челна позиция в класацията за „10-те най-продавани музикални албума на всички времена“.

Последният концерт на групата с оригиналния ѝ състав е в Берлин на 7 юли 1980 г. Led Zeppelin имат над 300 милиона продадени албума в целия свят и са включени в Залата на славата на рокендрола през 1995 г., както и в Залата на славата на музиката на Обединеното кралство през 2006 г.



Jethro Tull - половин век на сцената!

За някои може би Jethro Tull е просто „поредната британска рок банда“ и вероятно биха били прави, ако не беше специфичната флейта на Ian Anderson - основател на Jethro Tull, което за края на 60-те и началото на 70-те е нещо твърде интересно. Именно заради своята ексцентричност и ново звучаене музикантите от групата създават шедеври не само в британския, но и в световния рок. С над 60 милиона продадени албума в целия свят, това е една от най-успешните прогресив формации в историята.

Дебютният албум „This Was“ (1968) достига до №8 в британската класация, а Aqualung (1971) е най-запомнящият се албум в историята на банда. „Heavy Horses“ е вторият от трилогията албуми на Jethro Tull и е издаден между „Songs From The Wood“ (1977) и „Stormwatch“ (1979). След излизането си „Heavy Horses“ влиза в класацията топ 20 албуми от двете страни на океана, а критиците определят албума като „смел, експериментален, смислен и вълнуващ“, както и „завещанието на хората, които са го създали“.

Специфичният фокус върху конете и селскостопанския живот вероятно се обяснява с това, че като дете голямата страст на вокалиста и флейтиста Ian Anderson била да обикаля и да проучва местните гористи предградия и самата идея съвпаднала с това, за което искал да пише в края на 70-те. Той внася своята фантазия в музикалните си идеи, пишайки музика за групата, и не на последно място са характерният му тембър и открояващ се външен вид. През 2015 г. Ian Anderson посети за първи път гробницата на човека, на когото кръсти групата си. Джетро Тъл е английски земеделец, който през 17-и век прави революция в британското земеделие. Погребан е в църквата „Свети Вартоломей“ в Лоуър Базилдън, графство Бъркшър. За вълнуващата си 50-годишнина през 2018 г. групата направи световно турне, в което България бе една от спирките за техните концерти. Същата година Jethro Tull издаде „50 of 50“ - специална компилация от три юбилейни диска, както и съкратена колекция от 15 песни - „50th Anniversary Hits“. През април тази година групата издаде своя 23-ти студийен албум - „Rökflöte“.

FOREIGNER - 47 години на върха!



Снимка: YouTube

С 10 мултиплатинени албума и над 80 млн. продадени копия в целия свят Foreigner заслужено могат да бъдат отличени като една от най-успешните рок групи в света, а песните им се превръщат в химни на цели поколения. През 1977 г. те издават дебютния си едноименен албум, а следващият - „Double Vision“ (1978) остава най-продаваният в цялата история на групата. През 2017 г. Foreigner стартира турне по повод 40-годишнината си в САЩ с Cheap Trick и Led Zeppelin Experience на Jason Bonham, което продължи и през 2018 г., но на нашия континент.

Интересен е фактът, че музиката на групата звучи в над 100 от най-популярните филмови и тв заглавия. Песента „Feels Like the First Time“ звучи в едно от отличените за „Оскар“ заглавия - „Аз, Тоня“. А безспорният им хит „I Want to Know What Love Is“ е най-предпочита-

ният саундтрак, звучал в редица блокбастъри, сред които лентата „Бодигард на убиеца“ (2017) с участието на Самюъл Джаксън и Райън Рейнълдс. Песента можем да чуем още и в комедията „Палави мамчета“ с Мила Кунис, както и в „Рок завинаги“. Песента е написана през 1984 г. и достига до №1 в класациите на САЩ, Великобритания, Канада и Австралия. Списание „Rolling Stone“ я определя за една от най-великите песни, създавани някога. Поздравяваме всички фенове и влюбени с това парче.

Рядкост в световната музикална история е банда като Foreigner, която многократно е сменяла членовете си и въпреки това се радва на огромен успех. Преди всеки свой концерт музикантите от банда отделят един час, за да се срещнат лично с най-запалените си фенове. Вероятно малко хора знаят, че групата от години не прави саунд чек преди концерти, екипът, с който от години работят заедно, наброява около 100 души, и музикантите са уверени във всяко действие на своите колеги и във всяка нота от репертоара си. На 6 юли групата стартира прощалното си турне - „Historic Farewell Tour“.



Лондон предлага много възможности за културен туризъм

Лондон предлага голям брой уникални забележителности, сред които различни галерии и музеи от световна класа. Какво по-добро от това да се възползваме от тази възможност и да запълним почивните летни дни с културни мероприятия, при това абсолютно безплатно! Ето малка част от тях.

British Film Institute's Mediatheque

Британският филмов институт „Mediatheque“ разполага с четири безплатни кина, които позволяват да се поровим във филмовите архиви и биографиите на известни актьори и режисьори. На това място ще се насладите на акценти от най-разнообразната и велика световна колекция на киното и телевизията. Британският филмов институт подкрепя творчеството, активно търси следващото поколение разказвачи на истории и се грижи за Националния архив на BFI. Инфо на: <http://www.bfi.org.uk/>.

Wallace Collection

Снимка: YouTube



The Wallace Collection е построена от сър Ричард Уолъс между 1872 и 1875 г., който наследява колекцията изобразително изкуство след смъртта на баща си. Тази уникална галерия представлява завладяващ поглед към 18-и век и аристократичния живот по онова време. Съхранява ненадминати шедеври на живописата, скулптурата, порцелана и събира шедеври на стари майстори, сред които Веласкес, Рубенс и Тициан. Картините на старите майстори в нея показват как се е осъществявал културният диалог през XVII век. Инфо на: <http://www.wallacecollection.org>.

National Portrait Gallery

Националната портретна галерия се намира точно до Националната галерия на Лондон, което е абсолютно удобно, ако желаете да разпределите времето си между двете галерии. Още преди откритието на модерното съвремие - интернет, британците са идвали тук, за да видят как са изглеждали видните личности от миналото и да научат

повече за тях. Там има огромен брой портрети и на кралски особи, което дава възможност да разберете повече за всеки от тях, както и къде е мястото му в историята. Галерията работи без почивен ден от 10:00 до 18:00 часа. Инфо на: <http://www.npg.org.uk/>.

The Temple Church

Снимка: YouTube



Това е една от най-красивите и стари църкви в сърцето на Лондон, построена през XII век от Ордена на Тамплиерите, известна още като „Храмът“. На пода ѝ се намират саркофази на рицари тамплиери, почиващи там от векове, преди да дойдат Том Ханкс и Одри Туту, за да снимат „Шифърът на Леонардо“. Църквата е била под покровителството от короната, отделена от Лондонската епархия. Осветена е през 1185 г. Сградата е много красива и е дом на едни от най-добрите хорове в Англия. Това е най-старата запазена готическа сграда в Англия и наподобява църквата над Божи гроб (Holy Sepulchre). Инфо на: <http://www.templechurch.com>.

Photographers' Gallery

Ако фотографията е ваше хоби, насочете се именно към тази галерия, в която са показани някои от най-добре установените и актуални имена в областта. Там ще откриете съкровищница от исторически фотографии на Лондон и извън него. Галерията предоставя на посетителите съвременни изложби на фотографии от цял свят. Винаги ще може да видите нещо ново, защото изложените снимки бързо се подменят. Галерията работи без почивен ден от 10:00 до 18:00 часа. Инфо на: <http://thephotographersgallery.org.uk/>.

Tate Britain

В този забележителен музей постоянните творби се съсредоточават върху британски шедеври от XVI до края на XX век. Организирант се тематични изложби от модерното и приложното изкуство, едночасови тематични обиколки и 15-минутни дискусии за художници и картини. Представени са не само британски художници, но и творци,

които са работили в Обединеното кралство. Tate Britain е част от мрежата от галерии Tate в Англия, с Tate Modern, Tate Liverpool и Tate St Ives. Работно време: понеделник - неделя от 10:00 до 18:00 ч. Инфо на: <http://www.tate.org.uk>.

St Paul's Church (Актьорската църква)

Не бъркайте тази църква със St Paul's Cathedral. Построена през 1638 г., това е първата Англиканска църква, изградена след Реформацията от 1536 г., когато крал Хенри VIII изоставя католицизма, за да стане водач на независимата Англиканска църква. Превърнала се в църквата на актьорите, понеже там има множество паметници на известни актьори, сред които на Чарли Чаплин, Вивиан Лий и много други. Днес пред църквата може да видите често гълпи от зрители, които гледат поредното изпълнение на улични актьори. Инфо на: <http://www.actorschurch.org/>.

Victoria & Albert Museum

Снимка: YouTube



Музеят отваря врати през 1852 г. и по време на съществуването си е бил дом на над 4,5 милиона експоната от сферата на архитектурата, фотографията, живописата, модата, пластичните изкуства и др. В галериите на Victoria & Albert Museum се пазят колекции на първите произведения от стъкло, предмети, килим, статуи на Буда, индийски божества и музикални инструменти. В музея се съхранява най-богатата колекция в света на декоративно-приложни изкуства и дизайн. Там се намира и изложба, която проследява начина, по който се е променяло облеклото в различните епохи, като показва рокли и обувки, носени от кралски особи, актриси, певици и манекени. Всички експозиции са тематично подредени и много добре представени. Инфо на: <http://www.vam.ac.uk>.

Редактор: Toni Rock



Самодейците от театрална труппа „Дъ Българиянс“ в Лондон пазят живи българските възрожденски произведения на Острова

Дарина Мишева живее от 12 години в Лондон и е част от българската театрална труппа „Дъ Българиянс“ в английската столица. Завършила е Велкотърновския университет със специалност „Български език и литература“ и „История“. Преподавала е в горен курс в България повече от 27 години.

„Вярвах, че моята задача е не да уча учениците на някакви знания, а да им помогна да си ги припомнят, защото ние носим в себе си всички отговори. Тъй като учебният процес е двустранен, аз също научавах много от тях“, казва Дарина Мишева.

През 2011 година е сред няколкото ентусиасти, които откриват ново българско неделно училище „Боянъ Мага“. Там Дарина Мишева работи четири години.

„Обожавам децата, а българчетата тук имат съвсем различно отношение към България, доста от тях страдаха от носталгия по родината. Няма да забравя



Снимки: Личен архив

как плакаха на песента „Я, кажи ми, облаче ле бяло“, която изпълни един баща по време на концерт“, с вълнение разказва Дарина Мишева.

Тя определя себе си като позитивен човек. От три години се занимава с ней-

рография. В Англия се запознава и с учението на Петър Дънов.

Дарина Мишева даде специално интервю за вестник БГ БЕН, в което говорим за българската театрална труппа „Дъ Българиянс“ в Лондон.

БГ БЕН

Как възникна идеята за създаване на театрална труппа „Дъ Българиянс“?

- Този комедиен колектив е създаден през 2016 година по идея на Антония Ангелова, която дава смелата идея да се изиграе възрожденската сатирична пиеса на Добри Войников „Криворазбраната цивилизация“ на няколко приятели около нея като Нина Джунова, моя бивша колежка от българското училище в Лондон, нейния приятел, учител по музика Борис Пантелеев, Светлана Тонева, Нели Йорданова и няколко други сърцати българи, готови да скочат в неизвестното. И така започват, въоръжени с ЛЮБОВ към театъра, ентусиазъм и чувство за хумор. Няколко месеца след това Нина ми

звъни на пожар и ми казва, че нямат човек за ролята на хаджи Коста. Първоначално аз отказах, под предлог че не мога да се конкурирам с покойния Георги Парцалев, който великолепно изигра ролята. Но тъй като съм смела по природа и обичам предизвикателствата, приех с любопитство и малко страх. Знаете, че страхът от излизане пред публика е почти като страха от смъртта. Аз имах вече закалка от учителството. Пък и всички бяхме самодейци. Известно време си четяхме ролите и не бързахме за никъде. Осъзнахме, че ни трябва режисьор и поканихме Елисавета Дачева, пред която заявихме, че сме готови за сцена, на което тя искрено ни се посмя. И оттам започнахме почти отначало, имаше промени в думите и най-вече в играта и движе-

нието по сцената под професионалното око на Ели. И тя ни отведе до сцената. Публиката ни аплодира с бурни ръкопляскания. Това беше наградата ни. След това ни включи в нейната Театрална работилница.

Заедно с нашата режисьорка изиграхме и втората си пиеса - „Нашето женско царство“ на Ст. Л. Костов, вече напълно осъвременена комедия, чийто сценарий беше написан от Нина и Елисавета, вмъквайки и нашите виждания за героите ни. Тогава се появиха и момчетата - Ванката (той участва и в първата постановка), Крум, Павел, Георги и Тошко. С тях Елисавета направи изключително успешното представление „От бесилото към безсмъртието“. Те играха като професионалисти (Иван е наистина такъв).

На 23 септември в Ипсуич те ще играят постановката „Българи от по-по-ново време“



В началото на месец март 2022-ра сформирахме отново комедийна труппа, този път само женска, озаглавена „Дъ Българиянс“.

Третата ни постановка е „Българи от по-по-ново време“, която е компилация от двете пиеси на Любен Каравелов „Мамино детенце“ и „Българи от старо време“.

Нашата неуморна и ентусиазирана Нели Йорданова ни доведе нов режисьор, актьора Явор Гигов, и още доста нови колежки.

Колко българи на Острова се включиха в труппата?

- През тези 7 години съставът се промени многократно. Бяхме около 22-ма, но в момента сме 12, даже две от колежките се нагърбиха да играят двойни роли - Джиджи Франсис и Хриси Стоянова.

Всяка от нас си има своите таланти: Вени Велко и Мариана Анчова пишат стихове, Нина Джунова издаде три книги през това време, Нели откри своята мисия с

родовата терапия, Джиджи роди още едно прекрасно детенце, Доби Михайлова покровителствено помага на новите колежки, Ками Милева стана баба на едно сладурче, както и Вени.

Васка, Цена и Хриси се справиха повече от успешно със своите герои за кратко време. Нашата Светлана Тонева прекрасно пресъздаде три женски роли, защото самата тя излъчва нежност и много женска енергия.

Кое се оказва обединяващото между всички?

- Най-много ни свързва любовта към театралното изкуство, смеха, чудесното чувство за хумор, желанието ни да се изйвим на сцена и да забавляваме публиката, да пуснем детето вътре в себе си навън да се радва и да направим света едно по-добро място за живот, особено в емиграция.

Непрекъснато си говорим от името на героите си, търсим си мустаците зад кулисите и се смеем заразяващо. Какво по-хубаво от това?!

Любовта към театъра сближава ли българите в Лондон, какви са Вашите впечатления?

- Искате ли питане?! Не само към театъра, но и към българския фолклор - толкова много фолклорни формации има в Лондон - хората и народните песни винаги ни напомнят за корените ни.

Коя е най-новата постановка на театралната труппа?

- Най-новата е „Българи от по-по-ново време“. Изиграхме я два пъти. Предстои ни представление в Ипсуич на 23 септември и в още много лондонски квартали с българска диаспора.

Използвам възможността да покана вашите читатели и на моноспектакъла на нашия режисьор Явор Гигов „Без обувки“ на 30 септември в църквата, в която репетираме. Ще бъдете очаровани от играта му!

Имаме намерение да започнем репетиция и за нова постановка, но засега ще я



запазя в тайна от нашите почитатели.

- Какво Ви дава лично на Вас театралната сцена?

- Някога си мечтаех да съм актриса, но не съм очаквала, че това ще ме застигне на тази възраст. Внимавайте какво си пожелавате!

Като ученичка в гимназията обичах да рецитирам стихове на Ботев, Смирненски и Вапцаров. За мен сцената е адреналин, тръпка, излизане от зоната на комфорт, особено с превъплъщаването в мъжките роли на хаджи Коста и бай Либен. Любимата ми роля е Изида от "Женско царство".

Опитвам се да се забавлявам, докато съм пред публика, както ни съветва Явор преди представление.

- Как подбирате постановките си? На какво залагате - на патриотизъм, родолюбие или нещо друго?

- Мисията ни е да възстановим, осъвременим и запазим живи възрожденските литературни произведения тук, далеч от родината, и да се посмеем с героите си така, че публиката да е един процес, в който има всичко: забавление, сериозен труд и постоянство и понякога женски разпри. И да не приемят нищо лично. Трябва да са готови за работа в екип. Особено се нуждаем от мъжката половина на желаещите, за да не играем повече мъжки роли, не че не е забавно. С една дума, чакаме с нетърпение приятели на театъра!

- Търсите нови таланти. Какво трябва да знаят хората, които искат да се включат в трупата и на какви условия трябва да отговарят?

- Първо, трябва да имат



задължително чувство за хумор и да не се приемат твърде на сериозно. Второ - да са отговорни към поетия ангажимент, защото всеки е еднакво важен за успеха на пиесата. Да знаят, че това е един процес, в който има всичко: забавление, сериозен труд и постоянство и понякога женски разпри. И да не приемят нищо лично. Трябва да са готови за работа в екип. Особено се нуждаем от мъжката половина на желаещите, за да не играем повече мъжки роли, не че не е забавно. С една дума, чакаме с нетърпение приятели на театъра!

- Вие от колко време сте в Лондон и с какво се зани-

мавате в момента?

- Тук съм от повече от 12 години. Доскоро бях детегледачка в едно чудесно руско-френско семейство. С дечицата си допахнах много и пет години имах щастието да се грижа за тях. Но основната ми страст от 13 години е източната философия за възстановяване и поддържане на здравето. Партнирам си с китайска компания за биологичноактивни натурални продукти. Дълбоко вярвам, че холистичното приемане на нашия организъм и балансът между ИН и ЯН енергията единствено ни носи крепко здраве и ние живеем в баланс. Когато жизнената енергия

Чи (Оренда е българската дума) минава безпрепятствено през всички наши органи, ние сме здрави. Има една древна философска китайска концепция за 5-те първоелемента, наречена У-син система. Още древните китайци са стигнали до извода, че всичко във Вселената се извършва в строго определени взаимоотношения между тези елементи, което може да се приложи и в нашето ЗДРАВЕ. Има една безпогрешна нумерологична здравна диагностика, която ни помага да разберем с какво количество енергия са заредени органите ни в момента на раждане, което остава за цял живот. Когато знаем къде може да се появи

зона на риск, ние превантивно правим това с нашите чудесни продукти. След редица обучения и четене на подходяща информация, както и с множество положителни резултати аз съм щастлива, че мога да бъда полезна с тези си познания. Моята мечта е да помогна на поне 1000 души да подобрят здравето си и да имат активен и дълъг щастлив живот, което е рождено право на всеки.

- Вярвате ли, че човек може да съхрани себе си, независимо от годините, ако спазва определени житейски правила, режим на хранене, почивка и спорт?

- Човешкият организъм е една съвършена и хармонична система. Тибетците нямат дума за болест. Те говорят за неразположение. Китайци и индийци казват, че човек се разболява, когато ИН и ЯН са в дисбаланс.

И трябва да се открие и лекува причината, а не симптомът. Ако клонката на дървото схне, проверяват се корените. Според моето скромно мнение са нужни няколко правила, за да сме здрави, независимо от възраст и обстоятелства:

1. детокс минимум 2 пъти годишно
2. допълване на организма с необходимите натурални минерали и витамини
3. благодарни сме за всичко в живота си
4. позитивни сме
5. правим нови и интересни неща във всяка възраст
6. общуваме с хора с високи вибрации
7. даряваме
8. вършим нещо в полза на другите

И разбира се - да се смеем много.

- Има ли носталгия по родината и лично Вие как я преодолявате?

- Аз смятам себе си за човек, който може да живее навсякъде по света, стига да имам приятелски кръг и близки хора около себе си. Бързо се адаптирам към всяка обстановка. Обичам България и винаги с удоволствие се връщам, когато мога. Не мислех, че имам носталгия по нея доскоро, когато бях на 10-ото организирано от Марина Иванова Гергьовско хоро. Между другото, тя и Цвети от нейната фолклорна група също играха в наша постановка. И там беше поканена известната народна певица Гуна Иванова. Още когато запя със силния си и чудесен глас една народна песен, аз инстинктивно заплаках и така повече от час течаха сълзите ми, без да мога да сторя нещо. Тогава осъзнах, че корените ми ме зоват подсъзнателно.

- Да завършим този разговор с Вашето пожелание към нашите читатели...

- Искам да изкажа своята благодарност, че бях поканена на това интервю!

Пожелавам на целия ваш журналистически колектив, който професионално отразява новините на Острова и разказва за много наши успешни сънародници в Англия, както и на вашите верни читатели, да имат тибетско здраве, да сбъдват мечтите си и да бъдат благословени с много любов, смях и щастие!





Вестник БГ БЕН и Българската православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон обединяват усилия в рубриката „Български традиции и дух“, в която по тради-

ция правим нашите читатели съпричастни към църковните празници на Българската православна църква.

Убедени сме, че вярата на всеки един българин, живе-

ещ, учещ и работещ във Великобритания, е от значение за запазване на идентичността и българщината зад граница. Във всеки брой вестник БГ БЕН ще публикува мате-

риали, подготвени от екипа на Българската православна общност „Свети Йоан Рилски“ в Лондон, която има и електронно списание на своя сайт bulgarianchurchlondon.co.uk, но няма печатно издание.

Сигурни сме, че съвместните ни усилия ще съхранят българските традиции и дух далеч от родината.

Богородичният пост започва на 1 август и продължава до Успение на Пресвета Богородица

БГ БЕН

На 1 август започва Богородичният пост, който е утвърден от църковната традиция в чест на Успение на Пресвета Богородица - 15 август. Той е свързан с почитта, любовта и надеждата на православните християни към Пресветата Майка. Постът има строг характер, подобно на Великия пост. Само на празника Преображение Господне - 6 август, се разрешава приемането на риба.

Как трябва да подходим към поста, така че той да не е просто диета

Отговор на този въпрос дава отец Добромир от църквата „Свети Иван Рилски“ в Лондон:

Наистина, четейки многобройните интернет публикации и гледайки популярните предавания,

можем да забележим, че ползата от поста се свежда единствено до здравето: сваляне на излишните килограми, пречистване на организма, но такова разбиране представя единствено хоризонталното измерение на поста.

Диетата и постът не могат да бъдат твърдени, той като постът има своята аскетична цел, която за съвременния човек звучи изключително чуждо и неразбираемо. Постът е не толкова лишаване от вкусна и скъпа храна (месо, яйца, млечни продукти), а лишаване от действията на егоистичната ни воля, което е и най-трудното. Подвигът на поста представлява тежка война със самите себе си, с нашия патологичен нарцисизъм. Това, което спестяваме от скъпа храна и удоволствия, може да използваме, за да помогнем на някой, който има нужда. С една



Снимка: Българската църква „Свети Йоан Рилски“, Лондон

Стенопис на празника Успение

нахраним нуждаещите се.

Истинският пост е въздържане от грехове.

(Св. Йоан Златоуст)

Ти постиши? Бъди милостив към онзи, който те е обидил; не завиждай никога на брата си; не изпитвай към никого омраза. Ти постиши? Не се предавай на тщеславие.

(Св. Йоан Златоуст)

Не ограничавай ползата от поста само във въздържане от храни, защото истинският пост е отдалечаване от зли дела.

(Св. Василий Велики)

Истинският пост е избягване от злото, въздържане на езика, потушаване в себе си на гнева, отстраняване на похотта, злословието, лъжите, неизпълнение на обещанията; въздържанието от всичко това е истинският пост.

(Св. Василий Велики)

Ако постите, не се гордейте с това; ако се възгордявате от това, по-добре яжте месо.

(Преп. Исидор Пелусиотски)

ДЕЦАТА НА СВ. ЙОАН РИЛСКИ

На Голяма Богородица в българската църква в Лондон ще бъде отслужена света литургия



Снимка: Българската църква „Свети Йоан Рилски“, Лондон

На 15 август Българската православна църква чества Успение на Света Богородица, а хиляди българи се стичат към православните храмове. Изключение няма да направят и сънародниците ни в Англия. В българската църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон ще бъде отслужена света литургия, която ще се води от отец Добромир. Началният час е 10.30 ч.

Какво трябва да знаем за празника Голяма Богородица

15 август е денят, в който Божията майка, според преданието, на 64-годишна възраст напуска земния живот и отива при Своя Син. Три дни преди нейното възнасяне Архангел Гавраил ѝ съобщава, че Бог е

пожелал да я вземе при себе си в Своето Царство, за да царува вечно с Него.

Последното ѝ желание е да види Светите апостоли заедно. По чуден начин те се пренасят пред вратите на дома ѝ в Йерусалим. Три дни след това сам Господ Исус Христос в небесна слава, обкръжен от ангелски ликови и светци, слиза от небесата за Света Богородица. Погребват я в една пещера край Гетсимания и затварят входа с камък. Когато няколко дни по-късно го отворят, за да се поклонят пред светицата, закъснелият апостол Тома, намират само плащеницата ѝ.

Ставайки от трапезата, Христовите апостоли чуват ангелско пеене и виждат в облаците пречистата Божия майка, обкръжена от ангели, която им казва: „Радвайте се, защото съм с вас през всичките дни“.

В памет на явяването ѝ пред апостолите църквата определя в този ден да се отслужва тържествена литургия и да се прави „въздвижение на хляба“ (Панагия).

дума, да извършим милостиня и така да се уподобим на Бога, Който е милостив. Поради това постът трябва да е съпроводен с грижа за ближните, да им простим прегрешенията към нас, да посетим болните, да облечем голите, да

ЗА ОЦВЕТАВАНЕ





Пресвета Богородица Троеручица от Троянския манастир



Чудотворната икона на Света Богородица Троеручица в Троянския манастир

БГ БЕН

И тази година на 15 август в Троянския манастир ще бъде спасена вековната традиция и чудотворната икона на Света Богородица Троеручица ще бъде пренесена с литийно шествие от храма на светата обител до параклиса на мястото, където е извършила първото си чудо през XVI век.

Ето какво знаем за чудотворната икона

Иеромонах от Света гора на път за Влашко минал през Троянско. Той носел със себе си и чудотворната Богородична икона. Като дошло време да продължи пътя си, той оседнал коня, прекръстил се и потеглил, но конят се препъвал и падал няколко пъти. В това духовникът вижда Божи

знак, че иконата не желае да напусне това място. С умилни сълзи той се простил с иконата, подарил я на отшелника, който се подвизавал на това място, и отпътувал. Троянският отшелник скоро привлякъл още братя, построили за чудотворната Богородична икона малка църквица и започнали да служат в нея. Така възникнал Троянският манастир.

Славата на Троеручицата се разнесла надлъж и шир, защото непрекъснато дарявала изцеление на идващите с вяра при нея: болни се излекували, прокажени се очисти, неми проговаряли, разслабени проходили. На всеки за всичко помагала. И не само на верните, а и самите турци не изоставяла, когато прибегвали към нея с вяра в помощта ѝ. Тя спасила местното население

от земетресение и от чумата през 1837 г.

Чудотворната икона изцелява и жените от безплодие. За това свидетелства йеромонах Никифор, който лично е кръстил дете, родено, след като майка му многократно се молила пред Света Богородица Троеручица. И друг случай разказва отецът. Преди години момиче от Троян катастрофирало тежко с мотор и изпаднало в кома повече от 4 месеца. Майката на момичето посещавала иконата многократно. Свещеник от манастира отправял молитви за спасението на девойката. И чудото се случило - момичето

отворило очи и се вдигнало. Кръстило се със сестра си в манастира.

Из песнопенията на празника

*При раждането си
съхранила девството,*

*при успението не си
оставила света, Богородице.*

*Преминала си към Живота,
Майко на истинския
Живот,*

*и с твоите молитви
избавяй от смърт
нашите души.*



Материалите подготвиха Надежда Йовчева и отец Добромир от Българска православна църква „Св. Йоан Рилски“ в Лондон, с благословението на НВ Западно-и Средноевропейски митрополит Антоний.



Кога пишем И и кога Й

БГ БЕН

Често гласната И се бърка със звук, който бележим с буквата Й. В началото нека уточним:

• И е гласен звук и може да образува сричка; той може да се произнася отделно и може да се свърже с мелодия.

• Й не може да се произнася самостоятелно, а винаги се свързва с гласен звук: йа, йо, ай, ой, ей;

• Й спада към съгласните и не може да образува сричка: кой-то, ни-кой, май-ка, пей-ка, лей-ка-та.

Затова, когато се съмняваш дали да пишеш И или Й, можеш да произнесеш думата и да я разделиш на срички: ако звукът се отделя в сричка или заедно със съгласни звукове образува сричка, пиши И (И-ван, ти-ши-на); ако не се отделя в сричка, а е част от сричка, в която има гласен звук - пиши Й (шей-на, пей, ни-кой).

КОГА ПИШЕМ И и КОГА Й

1. В множествено число думите **никога не завършват на Й:**

- идея → идеи
- организация → организации
- материя → материи

Основни правила, които ще ви помогнат да се ориентирате

КОГА ПИШЕМ И, КОГА Й?

Съществителни имена и местоимения, завършващи на И в единствено число се пишат с **Й**, а в множествено с **И**:

Ед. ч	Мн. ч.
Троле Й	Троле И
Случа Й	Случа И
Славе Й	Славе И
Мо Й	Мо И
Който	Който
Чийто	Чийто

НЯМА ДУМА, КОЯТО В МНОЖЕСТВЕНО ЧИСЛО ДА ЗАВЪРШВА НА „Й“!

• тролей → тролей

• свой → свои

2. Съществителни име-

на и местоимения, завършващи в единствено число на Й, в множествено число се пишат с И:

Ед. ч. Мн. ч.

• случай → случаи

• критерий → критерии

• хербарий → хербарии

• мой → мои

• който → които

• някой → някои

• кой → кои

• чийто → чиито

Относителното местоимение **който** не завършва на й, но то е образувано от въпросителното местоимение **кой** и затова се променя по същия начин. Това се отнася както за относителното местоимение **чийто**, образувано от въпросителното **чий**, така и за всички местоимения, образувани от **кой** и **чий** (някой, никои; ничий, ничии; някой, някои; нечий, нечии и т.н.).

3. С Й се пишат собствени съществителни:

• Благой

• Паисий

• Софроний

4. С Й се пишат повелителни глаголни форми:

• пей → пей!

• чакам → чакай!

• играя → играй!

Й използваме и когато правим фонетична транскрипция на дума, в която буквите Ю, Я стоят след гласен звук или в началото на думата: ютия [йутийа]

Източник:
gramatika-bg.com

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/sgradeitd](https://www.facebook.com/sgradeitd)

WhatsApp: +44 7428662661

Phone Number: +44 7704521111

Email: office@sgrade.co.uk

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)



Какво е емоционална интелигентност

Докторът по педагогическа и възрастова психология Мирена Колева Василева живее от 2016 година в Лондон, където работи като консултант-психотерапевт в първата българска клиника „Doctors4You” и в Medi-Park Clinic. Доктор Мирена Василева е член на Асоциацията на психолозите във Великобритания. Завършила е ВСУ „Черноризец Храбър” във Варна. Защитила докторска титла с 6 научноприложни приноса към Българската академия на науките. С професионален изследователски и практически опит, главен асистент, доктор в Бургаски свободен университет, град Бургас, по педагогическа и експериментална психология. Работи в когнитивно-поведенческата психотерапия с деца в ранна и юношеска възраст, деца със специални нужди и възрастни. Има професионален опит в адвокатски агенции, където се е занимавала с пациенти, претърпели инциденти.

В днешното издание на рубриката „Училище по психология“ доктор Василева



Снимка: Личен архив

засяга темата за емоционалната интелигентност, която е много важна за всеки от нас, независимо от индивидуалното му ниво на развитие.

От д-р Мирена Василева

Всеки може да се разгневи - лесно е. Но да се разгневиш на необходимия човек, в необходимата степен, в необходимото време, с необходимата цел и по необходимия начин - не е лесно. (Предизвикателството на Аристотел)

Установено е, че за успеха (както в личната, така и в професионалната сфера) е важна не само академичната интелигентност, наричана още коефициент на интелигентност.

Съществува един вид сила и емоционална грамотност. С нея се раждаме и тя ни определя като „чувстващи личности”, обвити в една крехка емоционална личностна черупка, в която често „се губим” и отчуждаваме от себе си и от другите хора.

Емоционалната интелигентност е поглед върху емоционално-чувствения спектър на личността и способността или умението да се възприемат, оценяват и управляват собствените емоции, да се разграничават различните емоции и да се назовават и определят правилно, както и да се използва емоционалната информация, за да бъдат ръководени чрез това мисленето и поведението.

Защо емоционалната интелигентност е важна колкото интелектуалната и защо силата на интелекта не е достатъчна и кога умният е глупав

Нашите емоции са първичната мотивационна сис-

тема с универсално значение от най-ранната бебешка възраст до старост. Този божествен дар „нашите емоции”, да усещаме дара живот са скрити една в друга като матрьошки. Хората имат неправилно структурирани емоционални въпроси и когато отговарят на един въпрос, след първия почти винаги следва втори, а след него - трети, докато накрая се окаже, че отговорът се състои от няколко такива емоционални матрьошки.

Такава поредица от обвързани емоции рисува нашата личностна пейзажна емоционална картина, така наречена „сладка емоционална бъркотия”, но те рисуват далеч по-всеобхватна и проникновена картина в сравнение със самотната единна емоция. И така, в съответствие с този представен анализ нашите душевни катастрофи представят нашата личностна пейзажна картина, която говори повече от хиляди думи.

Емоциите оформят целия ни живот, но изискват от нас интелигентност

Емоциите оформят целия ни живот. Като деца ние ги преживяваме страстно, честно, уверено, смело, без страхове, но когато пораснем, първоначалната им яснота обикновено се изгубва и само след известен размисъл можем да осъзнаем какви всъщност са емоционалните ни модели от детството. Разбирайки това, ние имаме избор дали да повтаряме отрицателните модели, или да си създаваме

положителни, които да подпомагат израстването ни.

Емоциите изискват интелигентност - от нас зависи да ги използваме добре. Когато се тълкуват погрешно, те носят опустошение и болка. И понеже се „предават” от едни човек на друг, липсата на емоционална грамотност ни разболява в общуването във всички сфери (семейна, родител-дете, партньорска, работна, социална).

Емоциите са като вътрешна метеорологична система, а емоционалната грамотност прилича на метеорологична прогноза. Както е полезно да се знае дали ще има ураган или силно застудяване, така и ако имаме информация, че ни предстои емоционална буря, ще можем да вземем предпазни мерки, за да сведем до минимум щетите.

Всеки държи съдбата си в ръце, също както скулпторът грубия материал, от който ще извае фигурата. Но същото е валидно и за тази наша емоционална грамотност за нас самите, и за всички останали: ние просто чертаем нашата съдба чрез нашите избори, които са най-божественото парченце на човека.

Емоционалната интелигентност изисква тясна връзка между чувства и разум

Емоционалната интелигентност изисква създаване на тясна връзка между чувствата и разума и между ума и нашето тяло; да се

Първа част

самонаблюдаваме и вслушаме в нашия вътрешен диалог, който шепне чрез гласа на нашето тяло и да си позволим да го изживеем и почувстваме. Това вероятно е най-важната и вълнуваща задача, която стои пред нас. Можем да станем грамотни по отношение на емоциите си - така, както сме се научили да четем и броим.

Това изисква честност и отговорност - да свикнем да ги назоваваме с точните им имена, да ги изживяваме в пълната им сила, да размишляваме върху онова, което се опитват да ни кажат, да откриваме кои събития са ги предизвикали. По този начин ще можем да се движим гъвкаво сред чувствата си и да откриваме скритото значение на всяко едно от тях. **Една емоция често служи като прикритие на друга.** Например един ядосан човек може би отрича страха, който е крил още от детството си. Осъзнаването на този страх постепенно може да му даде възможност да превърне енергията на гнева и страха в полезна страст.

Придобиване на умение-то да бъдем мениджъри на своите емоции и чувства повишава нашата социална и емоционална чувствителност, опознавайки себе си по пътя на преживяванията от нашия личен опит - най-добрия опит, да се научим да вървим по нашия личен опит. **Да запомниш нещо само с разбиране, не става!** Ученето, основано на преживяванията, е учение, основано на собствен опит. То се характеризира със следните стъпки: **ПРЕЖИВЕЙ! СПОДЕЛИ! ОСЪЗНАЙ! ПРИЛОЖИ! Знание е, когато го докажем. Да, ние знаем, че знаем, но осъзнатият човек знае, че не всичко знае, но когато го докажем, е знание.**

Емоционалната интелигентност има благотворен ефект както в личната, така и в обществената сфера. Вече няма да реагираме първосигнално, когато ни подразнят. Ще изчакаме малко и ще отвърнем обмислено. Ще можем да преценяваме спокойно, без импулсивна реакция нещата, които преди необяснимо са ни ядосали или натъжавали. Ако погледнем смело

чувствата си, ще се освободим от тяхната схватка и за нас те ще станат преминаващи посетители. Докато се учим как да ги тълкуваме и работим със самопознанието, те лека-полека ще се превърнат от врагове в наши приятели. Ще се отвори място за по-широка гама от емоции, което придава на живота повече задълбоченост и значение.

Всички мечтаем за щастие, но повечето го търсим „отвън”, а не осъзнаваме божествената си сила

В царството на нашите емоции са всички наши болки, страхове, радости, любови, които се крият в нашата емоционалната грамотност - добродетел, благородство, благодарност, извинявай, прощавай, емпатия, мъдрост и много други смели емоции.

Всички мечтаем за щастие, което в повечето случаи търсим „отвън” и не осъзнаваме, че „божествената сила” е вътре в нас, в нашето мъдро сърце. В зависимост от обстоятелствата фантазиите ни се колебаят от влюбване до спечелване на джакпота, нова къща или кола, намиране на страховотна работа, приемане в университет или богатство и успешност. Каквото и да е събитието, ние си представяме как то ще изпълни душата ни с радост и ще ни направи много щастливи. **Но забелязали ли сте колко краткотрайно е това удоволствие?** Откриваме, че парите са важни, но не са всичко; новата работа и новата връзка изживяват медения си месец и започваме да се сблъскваме с трудности, които са норма на личностните и житейските преходи в живота.

Външните събития не могат да донесат трайно удоволствие. Вътрешните емоционални нагласи обаче ни дават дълбоко и непоклатимо щастие. Това е истинското духовно спасение, което ни позволява да вървим сред чудесата и трудностите на света, изпитвайки любов, гняв, угнетеност и всичко останало, но без разрушителни мисли. Да отбележим, че всички емоции (добри или лоши) са присъщи на човека, но да бъдат здравословни, не разрушителни. Например отрицателните емоции вина,

гняв, тревожност, страх и омраза, когато ги потискаме, ни правят нещастни, отколкото, ако им дадем воля. Трябва да ги изпитаме, но не и да ги обожествяваме. Макар все още да ни причиняват неудобства, съзнателната работа върху емоционалната ни грамотност ги превръща от чудовища в приятели. Именно емоциите ни помагат да развием някои свои неоткрити досега черти. Едва когато ги изпитаме, в нас могат да настъпят действителни промени, макар това понякога да е предшествано или придружавано от доста рационален анализ. Научавайки се да ценим своите емоции и да работим с тях, ние създаваме себе си като завършени (и излекувани) човешки същества.

Всяка емоция е отправна точка към развитието на личността, но са нужни грижи. Емоционалната интелигентност ни показва защо емоционалната грамотност е нещо важно и описва нейната роля за създаването на по-щастливи семейства, по-жизненоспособни фирми, по-добри кариери и по-стабилно общество.

Тази нова система за възприемане на емоциите и чувствата ще ни водят и ще осветят пътя ни. Те са преобразяващ огън на душата. Емоциите ни изправят пред предизвикателства, които често ни карат да се чувстваме сякаш „горим”. Истинската благодат се постига, когато успяваме да живеем с огъня на тези силни страсти, без той да ни изгаря. Емоционалната грамотност няма да ни донесе мечтаната утопия, но ще ни доведе до състояние, в което има по-малко страх и повече радост.

В заключение: Успешността не е в професионално реализирания човек. Успешен е този, който е здрав, този, който обича и е обичан, и този, който притежава уменията да бъде мениджър на своите емоции и чувства. Щастие-то е в нашето лично щастие.

Колкото до нас... Казват също, че *изкуството да бъдеш човек* било изчезнало. Защо да е така? Човешките възможности и днес, както и преди десет хиляди години са същите. *Човек разполага със същия инструмент, но колко пъти са го учили да си служи добре с него?*

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

Какво представлява средиземноморската диета и как да я спазваме

Тя не изисква огромни усилия, но дава видими резултати

БГ БЕН

Средиземноморската диета е може би една от най-здравословните в света. Тя не изисква огромни усилия и цялостна промяна в режима ни. Всичко, което трябва да направим като за начало, е да се ориентираме към похапването на повече вкусоции от средиземноморската кухня - плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни, зехтин, риба, морски дарове и бобови растения.

Тази диета е базирана на всички традиционни за тези земи храни през 60-те години на миналия век. От Гърция до Италия - просто взимайте от тяхната култура на хранене и няма да сбъркате.

Изследователи разкриват, че хората, живели там по онова време, са били осезаемо по-здрави от аме-

риканците и са били много по-малко застрашени от опасни болести. Множество проучвания доказват, че средиземноморската диета води и до сваляне на килограми, което понижава риска от инфаркт, диабет и преждевременна смърт.

Реално няма точни насоки как да спазваме тази диета и режимът ѝ не е супер строг. Има доста средиземноморски държави, в които хората се хранят по коренно различен начин, но уловката е в това, да хванете основите на тяхната кухня и да се придържате към тях.

Днес ще ви дадем примерно меню, което може да се окаже ефективно, ако решите да спазвате тази диета. Насоките ще ви бъдат полезни, за да определите по-лесно най-подходящото за вас меню. Можете да промените храните според

личните ви потребности и вкусове.

За закуска хапвайте:

✓ Овесени ядки (пълнозърнести и протеинови) с плодове и орехи (здравословна мазнина);

✓ Кисело мляко (протеин) с бадеми (здравословна мазнина) и ягоди (плодове) + филийка пълнозърнест хляб (зърнено);

✓ Яйца (протеини) със спанак, гъби, лук и домати (зеленчуци) и кафяв ориз (зърнено).

За обяд/вечеря хапвайте:

✓ Риба (протеин) с натрошени броколи (зеленчуци) и ориз (зърнено), пропити със зехтин (здравословна мазнина);

✓ Зеленчукова супа от леща (протеини и зеленчуци) със салата от рукола, киноа и зеленчуци (зърнени и



Снимка: bigstockphoto.com

зеленчуци), подправени със зехтин и оцет (здравословна мазнина);

✓ Купа с черен боб (протеини и здравословни мазнини), сладки картофи, зеле, моркови (зеленчуци) и авокадо (здравословна мазнина) с тиквени семки (здравословна мазнина) и

кафяв ориз.

За десерт или междинно хранене:

✓ Зеленчуци или плодове;

✓ Малко количество сирене (два до три пъти седмично, а не ежедневно);

✓ Зелен чай;

✓ Черен шоколад (уме-

рено).

Екипът на БГ БЕН ви съветва, преди да стартирате какъвто и да е по-специфичен хранителен режим, да се консултирате с медицинско лице.

Източник: www.edna.bg

Снимка: БГ БЕН



БГ БЕН

Чувствителността на детския организъм към тютюневия дим изисква особена загриженост както от медицински, така и от етични съображения. Белите дробове на децата са по-малки, а тяхната имунна система е по-слаборазвита, което прави по-вероятно развитието на инфекции на тяхната дихателна система и уши, предизвикани от тютюневия дим. Тъй като децата дишат по-учестено от възрастните, те вдихват повече химикали на кг/тегло от възрастните за едно и също време. В същото време децата имат и по-малки възможности от възрастните да напуснат задимената среда

било в дома или на друго място.

Болестотворните въздействия на пасивното тютюнопушене са обикновено по-големи, когато и двамата родители пушат (обикновено по-значимо е вредното влияние на тютюневия дим от майката, която е в близък контакт с детето по-продължително време).

Ето някои най-значими негативни ефекти, установени при проучвания на голям брой деца:

В доклад на Кралския медицински колеж (Великобритания) през 1992 г. се посочва, че всяка цигара, която бременната жена пуши, забавя скоростта на кръвния поток през плацентата, причинявайки учестена

сърдечна дейност на плода. Въглеродният монооксид във вдихания тютюнев дим намалява капацитета на пренасяне на кислорода с около 40%. Това води до редуциране нарастването на плода средно с 200 грама преди раждането в сравнение с плода на непущещите майки.

Недоносеността, раждането на мъртъв плод и вродените аномалии са по-чести, когато бременните жени са били изложени на тютюнев дим.

Много бебета на бременни пушачки се раждат преждевременно и с тенденция към по-ниско тегло. Преждевременно раждане и ниското тегло на новороденото увеличават риска от ранна

Влияние на пасивното тютюнопушене върху децата

Болестотворните въздействия са по-големи, когато и двамата родители са пушачи

смърт на детето. Същото се отнася до респираторния дистрес синдром и другите дихателни усложнения при новороденото.

Синдромът на внезапната детска смърт („смърт в детското креватче“) е по-вероятен. Около 25% от тези умирации при видимо здрави деца изглежда са свързани с тютюнопушенето на майката. Рискът почти се удвоява, ако майката пуши 20 и повече цигари на ден.

Децата на майки пушачки са с по-ниско тегло и имат по-слаба успеваемост в училище както в ранна, така и в по-късна детска възраст.

Децата под 6-месечна възраст имат 3 пъти по-голяма вероятност да развият остро респираторно заболяване, включително и пневмония. Ефектът е по-

малко отчетлив при по-големи деца, които прекарват повече време вън от дома.

Хроничната кашлица, хрипите и хриповете са два пъти по-чести, когато родителите пушат, и с 50% по-чести при деца в училищна възраст (още по-висок е рискът, ако и самите деца пушат). Повишен е рискът от възпаление на долните дихателни пътища като бронхит, пневмония и бронхиолит.

Новите случаи на астма при деца на родители пушачи са с 50-100 процента по-чести, а пристъпите им са по-чести и по-мъчителни. По данни от проучвания в страни от Европейския съюз деца, отглеждани в домове, където се пуши, са изложени на двойно по-голям брой риск от развитие

на астматично заболяване. Съответно детските респираторни заболявания, причинени от пасивното тютюнопушене, водят по-нататък, в зрялата възраст, до развитие на респираторни заболявания.

При деца на майки пушачки възпаленията на средното ухо са по-чести, в т.ч. с последващо отслабване на слуха.

Малките деца са подложени на особено висок риск в затворени помещения и ограничени пространства. Например в автомобили концентрацията на опасни химически вещества от тютюнев дим се увеличава близо 200 пъти при затворени прозорци.

Източник: www.mh.government.bg/



Пет вълшебни думи, които лекуват

БГ БЕН

Всеки от нас е имал трудни моменти в живота, когато всичко се преобръща на 180 градуса. Разбира се, това води до влошаване на емоционалното състояние, но има съвсем прости начини, които могат да Ви изкарат от „дупката“. Сред тях са и вълшебни думички, които могат да преобърнат предварителната Ви негативна нагласа.

1. Добре съм!

В първия момент ще речете, че става дума за противоречие. Как можете да кажете на себе си „добре съм“, ако това не е истина? Как можете да изразите нещо положително, когато в реалността се усещате объркани, стресирани и изпълнени с болка? Точно затова е задължително да допълните утвърдението „добре съм“ с изречение „и мога да се справя“. Позитивните мисли са основополагащи и задължителни в ежедневието.

Позитивната настройка не означава да отхвърлите съществуването на проблемите или пък да подценявате трудностите. Тя представлява начин за справяне с реалността, въоръжавайки се с мотивация и енергия. Ако виждате нещата по негативен начин и потвърждавате това с фрази като „не съм способен“, „правя живота си невъзможен“ или други от този сорт, единственото нещо, което ще постигнете, е да се затворите в себе си с още повече страдание, извиращо от проблемите.

Точно затова е важно винаги да поемете дълбоко дъх и да си кажете: „Добре съм и ще се справя!“. Изпробвайте го! Кажете на висок глас и уверено: „Добре съм!“. Изречете го с увереност и енергичност. Незабавно ще забележите, че у вас се

Трябва винаги да има доза оптимизъм, дори и в трудни моменти

Снимка: БГ БЕН



генерира сила и мотивация да продължите напред към разрешаването на проблема. Около вас може да има трудности и изпитания, но вие сте готови да се изправите лице в лице с тях. Защо да не опитате?

2. Аз мога да го направя!

Никога не забравяйте да сложите местоимението „аз“ в началото на тази фраза. Вие сте отговорни за живота си и вие трябва да поемете контрола върху проблемите, за да погледнете света с ясен поглед. Ако не откривате мотивацията вътре в себе си, никой не може да ви помогне да я намерите. Никой не може да ви помогне повече от

самите вас.

Не се поставяйте в рамките на ограничения или пък извинения: „Не съм способен да направя това, защото е твърде късно за промяна“, „Има много други хора, които са по-способни от мен, защо да рискувам...“.

Не попадайте в капана на тези обезкуражаващи мисли. Погледнете се в огледалото и се убедете, че притежавате вътрешната сила,

за да постигнете желаното. Поведението „Аз мога“ е ключът към излекуването. Трябва да си повтаряте тази фраза всеки ден. Това са думи, които лекуват.

3. Заслужавам го!

И защо не? Защо да не заслужавате няколко часа дневно, посветени на самите вас? Време, в което да се наслаждавате на неща, които ви радват, да практи-

кувате хоби или пък да се уедините?

Вероятно сте от онези хора, които влагат цялата си енергия и време за удовлетворяване на чуждите потребности. Вие поставяте собствените си нужди след тези на другите. Бъдете внимателни! Накрая ще установите, че сте изчерпали цялата си енергия и изведнъж сте осъзнали, че другите дори не си спомнят вашите усилия и жестове.

Поддържайте баланс в живота. Грижете се за другите, бъдете до тях, но също така им позволете да се грижат за вас, да разпознават положението от вас усилия и да ви поставят на първо място от време на време. И защо не? Вие го заслужавате!

4. Ще мине!

Възможно е в момента да сте изправени пред проблем, който не ви позволява да живеете живота си пълноценно. Проблемът ви е обсебил. Той ви стресира и в един момент ще ви разболее. Ако забелязвате, че сте по-уморени и в ежедневието ви преобладават предимно негативните мисли... Ако мигрените са се завърнали... Спрете за минута! Помислете! Подишайте! Седнете!

Важно е да помислите за това, че нещата минават. Животът не спира. Нищо не е вечно. Колкото повече се фокусирате върху проблема, толкова повече страдате. Ако нещо в отношенията с партньора ви тревожи, поговорете с него или нея. Ако нещо не се случва както

трябва на работното място, опитайте се да го разрешите.

Така няма да го превърнете в проблем, който да ви тревожи постоянно. Не заравяйте проблемите вътре в себе си! Животът тече с бързо темпо. Най-важното нещо е да знаете какво се случва тук и сега, да разбирате, че нищо не е вечно, а и всяко нещо е относително. Отпуснете се и повторете на себе си няколко прости думи, които лекуват: „Ще мине, всичко ще мине“.

5. Любов!

Любовта лекува, обгръща, защитава и в същото време дава свобода. Всеки път, когато използвате думата „любов“ като средство за лекуване, вие не я отнасяте просто към отношението си към хората около вас.

В такива моменти вие говорите за любовта към самите себе си. Тя е способна да подобри самооценката ви, а това е важно, тъй като позволява да се справяте с ежедневните проблеми. Любовта е път към откриването на щастието, което заслужавате да усещате. А вие го заслужавате - без съмнение.

Обичайте тялото си, обичайте се такива, каквито сте, характера си, своята личност! Когато имате проблем, бъдете убедени, че вие сте единственият човек, който е способен и подходящ за намирането на решение. Имайте увереност в себе си, защото се обичате, защото се познавате и знаете, че притежавате необходимите качества.

Източник: www.edna.bg

www.radiobg.co.uk

RADIO BG - LONDON

Радиото на българите в UK

24 часа:

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

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

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

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

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

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

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

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

Обяви за работа (търся, предлагам)

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

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

За контакти:
07880611250

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

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

GM TEAM WORKS LTD looking to hire a owner van drivers for collection and delivery a E bikes in and out central London potential earnings up to £300-£350 per day. for more info call on 07553648220

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

S Grade
Addressing company

НАБИРА ПЕРСОНАЛ
ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:

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

ГОРЕЩИ ЗОНИ
SW, W, KT, SE, SM

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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

Facebook: facebook.com/sgrade11d
Phone: +44 7628662661
Mobile Number: +44 7704521111
Email: office@sgrade.co.uk

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

Квартири (търся, предлагам)

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

КВАРТИРИ

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

- Давам под наем голя-

ма двойна стая недалеч от Стратфорд. Може и за сам човек. Стаята е чиста и топла. Собствен хладилник. Две тоалетни и баня, градина, барбекю, пушалня, силен интернет. Трета зона, идеален транспорт, наблизо 2 станции на ме-

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

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

- Просторен напълно обзаведен самостоятелен апартамент от 40 кв.м, с градина и навес в N9 - за рабо-

теш професионалист или двойка без деца и животни. След ремонт, свободно паркиране, отлична инфраструктура и транспорт. Цената е 890 лири месечно, без сметки. Телефон за контакт 07448421600 - Маргарита

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

СТАИ ПОД НАЕМ

МНОГО ДОБРИ ЛОКАЦИИ
STRATFORD, PLAISTOW,
EAST HAM,
LEYTON, LEYTONSTONE.

☎ 07554557626

Други услуги

РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА

КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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

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

WWW.TOPSAHELLITE.CO.UK

TOP Satellite Services *****

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

GEORGI GEORGIEV

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

07440477886
- Безопасно и гарантирано унищожаване на дървеници и други вредители, тел. 07769218796

NO WIN NO FEE Osbornes Law^o

Обадете ни се за безплатен правен съвет!

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

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

Здраве Мода Красота



СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:

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

Тел. 07594231782
www.physiotherapyservicelondon.co.uk

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

Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев:
- общопрактикуващ лекар
Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE



Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени! Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

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



„Лорет“

фризьорски салон

Българикият салон в Лондон!

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

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

Тел. 07803823393
Facebook Email: lora0205@abv.bg

Работно време:
вторник - неделя



БГ БЕН

Рекламата - най-добрата инвестиция!

Транспортни услуги

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

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

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

07446116905

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

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

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

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

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

- Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

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

АВТОУСЛУГИ

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

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

Изгледете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

**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

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

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

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

**Място за
вашите
обяви**
obiavi@bgben.co.uk

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

Училища Курсове Детски градини

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА

СПЕЦИАЛНА
ПОДГОТОВКА за
GCSE и
11+ EXAMS

Тел. 02085270212
Моб. 07796692522
ИЛИЯН РУСЕВ

УРОЦИ, КУРСОВЕ,

ПРЕВОДИ,

КОНСУЛТАЦИЯ

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

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

ци на тел.: +359899 126 106.

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

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

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

(414) Курсове за багери-

сти, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиян

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

(415) Шофьорски курсове, уроци по кормуване, опрестителни уроци, инструктор с дългогодишен опит, най-добри цени, тел. 07804615755

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

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

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

Регистрирана в Ofsted

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

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

от понеделник до петък 08.00 до 18.00 часа

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stafford E15

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Достъпни цени

Languages spoken: The members of staff can speak English, Russian, Arabic, Bulgarian, Tamil, and Spanish

Място за
вашите
обяви

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!

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

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

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

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

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

заставаме зад тях.

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

Защо е важно да подкрепите вестник БГ БЕН

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

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

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

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

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

Издание на PA Events Ltd.

БГ БЕН

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

www.bgben.co.uk

БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

Отец Добромир Ролита на Църквата е да направи неразрушим мост между човека и Бога **понеделник, 11 юни**

Българската дизайнерка Билия Сакалиева впечатли модните диктатори в Лондон **петък, 18 юни**

Идеалите на Христо Ботев го превръщат в символ на цял един народ **петък, 21 юни**

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

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

Всичко по темата прочетете на страница 2

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Всяка помощ и знак на съпричастност към независимата журналистика са важни! С помощта си Ви ще гарантираме, че българската общност на Острова ще получи своя български вестник, който е сигурен. Вашата подкрепа ни диктува!

Подкрепата днес ще осигури по-добри стандарти на живот и сигурност на българите на Острова!

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

Счетоводство и Бизнес Консултации

✓ Registration on Self-Employed & Ltd ✓ RTI ✓ Tax Returns ✓ Accounts ✓ Payroll ✓ CIS Returns ✓ VAT Returns ✓

020 8555 5143 020 1974 2272 077 8888 8888

OCEANAIR

Chartered Aircraft Maintenance

020 8530 6829

Confidentiality and Professionalism

Адвокатска кантора

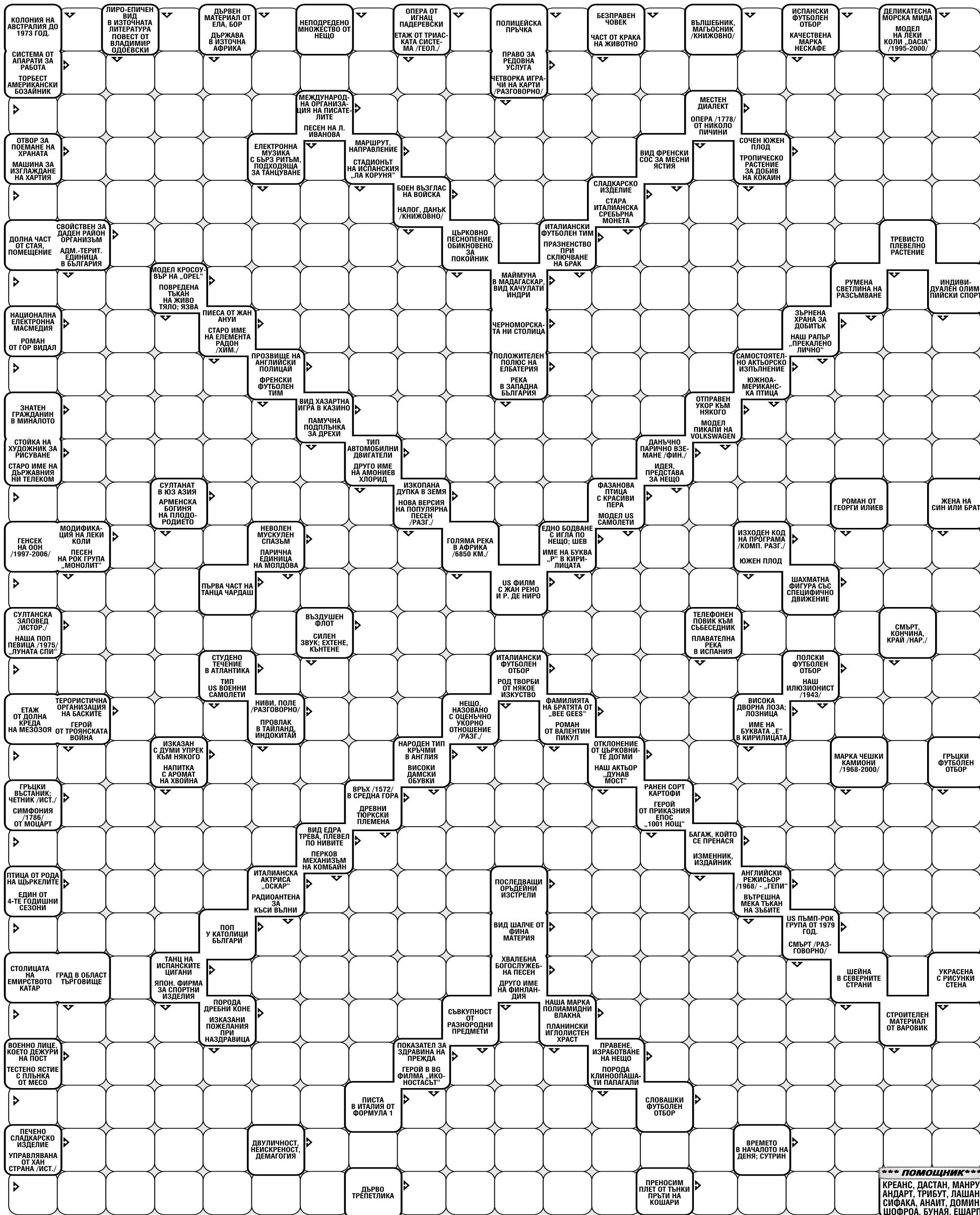
Обадете се и говорете на български със **Снежина Янкова**

07516 441 448 | 020 7681 9013

Osbornes Law

Best Law Firm 2020

ТЕСТЕНО ЯС- ТИЕ С ПЛЪНКА ОТ МЕСО ИЛИ ЗЕЛЕНУЩИ ЯСТИЕ ОТ ЗАДУ- ШЕНО МЕСО С ПРЕСЕН ЛУК	▶	ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ КАВАРНА СЪБ. РАЗКАЗИ /1980/ ОТ РОДЖЪР ЗЕЛАЗНИ	▶	НАТУРУПАН РЕЗЕРВ ОТ НЕЩО	▶	ВИД ДАМСКА ПРИЧЕСКА СЪС ЗАВИТА КОСА	▶	ВИД ТАКСА ПРЕЗ ТУРСКО ИГО	▶	ЛИЦЕ, ОБРАЗ /РАЗГ./ ПРОЧУТ ДИАМАНТ, 60,4 КАРАТА	▶	ДЪРЖАВА В СРЕДНА АФРИКА ЕТАЖ ОТ ТРИАС- КАТА СИСТЕ- МА /ГЕОЛ./	▶	ПЕРДАХ, НАБИВАНЕ НА НЯКОГО	▶	ПЛАНИНСКИ РИД /898/ В СОФИЙСКАТА КОТЛОВИНА	▶	ВИД БЯЛ ВЛАКНЕСТ АЗБЕСТ ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ НА ЕКС ГДР	▶		
▶						ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ ПРЕНОСИМО НОМАДСКО ЖИЛИЩЕ В АЗИЯ	▶							МАРКА ГЕРМАНСКИ ОСВЕТИТЕЛНИ УРЕДИ МНОГО СИЛНА ЧУВСТВЕНОСТ	▶						
ИЗКУСТВЕН МЕЖДУНАРО- ДЕН ЕЗИК ЛОВНО КУЧЕ, КОЕТО ГОНИ ЛИСИЦИ	▶							ЧОВЕК, КОЙТО ЗАВЛАДАВА С ЧАРА СИ СТРЕ- МИТЕЛНО НАПА- ДЕНИЕ	▶							ДЕН ОТ РИМ- СКИЯ ЛУНЕН КАЛЕНДАР ГОЛЯМ ДЕНК ЗА ПРЕВОЗ; ВЪРЗОП	▶				
▶														НЕУДЪРЖИМ СТРАХ ОБЪРКВАНЕ	▶	ЗАЩИТЕН ЗЕМЕН НАСИП КРАЙ МОРЕ ВИД ПЛОСКА ВИНЕНА ЧАША СЪС СТОЛЧЕ	▶				
ИСПАНСКО СЕДМИЧНО СПИСАНИЕ ОТ 1944 ГОД. НАСАМ	▶			УЧАСТНИК В МАСОВИ СЦЕ- НИ НА ФИЛМ ЛЕТАТЕЛЕН АПАРАТ С ДВИГАТЕЛ	▶							КАЛИЕВ КАРБОНАТ КУРОРТЕН ГРАД В ЮЗ БЪЛГАРИЯ	▶					УСТРОЙСТВО ЗА КОПИРАНЕ НА ДАННИ НА КАРТИ ОТ БАНКОМАТ	▶		
СТАРО ИМЕ НА ФУТБОЛЕН ТИМ „ЛИТЕКС“ ЕЗДИТНА ПОРО- ДА УНГАРС- КИ КОНЕ	▶					ХРОНИКА, ЛЕТОПИС	▶														
						МАРКА GSM АПАРАТИ	▶														
								ИТАЛИАНСКИ ПИСАТЕЛ „БАУДОЛИНО“ НЕВОЛЕН МУСКУЛЕН СПАЗЪМ	▶			КРЪГЪЛ ДОМАКИНСКИ СЪД, КУПА ГЕРОЙ ОТ ПРИ- КАЗНИЯ ЕПОС „1001 НОЩ“	▶					НАЙ-ВИСОК УСПЕХ В НЯКОЯ ОБЛАСТ	▶	ПЛАНЕТА ОТ СЛЪНЧЕВАТА СИСТЕМА	▶
ЕЖЕГОДНИ TV НАГРАДИ В САЩ	▶	НАВИВКА НА ПРЕЖДА ОКОЛО РОЛКА	▶							ЛЕЧЕЧНО РАСТЕНИЕ	▶						ЯПОН. МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА ОТДЕЛЕНО МЯСТО ЗА КЛИЕНТИ В РЕСТОРАНТ	▶			
										ПЛАНЕТА ОТ СЛЪНЧЕВАТА СИСТЕМА	▶										
			СЪЕДИНЕНИЕ НА КИСЛОРОД ОТПАДЪЧЕН ПРОДУКТ ПРИ НАПРАВА НА ОЛИО	▶						ВИД ПЛОСКЪ, ЗАОБЛЕН СЪД ЗА РАКИЯ	▶					РАСТИТЕЛЕН ОРГАН ЗА РАЗМНОЖЕНИЕ	▶				
СТАРА ТУРСКА МЕДНА МОНЕ- ТА ОТ 15 ВЕК	▶							ХОЛАНДСКА ХЕВИ МЕТЪЛ РОК ГРУПА	▶							РЕЗЕРВНО КОПИЕ НА ДАНИИ В КОМПЮТЪР	▶				
								РУСКИ ФУТБО- ЛИСТ И ТРЕ- НЬОР /1947/	▶							ИТАЛИАНСКИ СОРТ ГРОЗДЕ	▶				
								ПОМЕЩЕНИЕ ЗА ОЗВУЧАВА- НЕ НА ФИЛМИ БЕЗПЛАТЕН БИЛЕТ ЗА НЕЩО /РАЗГ./	▶												
ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ	▶											СТОКОВО ТЪРЖИЩЕ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „MITSUBISHI“ /1969-2012/	▶					ПОМЕЩЕНИЕ ЗА ЗАРАЗНО БОЛНИ	▶		
ТЪКАНА МАТЕРИЯ ЗА РАЗЛИЧНИ ОБЛЕКЛА	▶					ДРУГО ИМЕ НА ЮЖНАТА ЧАСТ НА ШВЕДИЯ ПУБЛИЧЕН СПОР ПО НЯКА- КЪВ ВЪПРОС	▶														
▶				ДРЕВНОГРЪЦКИ ГРЕБЕН ВЕТРОХОД	▶							ВЪЛНЕН ПЛАТ ОТ МЕРИНОСО- ВА ПРЕЖДА СТИЛ В ЯПОНСКОТО КАРАТЕ	▶								
ТРАГЕДИЯ /1716/ ОТ ВОЛТЕР	▶	НЯКОГАШНИ ПЛАНИНСКИ РАЗБОЙНИЦИ; КЪРДЖАЛИИ	▶	ДРУГО ИМЕ НА ВИТАМИН В1 ПЪРВЕНСТВО НА НЕЩО ПО ЗНАЧИМОСТ /КНИЖОВНО/	▶					ФРЕНСКА ПОРОДА ГОВЕДА ЗА МЕСО БРОНЗОВО- ЧЕРВЕН ЦВЪТ	▶							ВИД РАЗТВОР ЗА КОНСЕРВАЦИЯ НА ХРАНИ	▶	НАСИТЕНО С НАПРЕЖЕНИЕ ДЕЙСТВИЕ	▶
▶						ПРЪЧКА ПРИ ИГРА НА ХОКЕИ ДЕСЕТОКРАК МОРСКИ РАК С ВКУСНО МЕСО	▶									ЕДИН ОТ КОРАБИТЕ НА Р. АМУНДСЕН МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „CHEVROLET“	▶				
										ИЗРАБОТЕН ОТ ЧОВЕК ЛЕТАЩ ПРЕДМЕТ ПРЕДЯСТИЕ, ОБИКНОВЕНО ОТ ЗЕЛЕНЧУК	▶					ДЪРЖАВА В ЗАПАДНА АФРИКА ЗЪРНЕНА ХРАНА ЗА ДОБИТЬК	▶				
ОТРОВЕН АЛКАЛОИД В ТАТУЛА	▶															УРО, СУТРИН /РАЗГ./	▶				
ПЕСЕН НА ИОАНА /2002/ ОСОБЕНОСТИ НА ВРЕМЕТО В ДАДЕН РАЙОН	▶																				
▶						МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „KIA“ НАЧИН НА ПИСАНЕ НА НЯКОГО	▶														
						ПЛОЩАДКА ПРЕД ВХОД НА ЧЕРКВА ИЗБОРНО МЯСТО В ПАР- ЛАМЕНТ	▶					РОМАН ОТ ВЛАДИМИР НАБОКОВ МАРКА АНГЛИЙСКИ ЛИКЪОР	▶								
ПЪРВИЯТ ЛЕТЕЦ, СИН НА ДЕДАЛ /МИТ./ ЛЪЖЛИВО ДВИЖЕНИЕ ВЪВ ФУТБОЛА	▶					СТАДИОНЪТ НА АНГЛИЙСКИЯ ФУТБОЛЕН ТИМ „УУЛЪС“ ПЕСЕН НА ПОЛИ ГЕНОВА	▶					ЛИТОВСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	▶	АЛГЕБРИЧЕН ДВУЧЛЕН ВИД МАЛКА МЕЛОДИЧНА АРИЯ /МУЗ./	▶	ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР US АКТРИСА /1966/ ОСКАР 2002	▶				
▶				ПЪРВА ПРОЯВА НА ДЕЙНОСТ ОТЧЕТЛИВ ЗВУК, ПРОИЗВЕЖДАН ОТ КАМБАНА	▶							ГОЛЯМ ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ ДЪРВЕНА ДРЪЖКА НА МОТИКА	▶								
ПОДАДЕНА МОЛБА В СЪДЕБНА ИНСТАНЦИЯ	▶	МОРСКО РАКООБРАЗНО, ДЕЛИКАТЕС	▶	ОПЕРА /1895/ ОТ ПИЕТРО МАСКАНИ	▶					БОЛЕСТНО ПОДУВАНЕ НА ВЕНЦИТЕ /МЕД./	▶							ЧЕТВЪРТА СТЕПЕН НА ГАМАТА /МУЗ./	▶		
▶				ПОЛУОВОДЕН ХИЩНИК С ЦЕННА КОЖА ПОЛОВИНКА НОТА /МУЗ./	▶					КЛАСНА МАРКА ФРЕНСКИ КОНЯК МОДЕЛ US БОЙНИ ИСТРЕ- БИТЕЛИ	▶						АФРИКАНСКО ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ	▶			
МНОГО КАМЪНИ НА ЕДНО МЯСТО СИНТЕТИЧЕН МАТЕРИАЛ ЗА МЕБЕЛИ	▶											АРХИТЕКТУРЕН ОРНАМЕНТ СТОЛИЦАТА НА ИНДИЯ	▶				БАЛЕТНА ПОЗА	▶	МАРКА ПОЛСКИ КАМИОНИ ОТ 1948 ГОД. НАСАМ	▶	
▶								ЕДНО БОДВАНЕ С ИГЛА ПО НЕЩО; ШЕВ ОФИЦИАЛЕН ЕЗИК В ПАКИСТАН	▶								ПОДАВАНЕ ВЪВ ФУТБОЛНАТА ИГРА ВЕЧНОЗЕЛЕН ХРАСТ, ВИД ЖАСМИН	▶			
ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ИЗРАСТЪК НА ДЪРВО ИЛИ ХРАСТ	▶					НАША РОК ГРУПА - „ДО ТУК“ /2001/ ВИД НОВОЗЕЛАНДС- КИ ПАПАГАЛ	▶							ИГЛОЛИСТНО КИПАРИСОВО ДЪРВО	▶	ВАРИЕТЕТ НА КУЛТУРНО РАСТЕНИЕ ТАЙЛАНДСКИ НАРКОТИК, АМФЕТАМИН	▶				
▶						ГОЛЯМА ТРУДНОСТ /НАРОДНО/	▶									РОМАН ОТ ФРАНК НОРИС	▶				
								СПОРТИСТ, КОЙТО ПЛУВА КРОУЛ	▶												
ОБИЧАЙ ДА СИ СЕДИ ВЪКЪЩИ МЪЖ /РАЗГ./ АРАБСКА ДЪРЖАВА	▶									ИМПРЕСИЯ ОТ ИОРДАН ИОВКОВ	▶										
▶												ПРОВЕЖДАН ОНЛАЙН СЕМИНАР, ПО ИНТЕРНЕТ	▶								
						КЪСАТА СТРАНА НА ФУТБОЛНО ИГРИЩЕ	▶									СТАР МОДЕЛ САМОЛЕТИ	▶				
																		*** ПОМОЩНИК*** АМИАНТ, ПАТЕРА, АЯШЛИК, БРОНТЕ, РАБОСО, ГИДРАН, ДРОМОН, ПАПЕРТ, РОКУЕЛ, ШИТО РЮ, АСТРЕЯ, СЪОММОН			



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

Общи справки за наети лица (employed)
Тел. 0300 200 3310

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

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

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

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

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

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

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

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

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

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

Българска карта на Лондон

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



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

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

БГ БЕН

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

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

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

Small box каре - едно лесно и ефективно решение, ако искате вашата малка бизнес обява да се откроява сред останалите. Размерите на карето са 4.1x4 см. 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
1/2 428.00 кв. см	1/4 214 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
1/8 107.00 кв. см	1/16 53.50 кв. см

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

БГ БЕН
Заедно на Острова

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

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

Дирекционен съвет:
Северино Кожухаров
skozhuharov@bgben.co.uk
Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk
Цветомир Иванов
tivanov@bgben.co.uk

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

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

Координатор:
Мустафа Халил
Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

Коректор:
Кичка Трендафилова

Сигнали от читатели
inbox@bgben.co.uk

Редакционен екип на вестник БГ БЕН:

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

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

Транспортни услуги

Доставка до всяко населено място



Багаж



Товари



Машины



07477818116

Адреси за изпращане/получаване

www.empresamail.co.uk



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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

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

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

STRATFORD

Молим да уговорите предварително час за сретна и справки

ISSN 1744-8751