

БГ БЕН



1 март, брой 3 (500) от 2024 г., година XXI

www.bgben.co.uk

БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



**България отбелязва
3 март - деня на дълго
чаканата свобода**

на стр. 6



**Ролята на българските
опълченци за изхода на Руско-
турската война от 1877-1878 г.
е изключителна**

на стр. 8-9



**Баба Марта бързала,
мартенички вързала!
Честит празник!**

на стр. 20-21



**Брой 500 на вестник
БГ БЕН - един дълъг
път за запазване на
българщината на Острова!**



✓ **И още за нас:** Мария Димитрова: Животът е прекрасен,
а с вестник БГ БЕН в ръце и до сърце е превъзходен!

На стр. 4

500

- ✓ Преодоляваме трудностите в името на съществуването на единствения български вестник във Великобритания
- ✓ Останахме свободни и независими, в името на всички българи в Обединеното кралство
- ✓ Най-голямото удовлетворение е да сме с Вас, нашите читатели

На стр. 2

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Всяка помощ е знак за съпричастност към независимата журналистика! С подкрепата си Вие ще гарантирате,

че българската общност ще запази своя български вестник, който е сигурен Ваш партньор!

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

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

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

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE **ADVICE**

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

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

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

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

**Конфиденциалност
Професионализъм**

**VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals**

Адвокатска кантора

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

Osbornes | Law^o

Best Law Firms 2020
In co-operation with Statista

RANKED IN Chambers UK 2020
Endorsed by Law

LEGAL 500
LEADING FIRM 2020



Брой 500 на вестник БГ БЕН - един дълъг път за запазване на българщината на Острова!

БГ БЕН

Брой 500 на вестник БГ БЕН вероятно е повод за празник, но най-вече е повод за гордост и за благодарност!

Той идва да ни напомни за дните и нощите през последните 20 години, изпълнени с много труд, безсънни нощи, мечти, разочарования, препятствия и предизвикателства, осъществени и неосъществени амбиции и цели. Всичко това в името на Вас, нашите читатели! И на идеалистичната цел Вие да имате своя български вестник, който да прави не само живота Ви на Острова с една идея по-лек, но и да държи здраво връзката с България, нашата родина!

Преодоляваме трудностите в името на съществуването на единствения български вестник на Острова

Пътят за съхранението на този оазис на българщината в Обединеното кралство не се оказа лек. Препреминахме през много усилия и сериозни трусове. Преживяхме няколко световни финансови кризи, които неминуемо рефлектираха и върху вестник БГ БЕН. Борихме се със зъби и нокти, за да не спираме печатното издание. И успяхме! Продължихме напред и в условия на ковид пандемия, въпреки че целият свят беше затворил. Бяхме до Вас, включително и с риск за живота!

Радвахме се и на успехите. Най-голямото удовлетворение обаче идва, когато успяваме да окажем помощ на съ-

Почти 20 години след създаването си той е единственото българско издание във Великобритания



народниците ни на Острова, на българските самодейни театрални трупи, на малките и големите певци, на писателите, на българските училища, техните ученици, учители и директори. Докоснахме се до вълненията им, проблемите им, настоящето и бъдещето. Дадохме трибуна на световноизвестни икономисти, финансисти, спортисти, творци. Не пропуснахме да осъществим мост чрез интервютата с известни български актьори, музиканти, писатели, които с вълнение и дълбоко уважение се отнасяха към възможността да представят творчеството си пред българската общност в Англия.

Искрена радост за целия екип е фактът, че нашите читатели бяха неотлъчно до нас. И това е най-голямата

награда. А големият ни капитал се оказва подадената ръка към българите на Острова, техният живот и опитите им да поддържат българските традиции далеч от родината. В много от случаите се оказвахме и в ролята на мост между сънародниците ни в английската столица и институциите. Информирахме Ви, и продължаваме да го правим, за всичко най-важно, което трябва да знаете, за да можете да имате самочувствието на достойни българи и да сте достатъчно подготвени за живот във Великобритания.

Точно днес няма да се хвалим с успехите си, но с гордост можем да кажем, че въпреки непосилното понякога битие, вестник БГ БЕН днес се нарежда не само сред най-авторитетните бъл-

гарски медии зад граница, но е и единственото печатно издание в Обединеното кралство!

Вестник БГ БЕН остана свободен и независим, в името на всички българи във Великобритания

И в брой 500 на вестник БГ БЕН абсолютно категорично можем да кажем - заедно можем да сътворим чудеса, ако ни подкрепяте, за да ни има и в следващите 50 години! Защото общите усилия сплотяват, а нашата мисия е именно тази - да сме в помощ и в услуга на българите. И го доказахме със своето двадесетгодишно съществуване, в което нито за момент не сме позволили да изменим на мисията ни. Не

отстъпихме нито за миг да превърнем нашата дейност в бизнес, който да изповядва непристойни цели или политически амбиции. Останахме свободни и независими! В името на всички българи в Обединеното кралство и тяхното добруване там!

Но както знаете, свободата има цена. А цената, която ние плащаме вече 20 години, е неуморният труд, безсънните нощи и абсолютно безвъзмездната работа в полза на българската общност.

Днес казваме: Благодарим, уважаеми сънародници!

Най-голямото удовлетворение е да сме с Вас, нашите читатели

Първият брой на вестник БГ БЕН излиза на 30

март 2004 година. Тогава той представлява скромно издание от осем страници, на формат А4.

Двадесет години по-късно се развихме до сериозен и авторитетен вестник, за който достоверността и обективността са на първо място. Днес излизаме на 32 страници в тираж от 6000 броя.

Всички усилия на екипа са насочени към укрепването на връзките сред българската общност, консултацията и практическите решения по проблемни въпроси, повишаването на информираността, правната и професионалната култура и активното сътрудничество с британските институции.

Държим да подчертаем, че БГ БЕН е благородна идея, която не носи печалба, и за да съществува, се дофинансира от собствениците. Рекламодателите са ни партньори, които заедно с нас подпомагат финансово, и не само, тази идеалистична кауза. Реалните собственици са читателите, които се превърнаха в приятели.

Надяваме се, че Вие, нашите читатели, ще застанете твърдо зад нас и ще направите чудото, за да останем заедно и в следващите 20 години, и да имаме възможност да се поздравим и за брой 1000!

Ако искате да подкрепите съществуването на единствения на Острова български вестник, можете да го направите на нашата банкова сметка:

PA Events Ltd,
Lloyds Bank
sort code 30-92-90
acc.02271697

Благодарим за доверието!



Жилищни и инвестиционни кредити за покупка и РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk

Tel. 020 3887 3188

Mob. 079 6040 4750

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



Изгледете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив

Можете да изпращате вашите безплатни обяви на:

reklama@bgben.co.uk



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 ТРЕЙНИНГ 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 ВИСОКА
- * 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





Мария Димитрова: Животът е прекрасен, а с вестник БГ БЕН в ръце и до сърце е превъзходен!

БГ БЕН

Най-ценният капитал на вестник БГ БЕН са читателите, които неуморно ни подкрепят. Затова днес ви срещаме с една жена, която неотлъчно следи всеки брой на вестника.

Мария Димитрова живее в Англия от 2007 година. Усмивката не слиза от лицето ѝ, независимо с какво я изненадва животът. Дълги години е работила неуморно в английската столица, но въпреки натовареното си ежедневие тя пътува по час и половина в дните, когато излиза всеки нов брой на вестник БГ БЕН. Не пропуска нито един, а когато вестникът ни е във ваканция, тя първа се обажда, за да пита защо липсва вестникът. Защото всеки брой я доближава до България, нейната родина.

„Първата ми работа, когато пристигнах в Англия, беше да се информирам дали има български вестници на Острова и как мога да ги получавам. Тогава, през 2007 година, излизаха три

български издания, но от тях в печатен вариант остана само вестник БГ БЕН, за което аз много се радвам“, разказа пред нашия репортер Мария.

Българката с усмивка споделя, че всичко ѝ харесва във вестник БГ БЕН, но разбира се, има и любими рубрики и теми.

„Всичко ми харесва във вестник БГ БЕН, защото има от всичко по малко. Има политика, важни теми, свързани с живота във Великобритания, което е много ценно за тези, които идват в Англия и ще останат. Много ми допада и рубриката „Училище по психология“, където доктор Мирена Василева разисква важни теми за всеки. Прекрасна е и съвместната рубрика с Българската църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон. Най-важното е, че аз вярвам на вестник БГ БЕН, защото информацията в него е достоверна. Тук всякакви хора разказват различни неща, но като прочета нещо в БГ БЕН, знам, че е истина“, казва нашата

Българката пътува час и половина за всеки брой на изданието



дългогодишна читателка Мария Димитрова.

Мария Димитрова пътува час и половина, за да вземе повече бройки от вестник БГ БЕН и да зарадва с тях приятелите си

Нашата читателка не пести усилия. Почти за всеки брой тя пътува по час и половина, за да стигне до обект, където се предлага

вестник БГ БЕН. Често сменя по два автобуса, ползва и метрото. Това не се променя дори по време на ковид пандемията и локдауните, а изключение за този ритуал тя прави само когато е във ваканция и е в България.

„И в България съм занесла броеве на вестник БГ БЕН, за да си ги чета, когато отивам там. Когато съм в Англия, знам, че като наближат датите за излизане на вестника, трябва да отида до българския магазин. Аз съм абонирана

за вестник БГ БЕН, но пътувам, за да мога от магазина да взема повече бройки, които раздавам на моите приятели“, споделя Мария.

Семейството ѝ също е наясно с нейната страст и често внуците ѝ я изненадват, когато ѝ занесат вестник.

„За мен е друго, когато хвана вестника в ръце. Мога да го усетя, да го разлистя, да ми замирише на печатно издание. Вероятно моята генерация е малко по-друга. Като пристигнах в Англия, в метрото всички четяха вестници. Сега гледам, че младите хора са непрекъснато забити в телефоните си“, казва българката.

През 2018-2019 година тя старателно подрежда всички стари броеве на вестника и ги занася в библиотеката с надеждата, че те ще бъдат съхранени за поколенията.

Днес Мария казва, че разгръща БГ БЕН още в момента, в който се качи на автобуса по обратния път към дома. Признава, че в нейната чанта винаги има поне по един вестник.

Мили българи в Англия, не пропускайте да четете вестник БГ БЕН!

Мария Димитрова пожелава на всички читатели на вестник БГ БЕН да са предимно здрави. И да са усмихнати!

„Нека хората да четат вестник БГ БЕН! И да се усмихват, когато се събудят сутрин, да изпитват радостта от факта, че са живи! Защото напоследък това липсва. Много недоволни хора има, на които все нещо им е криво и някой им е виновен. Завистта, егоизмът и алчността понякога идват в повече. На вестник БГ БЕН ще пожелаем все така да има спонсори, за да може да излиза и да четем хубавите статии. Да пребъде вестник БГ БЕН! И да го има винаги, независимо от социалните мрежи и електронни издания! Друго си е да отвориш вестника!“, казва тя.

Мария Димитрова е категорична: „Животът е прекрасен! А с БГ БЕН в ръце и до сърце е превъзходен!“.



OCEANAIR

Chartered Certified Accountants

Перфектният баланс от квалификация и опит в счетоводните услуги

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



020 8530 6929



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

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

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

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

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

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

Ние от New Alternative Path ще ви подготвим за уни-

Снимката е предоставена
от New Alternative Path



NEW ALTERNATIVE PATH

YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

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

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

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

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

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

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

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

Като студент при нас вие

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

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

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

Започнете своето пътуване днес с New Alternative Path!

Вашето бъдеще е във вашите ръце!

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

Нека да започваме сега!

Снимката е предоставена от New Alternative Path



Снимката е предоставена
от New Alternative Path



Снимката е предоставена
от New Alternative Path



България отбелязва 3 март - деня на дълго чаканата свобода

Националният празник на страната обединява всички българи по света

БГ БЕН

Българите в родината и по света отбелязват на 3 март националният празник на България. На тази дата се навършват 146 години от освобождението на страната от властта на Османската империя. Тази дата ни кара да преклоним глава и да почетем паметта на хилядите хора, дали живота си за най-святото - Свободата! И да помислим - не е ли време да дадем заслуженото на Българското опълчение за изхода от Руско-турската война от 1877-1878 г.

На 3 март в Сан Стефано е подписан мирният договор между Русия и Османската империя

На 3 март (19 февруари) 1878 година в Сан Стефано, близо до Истанбул, е подписан мирният договор между Русия и Османската империя, с който се поставя началото на свободна България. Той обаче е предварителен.

Затова с право можем да попитаме - илюзия или мечта е Санстефанският мирен договор?

В договора четем, че България става „автономно княжество... ще има народно християнско правителство и местна милиция. Османската империя там повече не ще се намира“.

Днес, 146 години по-късно, в България продължават дебатите относно това дали именно датата на подписване на този договор трябва да се смята за толкова значима в българската история. Не са малко тези, които смятат, че националният празник на страната трябва да се промени. Едни предлагат за национален празник да се обяви 6 септември 1885 г., когато двете части на разделена България (Княжество България и Източна Румелия) се обединяват, или пък 22 септември 1908 г., когато княз Фердинанд обявява тържествено независимостта на България от Османската империя. Има и такива, които смятат, че най-подходяща е датата 24 май.

Всъщност интересен факт е, че 3 март е обявен за национален празник

на България едва през 1990 година с решение на Великото народно събрание. За първи път денят е честван през 1978 г., а десет години по-късно той става официален празник. И така до обявяването му за национален през 1990 година.

Дългият и труден път на българското освободително движение

От падането си под османска власт българите извървяват дълъг път, докато стигнат отново до своята свобода. Първите стъпки на пробуждане започват от монаха Паисий Хилендарски, минават през извоюването на независима българска църква и стигат до организираната борба за свободна държава.

В средата на XIX век в българското националноосвободително движение се появяват две течения. Първото е умереното течение, което предлага чрез легални средства и реформи България постепенно да извоюва политическата си автономия. Този вариант не изисква въоръжени сблъсъци и кръвопролития и гарантира до голяма степен целостта на българска-

та етническа територия.

Другият вариант е радикалното течение. То предлага точно обратното - всеобщо въоръжено въстание, което да доведе до политическото решаване на българския въпрос. При него целостта на българската етническа територия не се гарантира и като крайна фаза се предвижда намесата на Великите сили. Така съдбата на България се оставя в техни ръцете и зависи от интересите им. Този радикален подход прави целта по-близка и реална.

Българите удивиха света с Априлското въстание

През 1876 г. избухва Априлското въстание - кулминация на освободителното ни движение. То е потушено и удадено в кръв, но постига своя политически ефект - „българският въпрос за независимост“ е поставен на световната карта. В защита на българите се обявяват редица известни европейски политици, сред които Уилям Гладстон и Ото фон Бисмарк, велики творци като Виктор Юго, Достоевски, Оскар Уайлд, а също и световни учени.

Свободният печат успява да преобърне общественото мнение дори в страни, склонни да поддържат Османската империя поради своите геополитически интереси. Това е първото международно признаване на правата на българите.

Особено големи са заслугите на американския журналист Дженоариъс Макгахан. Той написва поредица репортажи за британския вестник „Дейли нюз“ и американския „Ню Йорк Хералд“ от местата на събитията. Неговите текстове мотивират големия британски политик Уилям Гладстон да включи в творбата си „Българските ужаси и Източният въпрос“ и да призове за премахване на османското управление в България.

Княжество България се появява на европейската карта

На 12 април 1877 г. император Александър II обявява война на Османската империя. Военните действия се водят на два фронта - Кавказки и Дунавски. В Дунавската армия се включва и Българското опълчение, което включва около 10 хил. души. Забележителни събития от вой-

ната са освобождаването на старата столица Търново, овладяването на Шипченския проход и боевете за Стара Загора. Ключов момент са битките на връх Шипка, пазен от 6500 руски и български опълченци. Проявявайки невиджан героизъм и саможертва, защитниците успяват да спрат и отблъснат атаките на 30-хилядната османска армия. В най-критичния момент идва помощ от ген. Радеcki.

Осман паша в Плевен капитулира и се предава. На 28 декември 1877 г. е освободена София, а на 16 януари 1878 г. - Пловдив.

Османското правителство иска примирие. Един месец по-късно е подписан и Санстефанският прелиминарен договор, който слага край на войната.

Днес едно е сигурно - всеки българин, независимо в кой край на света се намира, има много поводи да е горд от своята народност, род и родина!

ЧЕСТИТ НАЦИОНАЛЕН ПРАЗНИК, БЪЛГАРИ!

Интересни и любопитни факти за 3 март и ролята на Русия за освобождението на България можете да прочетете от интервюто с известния историк професор Пламен Павлов на стр. 8 и 9.

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



Osbornes | Law^o

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

Ние специализираме в случаи на:



- Трудови злополуки
- Инциденти в чужбина
- Пътно-транспортни произшествия
- Лекарски грешки и медицинска небрежност
- Наранявания получени на територията на частна или общинска собственост



- Инциденти засягащи отговорността на собственици и обитатели
- Наранявания получени в обстоятелства на криминални престъпления

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



★ Trustpilot



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



Стъпки по предявяването на иск за компенсация при инциденти и медицинска небрежност

Отричане на вина от страна на ответника

Процедурата по предявяването на искове за компенсация при инциденти и медицинска небрежност следва строга последователност. С цел да ви покажем как протича едно дело за компенсация при инциденти в серия от материали ще ви представим всяка отделна стъпка от завеждането на делото до крайното решение на съда. В настоящата статия ще обърнем внимание на евентуалното отричане на вина от страна на ответника, т.нар. denial of liability, и вашите опции, ако процесът се развие по този начин.

Снежина Янкова,
юрисконсулт,
Osbornes Solicitors

Какво означава отричането на вина от страна на ответника

Отричането на вина е термин, описващ ситуацията, в която лицето, което смятате за отговорно за инцидента, не признава вината си и отказва да заплати компенсация за вашите наранявания и финансови загуби.

Кога в хода на процеса по предявяването на иск отговорното за инцидента лице може да отрече вината си

1. Веднага след инцидента

Често застрахователите открито съветват шофьорите, че какъвто и инцидент да се е случил (дори по тяхна вина), да не поемат отговорност на място. Това е и практиката на повечето шофьори - те директно отричат вината си на мястото на инцидента.

Ако сте жертва на пътен инцидент и другият шофьор все пак признае вината си на мястото на инцидента, при възможност (ако сте в състояние да го направите) опитайте се да съберете доказателства за това. За такива доказателства се смятат най-вече свидетелските показания, а в краен случай и аудиозаписи. Запишете данните на свидетели, които са чули и могат да потвърдят, че виновният шофьор е признал вината си. Не са редки случаите, когато виновните шофьори признават вината си на мястото на инцидента, след което я отричат в съда. Някои от тях са тренирани добре от застрахователите

и признават вината си на място, надявайки се да спечелят вашето уважение и благоразположение, за да не направите опит да събирате доказателства срещу тях. Не се доверявайте на поведението на шофьорите след инцидент и имайте предвид, че единственият сигурен начин неоспоримо да докажете, че ответникът е признал вината си, е, ако имате свидетели, които да потвърдят това.

2. След предварителното писмо към ответника

Преди да внесете иск за инцидента в съда, вие следва да уведомите ответника за това свое намерение чрез предварително писмо. Особеностите на този аспект от процеса разгледахме в първата част от поредицата статии.

Тук обикновено отричането на вина става в писмена форма. Ответникът не е длъжен да приеме обвиненията, които отправяте към него в предварителното писмо, докато те не са издържали теста на съдебния процес, и има право на този етап да отрече вината си.

Възможно е обаче, въпреки че не признава вината си, ответникът да ви предложи компенсация, за да спре евентуално делото срещу него в съда. Този тип извънсъдебно прекратяване на процеса с плащане на компенсация, но без признаване на вина, се нарича оферта „без предразсъдъци“. Най-често дела се спират по този начин при случаи на спъвания и падания и инциденти на работното място.

3. След като делото е внесено в съда

Ако ответникът откаже да ви плати компенсация или пък не сте доволни от

компенсацията, която ви е предложил, тогава следва да си търсите правата по съдебен ред. Това е формална стъпка, при която попълвате исков формуляр и изпращате всички документи в съда, където те биват подпечатани и на случая бива даден входящ номер. Всички документи се изпращат или връчват на ответника, който може да признае вината си или да изпрати писмена защита до съда. За да бъде приета писмената му защита, тя трябва задължително да включва отричане на вината за инцидента.

4. Какво да направите, ако ответникът отрича вината си

Повечето искове започват с отричане на вината за инцидента. Ако на този етап не сте използвали услугите на адвокат (което е препоръчително да се направи още преди изпращането на предварително писмо), при първото получаване на отказ за признаване на вината е крайно време да го направите.

Адвокатът специалист по персонални искове ще може да ви помогне при комплектоването на документите за съда, както и ще може да направи оценка спрямо конкретните обстоятелства дали си струва да се правят допълнителни опити за извънсъдебно приключване на случая. Най-вероятно обаче искът ще бъде внесен в съда, където практиката е още на първия етап ответникът да признае вината си, за да избегне по-нататъшен съдебен процес, който може да му струва много повече от заплащането на исканата от вас компенсация.

Кой заплаща таксите на вашия адвокат в случаи на отричане на вината

При искове на стойност над £1000 губещата страна заплаща правните разходи на печелившата. Тъй като персоналните искове се водят по схемата „No Win, No Fee“, вие не заплащате нищо директно. При положителен изход за вас разходите на вашия адвокат се заплащат накрая от виновния за инцидента наред с вашата компенсация. При отрицателен изход загубата е реална за вашия адвокат, тъй като никой не поема хонорара му.

Ако сте пострадали при пътен инцидент, инцидент на работното място или инцидент поради медицинска небрежност, свържете се с Osbornes Solicitors за безплатна и конфиденциална консултация. Ние работим по схемата „No Win, No Fee“. Ще можете да разговаряте на български директно с нашия консултант Снежина Янкова, която ще работи по случая ви през цялото време. Обадете се на номер 020 7681 8670 или 07516 441 448 Email: syankova@osbornes.net



Ролята на българските опълченци за изхода на Руско-турската война от 1877-1878 г. е изключителна

Освободителната за нас война е използвана за пропаганда, нерядко тенденциозна и безогледна

ва, че започнатата от Русия война най-малкото е акт на „благотворителност“, на грижа за „братята славяни“ и тем подобни пропагандни мантри. Което съвсем не означава, че трябва да отречем знаците на солидарност и съпричастие от страна на интелигенцията, обикновените хора, доброволците във войната и т.н. Никой изследовател не би отрекъл заслугите на руската армия, но да не забравяме - империята на Романови съвсем не е идентична със Съветския съюз на Ленин и Сталин, още по-малко с днешната Руска федерация на диктатора Путин. По бойните полета в България се сражават не само етнически руснаци, но и украинци („малоруси“ - според царския режим), както и финландци, поляци и представители на редица малки народи от огромната територия на империята. днешното „монополизиране“ на темата от гледна точка на великоруския национализъм най-малкото е некоректно и неточно. Всъщност, както личи от военните статистики, пресата, мемоарните свидетелства и т.н., най-многобройно е участието на украинците. Така е, защото във войната в най-силна степен са включени полковете от южните военни окръзи, разположени на територията на съвременна Украйна. Естествено, за т.нар. русофили и „петата колона“ на режима на Путин у нас тази безспорна истина няма никакво значение.

- Защо според Вас българите се съмняват в собствените си сили и днес подценяваме ли постигнатото от предците си, които са дали живота си в името на свободна България?

- През изминалите 146

години, особено във времето на комунистическия режим, тенденциозно се омаловажаваше собственият български принос във войната. Систематично се втъпяваше, че „свободата ни е дарена“ от руския цар, след 1944 г. - „от братския руски народ“, докато ролята на Българското опълчение, на хилядите доброволци в състава на т.нар. градски „милиции“, „народни горски чети“ и т.н. беше представяна като своеобразна „декорация“ на руската армия, което не е съвсем вярно. А какво да кажем за „ахилесовата пета“ на руското командване - продълствието и медицинската помощ - неотменна характеристика на една война, без която няма как да бъде спечелена. В крайна сметка, стопанската тежест на войната в сериозна степен пада върху българското население, селища, общини.



Професор Пламен Павлов е известен български историк и бивш председател на Държавната агенция за българите в чужбина.

През 1982 г. завършва история във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“, а от 1984 година там е преподавател по история на Византия и балканските държави през периода IV-XV век. Бил е хоноруван преподавател в различни университети в страната, участвал е в много форуми на български общности в чужбина.

Професор Павлов е сценарист и консултант на документални филми, посветени на българското минало и съдбата на българите в чужбина.

В периода 1998-2002 г. Пламен Павлов

е председател на Държавната агенция за българите в чужбина. Работи за развитието на хоризонталните връзки между български дружества и организации от целия свят.

Професор Павлов е инициатор за създаването на наградата „Света Злата Мъгленска“ за българка на годината от общности в чужбина (2009 г.), а също и на много инициативи, насочени към утвърждаването на единството на българската нация и връзките на България с нейните общности извън днешните ѝ граници.

Известният историк даде специално интервю за вестник БГ БЕН, посветено на националния празник на България - 3 март. Една дата, която поражда противоречиви чувства в българите и до днес.

БГ БЕН

- Професор Павлов, на 3 март българите ще честват националния празник на България. Какво трябва да знаем за случилото се преди 146 години и действително ли Русия има толкова голяма заслуга, колкото смятат част от сънародниците ни, а и Ваши колеги включително?

- Да се обобща с няколко изречения развитието на т.нар. Източен въпрос и Руско-турската война от 1877-1878 г., е непосилна задача. При това събитията са изследвани достатъчно задълбочено. И все пак, както най-често става при проследяването на българо-руските отношения, освободителната за нас война (да не забравяме обаче, не за всички изконно български

области) е използвана за пропаганда, нерядко тенденциозна и безогледна... Съвършено ясно е, че Руската империя се възползва от кървавото потушаване на Априлското въстание и вълната на солидарност с българите в европейски и дори световен мащаб, за да реализира своите геополитически интереси на Балканите и в региона на Кавказ. Всеки разумен човек съзна-



- Имаше предложения за промяна на националния празник на България, включително и Вие бяхте привърженик на смяната. Но на политиките не им достигнаха сили за тази промяна в конституцията на страната. Означава ли това, че не сме дорасли като народ да преодолеем комплексите си и страха си от Русия?

- Да, и продължавам да твърдя, че за такава промяна съществуват сериозни основания. При това винаги съм бил защитник на истината за значението на освободителната война и на самата дата 19 февруари/3 март. И аз, и колегите, които издигаме идеята за преосмисляне на националния празник, нямаме никакво намерение да изхвърляме Трети март от нашия празничен календар. И все пак няма датите на Съединението (6 септември) и на независимостта (22 септември) са по-малко стойностни?! Не, разбира се. От друга страна, и трите знакови дати са от новата ни история, а нашата държавност е на повече от тринадесет века. Затова предложихме за национален празник 24 май (11 май по стар стил), който има по-всеобхватно, полифонично звучене. Денят на светите братя Кирил и Методий е и задължителната връзка с нашата история и култура от Средновековието и Възраждането. Този ден е честван като празник на нацията, и то отпреди Освобождението - това е регистрирано още през 1813 г. в Шумен, а след 1851 г., благодарение на учителството в Пловдив, празникът е възприет по цялата българска земя. И то не само като празник на просветата и културата - да припомним ли огнената реч на младия Ботев в калоферското училище на 11 май 1867 г.? Празникът се превръща в ден и на българската национална идея, за което има безброй доказателства.

- Някои Ваши колеги смятат, че без руската армия и решенията на император Александър Велики нямаше да сме свободни. В каква степен това отговаря на историческата истина?

- Навлизаме в полето на т.нар. контрафактуална история, т.е. „какво би станало, ако...“. Факт е обаче, че широк автономен статут за българите, макар и в две области, на практика държави със свои столици, съответно Търново и София, се предлага от т.нар. Посланическа



Снимки: Личен архив на професор Пламен Павлов

конференция на Великите сили в Цариград в края на 1876 г. За онази епоха това е решение, съпоставимо с днешните декларации на ООН или подобна международна организация. При това територията е съобразена в общи линии с онази на признатата на 28 февруари 1870 г. Българска екзархия, като включва и Северна Добруджа с Кюстенджа и Тулча, Южното Поморавие с Ниш, Пирот и Враня, почти цяла Македония, части от Тракия... Още с признаването на Екзархията на практика имаме проект за протодържава, най-малкото българите, а и чуждите наблюдатели са схващали нещата по този начин.

- Още един въпрос, който смятам, че е важен 146 години по-късно - доколко със Санстефанския прелиминарен мирен договор Русия защитава собствените си интереси?

- Договорът, подписан от двете воюващи страни в Сан Стефано на 19 февруари/3 март 1878 г., за нас е изключително важен. Той отразява нашия национален идеал за „целокупна България“, за обединението на нацията, особено във войните през 1912-1918 г. Затова аз съм последният, който би го отрекъл. Истината обаче е по-различна - договорът действително е предвартелен, иницииран донякъде хазартно от ген. Игнатиев (по-късно граф) и военните. И е било съвършено ясно, че е незащитим в международен план, след като преди войната със споразуменията

от Райхщад (26 юни/8 юли 1876 г.) и Будапеща (3/15 януари 1877 г.) Русия е поела задължението новата българската държава да обхваща далеч по-малка територия от двете страни на Стара планина. И за наше съжаление, именно това става на Берлинския конгрес през юли 1878 г. В интерес на истината руската дипломатия не полага особени усилия да защити онова, което е декларираше с договора от Сан Стефано. Излиза, че Русия предпочита две по-малки формации (Княжество България и Източна Румелия) пред Санстефанска България! Няма съмнение, че една по-голяма и силна държава по-успешно би се откъснала от руската орбита, от състояние, близко до мечтаната в Петербург „Задунайская губерния“, отколкото две малки и подвластни на руския натиск държавици.

- Каква е ролята на българските опълченци в решаването на изхода на войната?

- Както вече стана дума, изключителна! И това се признава от всички тогавашни военни кореспонденти и аналитици, вкл. от руските. Дори и най-отявлени привърженици на руското влияние у нас (такива, колкото и да е абсурдно, има и днес!), надявам се, няма да отрекат фундаменталния принос на опълченските дружини в решаващите боеве на Шипка. Или, както възкликва Иван Вазов, опълченците спасяват Русия и нейния цар от неминуемо поражение - не само в кон-

кретната битка, а и от гледна точка на цялата война.

- Традиционно е схващането в България, че освобождението ни е поднесено на върха на руските щитовете. Можехме ли да извоюваме свободата си сами?

- Нека помислим какво означава да извоюваме свободата си „сами“? Гърция и Сърбия постигнаха свободата си с намесата на Великите сили, преди всичко на Руската империя. Нашите възрожденски лидери, на първо място Раковски и Левски, съзнаваха, че пътят към освобождението неминуемо би бил сходен с онзи на съседите. И по тази причина хвърляха всичките си сили за създаване на мощна организация и собствено, българско политическо представителство, за да участваме в решаването на собствените ни политически въпрос като активна страна, а не така, както се случва през 1877-1878 г. Водачите на българската революция планираха да създадат свободна територия, при което да апелират към Великите сили за преговори. Уви, това не влиза в плановете нито на Османска Турция, нито на руската политика, което се вижда и от самите събития.

- Как приемате полемиката за това да не се използва вече терминът „турско робство“, сега е модерно да се налага „турско иго“ или „турско владичество“?

- Разбира се, терминът „робство“ е неточен, емоционален, но какво да се

прави! Най-светлите умовете на нацията, вкл. Раковски, Левски, Ботев, Вазов, схващат неравноправието и унижителните политически условия, в които живеят нашите предци, именно като „робство“ или „иго“. „Османско владичество“, „власт“ или „господство“ в научен план са по-коректни формули, въпреки че и те биха могли да бъдат критикувани. Още по-малко могат да бъдат приети изрази от рода на „присъствие“ и „съжителство“! За мен „робство“ и „владичество“ са взаимнозаменяеми понятия, но най-важното е да не бъдат политизирани, при това в примитивен, ксенофобски план, а схващани с оглед на самата епоха.

- Какво изгубиха българите в тези пет века робство и можем ли тук да търсим причините за разделението на обществото днес, включително и ожесточените спорове за премахването на руските паметници?

- Че загубихме много, е факт. Затова Левски и съратниците му се бореа да бъдем „равни с другите европейски народи“, по отношение на които изостанахме с векове назад, от гледна точка на образование, култура, научни достижения и т.н. Не бих преувеличавал разделението в нашето общество с оглед на отношението към Русия. За мен това се прави до голяма степен спекулативно от политиките. А и никой няма намерение да премахва паметниците на загиналите войници и офицери от Руско-турската

война - достатъчно е да се разходим в Плевен и неговите околности, по върховете на Стара планина (не само Шипка и Св. Никола), а и на други места, вкл. паметника на цар Александър II в самото сърце на София. По коренно различен начин стои въпросът с монументите на съветския окупатор в София, Пловдив и къде ли не. Тези паметници не трябва да бъдат разрушавани, а според мен да бъдат експонирани в един исторически парк на комунистическия период от нашето минало. За мен най-подходящото място за подобен парк музей е територията на бившия комбинат „Кремиковци“, но засега не забелязвам „чувателност“ по тази все пак важна тема.

- Каква е причината и кой оказва решаващо влияние да се стигне до Берлинския конгрес, който обезсилва Санстефанския предварителен мирен договор?

- Разбира се, интересите на т.нар. Велики сили, на „европейския концерт“, както се е казвало понякога. Не бива да забравяме обаче, че Русия е част от този „концерт“, а не „жертва на колективния Запад“, ако цитираме днешната злостна пропаганда. Става дума за геополитически планове, дори пазарлъци, ако сме откровени докрай. В такива случаи „големите“ държави, вкл. руската, следват своите глобални цели и не се интересуват особено от съдбата на „малките“.

- На фона на славословенето на Русия от част от българите има ли надежда, че ще дойде ден, в който България ще успее да защити по-добре своите интереси, или винаги ще сме подвластни на братския „ботуш“?

- Благодарност за пролятата кръв, за благородството на хиляди хора - да, но славословия и раболепно поведение - не! Това би било проява на интелектуална „недостатъчност“, незрялост, комплекси... Ние сме признателни като народ, доказвали сме го неведнъж, но да се използват нашите емоционални нагласи за прокарване на чужди, дори откровено антибългарски интереси е недопустимо.

- Вашето пожелание към нашите читатели за 3 март?

- Нека бъдем достойни и свободни хора, каквито бяха борците за нашата свобода и демокрация преди и през изминалите 146 години!



Стилиян Петров: Да оставим зад гърба си корупционните практики и да прегърнем новото начало във футбола!

Футболната легенда излезе с призив преди конгреса на БФС на 15 март

БГ БЕН

На 15 март в хотел „Маринела“ в София ще се проведе извънредният конгрес на Българския футболен съюз (БФС). На него трябва да се приеме оставката на Борислав Михайлов, а също и да се избере нов президент на Изпълкома на съюза.

Освен Димитър Бербатов за поста ще се борят поне още трима. На 19 февруари двама обявиха своите кандидатури и това са настоящият временен ръководител на Изпълкома Михаил Касабов (осветен като агент на Второ главно управление на ДС) и на техническия директор на БФС Георги Иванов - Гонзо, който е номиниран от аматьорския ФК „Ахелой“ - клуб от „Б“ Източна подгрупа на Бургаската областна група, а също и от „Добруджа“ - Добрич, клуб от Втора лига.

Кандидатът за президент

на БФС Димитър Бербатов, който е основен критик и водещ опозицията срещу досегашното управление, е рекордьор по брой титли „Футболист на България“. Активната му кариера премина през Байер Леверкузен, Тотнъм, Манчестър Юнайтед, Фулъм, а през 2011 година бе обявен за голмайстор на английската Висша лига.

Дни преди конгреса футболната легенда Стилиян Петров, който застана зад кандидатурата на Димитър Бербатов и е част от неговия екип, излезе с призив. С него той настоява да се загърбят корупционните практики и да се прегърне новото начало във футбола.

„Време е заедно да поставим по-висок стандарт на почтеност и прозрачност. Като заемем единна позиция срещу порочните практики на статуквото и неетичното им поведение, заедно можем да про-

Снимка: Личен архив на Стилиян Петров



правим пътя за едно ново начало и по-светло бъдеще за българския футбол. Нека

се стремим към съвършенство и да поддържаме ценностите, които правят

футбола красива игра“, заяви Стилиян Петров.

През последните месеци Петров неуморно обикаля страната, за да постави за решение проблемите в българския футбол. Сред тях са справяне с финансовите предизвикателства, подобряване на тренировките стандарти, както и прилагане на нови правила за по-добро бъдеще на всички заинтересовани страни.

„Ние се борим за по-добро бъдеще на футбола в нашата страна“, категоричен е Стилиян Петров.

Досегашният президент на БФС Борислав Михайлов, който бе начело на българския футбол 18 години, подаде оставка в началото на декември миналата година. Оставката дойде дни след като протестът на футболните фенове срещу Михайлов на 16 ноември доведе до разми-

рици и погром в центъра на столицата. Поискани бяха и оставките на вътрешния и спортния министър. Впоследствие Борислав Михайлов беше разпитан в антикорупционната комисия и в спортната парламентарна комисия. Стигна се до ситуация, в която всички политически партии с изключение на ДПС поискаха Михайлов да подаде оставка.

Стилиян Петров припомни, че развитието е естествена част от живота и едно ново начало носи безкрайни възможности.

„Вместо да се страхуваме, нека бъдем смели и да използваме новите идеи и тенденции за растеж, надграждане и трансформация на българския футболен продукт. Успех на всички кандидат-президенти“, каза още футболната легенда.

Снимка: Личен архив на Стилиян Петров





Все повече хора са засегнати от рефлукс, КОЙТО влошава качеството на живот

От това състояние страдат не само възрастните, но и бебетата

БГ БЕН

Все повече хора навсякъде по света страдат от рефлукс. Как да разпознаем симптомите и какво лечение трябва да се предприеме. В рубриката ни „Първа помощ“ отговор дава известната в Англия българска лекарка доктор Валентина Михайлова Николова, известна повече сред пациентите си като доктор Вал.

Тя е специалист „Уши, нос и гърло“ и е създател и директор на Val Clinic в Лондон. Доктор Вал дава и специална консултация за читателите на вестник БГ БЕН.

Случвало ли ви се е вечер, когато заспите, да се събудите от неприятното усещане, че храната, която сте консумирали, се връща обратно към устата? Ако отговорът е положителен, не се колебайте, че става въпрос за ларингофарингеален рефлукс. Това е патологично състояние на храносмилателната система, при което стомашните сокове се връщат в гърлото и гласовия орган, наречен ларинкс, често без типичните симптоми на киселини.

Рефлуксът в много от случаите може да доведе до дразнене в гърлото, дрезгав глас, трудно преглъщане, хронична кашлица и чув-



ство на топка в гърлото. Често пациентите, които имат този проблем, не знаят, че честото покашляне, което на пръв поглед не е сериозно, се дължи именно на рефлукс.

„Много от моите пациенти, които идват в нашата клиника, са с този симптом. Те често покашлят в опит да почистят гърлото си, но не знаят, че страдат от

рефлукс“, обясни пред БГ БЕН доктор Вал.

От рефлукс страдат не само възрастните, но и бебетата. Лечението на това състояние включва:

1. Специална диета - препоръчва се да се избягва люто, солено, кисели храни, citrusови плодове и зеленчуци, които дразнят, а и като цяло дразнещи храни.

2. Хранене на малки порции, но по-често. Трябва да се избягва преяждането, защото то може да влоши състоянието.

3. Да се избягва приемане на храна 2-3 часа преди сън.

4. При лягане е необходимо да се постави главата на по-висока възглавница.

5. Прием на Antacids, за да се неутрализира стомашният сок.

6. H2 receptor blockers (ranitidine) с цел намаляване продукцията на стомашен сок.

7. Proton pump inhibitors (omeprazole) с цел по-ефективно блокиране продукцията на стомашен сок.

8. В редки случаи може да се наложи операция.

VAL CLINIC

Индивидуално отношение към пациента



НАШИТЕ УСЛУГИ

Личен лекар/дежурен лекар

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

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

Всички видове кръвни изследвания и натривки след консултация с лекар

Контакти

☎ 01708701155 ; 07307595437

✉ info@valclinic.co.uk

🌐 www.valclinic.co.uk

📍 Val Clinic

📍 39 Frederick Road, Rainam, RM13 8NJ

Регистрирана в



Българските адвокати от Osbornes уредиха успешно иск на стойност £10 000 за пострададал работник

БГ БЕН

Г-н Р. е румънски работник, работещ за строителна компания. Той е помолен от своя бригадир да помогне с разтоварването на камион - работа, за която няма опит или обучение. Механизмът за повдигане на опашката в задната част на камиона е повреден и той случайно поставя ръката си там, което води до притискане и смачкване на ръката му.

Неговите работодатели поеха стриктна отговорност съгласно съответното законодателство, тъй като машината беше дефектна. Но те щяха да носят отговорност даже и в случай, че машината не беше дефектна, защото нараняването е причинено от това, че г-н Р. е инструктиран да върши работа, която крие риск от нараняване, но без никакви инструкции или проведено обучение.

Г-н Р. претърпява фрактури и дълбоко разкъсване на ръката, което налага операция и поставяне на специални пластини за фиксиране на костите на място. Той не можеше да върши ръчна ра-



Снимка: bigstockphoto.com

бота няколко месеца и така загуби работата си. В крайна сметка, той намери по-малко добре платена работа по боядисване и декориране, но продължи да страда от болка в ръцете след смяна на работата. Случаят беше уреден след получен медицински и правен доклад за £10 000.

За да получите съвет относно предявяването на иск за обезщетение при трудова злополука, може да се свържете с нашите български юристи за безплатен съвет на ☎ ☎ 07843349633 Елида Димитрова или Снежина Янкова на тел: ☎ ☎ 07516 441448.

Elida Dimitrova
Paralegal
Personal Injury
Department
Direct Dial: 020 7681 8675

Osbornes, Livery House,
7-9 Pratt Street, London,
NW1 0AE

Tel: 020 7485 8811
Fax: 020 7485 5660
Intl Tel: 00 44 20 7485 8811
DX: 57053 Camden Town
Web: www.osborneslaw.com

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.

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



Нов пакет от мерки сваля още сметките за енергия на Острова

БГ БЕН

Британското правителство стартира нов пакет от мерки, който ще позволи на домакинствата на Острова да спестят още средства от сметките си за енергия. След като през април цените на тока ще паднат до най-ниското си ниво от 2 години насам, сега потребителите ще могат да разчитат на допълнителни спестявания чрез по-евтини сделки за доставка и пренос на енергия. Тези нови мерки ще гарантират, че хората имат достъп до спестяванията си от сметките за газ и ток дори ако са на стандартната основна тарифа. По този начин ще има гаранция, че дори най-натоварените семейства, които нямат възможност да следят непрекъснато цените, няма да пропуснат по-евтини сметки.

Превръщат стандартните тарифи в по-гъвкави, за да се спести от сметките

Горната граница на цената, на която обикновено домакинство плаща за газ и електричество, ще падне с £238 от април. Министърът на енергийната сигурност

Клеър Коутиньо приветства намалението и подчерта, че планът за намаляване на сметките за британците работи.

След като понижението на цените стане факт, британското правителство ще търси механизми за превръщането на стандартните тарифи в по-гъвкави. Това ще даде възможност на семействата да плащат по-малко, когато използват електричество при по-ниските цени. Предвижда се компаниите да получат финансиране от £10 милиона за тестване на нови технологии и тарифи с клиенти, за да се възползват максимално от евтина енергия с ниски въглеродни емисии.

Пуска се и нова схема за подпомагане на клиентите, които искат да ремонтират или заменят интелигентни измервателни уреди в дома си след едногодишната гаранция. Осем доставчици, покриващи по-голямата част (60%) от пазара, са се регистрирали досега. Разширяването на поддръжката ще помогне на клиентите да продължат да се възползват максимално от спестяванията, които интелигентните измервателни уреди могат да предложат, тъй като таванът на цените

През април цените падат до най-ниското си ниво от 2 години насам



пада и конкурентните сделки се връщат на пазара.

Над половината от британските домове вече използват интелигентни измервателни уреди

Това на практика означава, че те имат достъп до по-евтини тарифи за енергия

извън пиковите часове. Тези сделки могат да спестят на домакинствата около £900 на година. Затова 63% от британците споделят, че е много вероятно да преминат към гъвкава тарифа, която да им помогне да пестят пари.

Правителството също така отправя призив за представяне на доказател-

ства относно стандартните енергийни тарифи, към които клиентите се прехвърлят в края на срочните договори. По този начин огромната част от клиентите плащат фиксирана ставка през целия ден и потенциално по-висока цена, отколкото трябва. Тества се и идеята при гъвкавите тарифи семействата да пла-

щат по-малко, ако използват електричество през деня, като същевременно ще има защита за тези, за които те не са подходящи.

„Днешното съобщение, че сметките за енергия ще намаляят средно с £238, ще бъде добре дошла новина за семействата в цялата страна. Това означава, че домакинствата ще плащат най-ниската цена за своята енергия след незаконното нахлуване на Путин в Украйна преди 2 години. Моята мисия е да намаля разходите и да направи сметките още по-ниски, така че семействата да могат да харчат парите си за нещата, които са най-важни за тях“, каза министър Клеър Коутиньо.

Нови правила за таксуване влизат в сила от април 2025 година

От Ofgem съобщиха, че от април 2025 г. доставчиците ще започнат да бъдат таксувани според количеството електроенергия, използвана от клиентите им през интервали от половин час, вместо чрез прогнозна дневна или месечна употреба. Правителството очаква ниските извънпикови цени, генерирани от това, да бъдат достъпни за всяко едно домакинство, включително и за тези, които са на тарифи по подразбиране.

„Интелигентната гъвкава енергийна система ще донесе ползи за всички клиенти. Доставчиците на енергия инвестират и въвеждат иновации, за да отговорят на това предизвикателство с нови продукти и услуги, които помагат на клиентите им да имат по-голям контрол върху сметките си и да се възползват от моментите, когато енергията е най-евтина. Така че ние приветстваме този пакет на правителството, който може да помогне на домакинствата да се възползват максимално от интелигентните технологии, осигурява важно финансиране за иновации и дава тласък на жизненоважен разговор за това как гарантираме, че бъдещият енергиен пазар работи за всички клиенти“, каза Даниел Портис, заместник-директор в Energy UK.

Снимка: bigstockphoto.com





През месец май тази година известният български лекар, белетрист и кинодеец - проф. дмн Златимир Коларов, ще отпразнува своята 70-годишнина. В чест на това събитие бе създадена и литературната анкета „70 ВЪПРОСА - 70 ОТГОВОРА. Литературна анкета на Георги Николов със Златимир Коларов“.

Златимир Коларов е лекар, професор по ревматология, писател, сценарист. Роден е на 31 май 1954 г. в София в семейство на лекари. Семеен е, съпругата му е кинорежисьор, има един син.

Има признати специалности по вътрешни болести и кардиоревматология. Бил е секретар и заместник главен редактор на сп. „Ревматология“, секретар и заместник-председател на Българското научно дружество по ревматология, почетен председател на Българското медицинско дружество по остеопороза и остеоартроза, почетен член на Асоциацията за лечение и изучаване на болката.

Професор Коларов е член на Съюза на учените в България, Съюза на българските писатели, Българския П.Е.Н.-център, Съюза на българските филмови дейци - секция „Сценаристи“, и Съюза на журналистите в България, председател на Съюза на писателите лекари в България „Димитър Димов“, четири години асоцииран секретар и след това генерален секретар на Международния съюз на писателите лекари УМЕМ.

Научното творчество на проф. Коларов включва над 590 научни труда. Автор е на 35 литературни книги, от които 23 художествени.

Четири от книгите са преведени и издадени в Украйна, Германия, Албания и Сърбия. Отличен е с 64 национални и международни номинации и награди като лекар, преподавател, писател и сценарист.

Част от литературната анкета „70 ВЪПРОСА - 70 ОТГОВОРА. Литературна анкета на Георги Николов със Златимир Коларов“ беше представена специално за читателите на вестник БГ БЕН от г-н Георги Николов. При интерес към книгата тя ще бъде изпратена лично до сънародниците ни във Великобритания след излизането ѝ от печат.

- Приятелю, догодина навършваш 70 години. Съгласен ли си да направя литературна анкета с теб, като ти задам 70 въпроса с акцент върху литературната ти дейност?

- Да, Георги. Благодаря за неочакваното предложение.

- Идеята е да са за литературата, литературния процес, изкуството и за конкретни твои книги и сценарии, а не за пряката ти дейност като лекар.

- Добро продължение на приятелската ти идея.

- Разделени в две части - първата за литературата, киното и изкуството, и втората - за конкретни твои книги, сценарии и филми.

- Логично си разделил темите в две части, Георги.

- Да започваме тогава?

- Да започваме...

...Започнахме - той и аз. Три месеца питахме,

отговаряхме и писахме. И резултатът - в следващите страници...

Логично започваме с мнението ти за литературните анкети. Актуални ли са като жанр и какво трябва да съдържат те?

Знаеш ли, Георги, в първия момент като ми предложи да съставиш литературна анкета за мен, си помислих, че „тази работа с анкетата“ ще е бърза и лесна, тъй като вече бях издал три книги, в които чистосърдечно, искрено и откровено споделях свои възгледи, мисли, съмнения, разсъждения, колебания и чувства при написването от мен на всяка книга или сценарий от зараждането на идеята до издаването на книгата или заснемането на филма - всъщност неща нормални, ежедневни, бих казал, съпътстващи творческия процес при всеки автор. С тази мисъл седнах зад компютъра да отговоря на въпросите ти и зачих. И осъзнах, че „това с анкетата“ няма да бъде никак лесна и бърза работа, за разлика от написването на цитираните книги от цикъла „Откровения“. Първо, защото трябва да следвам нишката и логиката на твоите въпроси, а не на моите спонтанни изблици и мисли за моите творби и за изкуството изобщо, и второ, изведнъж се изправих пред непозната територия, стръмна като планина - висока и на пръв поглед непристъпна. Отговорите трябва да са искрени, премислени, дълбоки, умни, мъдри, нестандартни като изказ, провокативни като смисъл, мислех си. И нормалното последва - мисълта, че няма да мога да отговоря по този начин, се загнезди в съзнанието ми и започна да ме човърка както много пъти досега, когато започвам да пиша и обмислям нова тема. Препрочетох няколко пъти въпросите, замислих се дълбоко за отговорите, търсех най-точния изказ, най-искреното съдържание. Пред мен продължаваше гората да тъмнее - непозната, хладна, гъста. И продължих да мисля върху въпросите... Постепенно сред тревите, дърветата и храстите се очерта тясна просека. Мерзелееше пред погледа ми като през мараня - имаш чувството, че като протегнеш ръка, ще я докоснеш, като го направиш, докосваш само въздух. С

(Септември 2023 г.)

всеки прочит на въпросите ти просеката се избистряше все повече и повече, ставаше все по-ясна. И примамлива в голяма степен - като интелектуална провокация, като предизвикателство да се пробваш, да се съизмериш с другите преди теб, които са минали по същата пътека. И се реших да тръгна - облякох топли дрехи, затегнах връзките на обувките си, нагазих в тревата, запровирах се сред храстите и тръгнах между дърветата да покорявам планината...

И споделям първите си стъпки по пътя ми нагоре:

Литературната анкета, мисля си, на първо място е начин читателят да надникне и да се докосне до душата и „творческата лаборатория“ на твореца, които почти винаги остават скрити за околните. И колкото е по-искрен авторът, толкова по-дълбоко читателят ще стигне, ще почувства и опознае най-вече човека, за когото е анкетата. Защото най-важното е авторът да съхрани в себе си човека, Човека в най-чистата му форма като етика, естетика, любов към ближния, морал. Защото в един момент авторът с творбите си се превръща в жалон за обществото, разделящ злото от доброто, низкото от възвишеното, пошлото от съвършеното, истинското от лъжата; звезда, пътеводител, фар в бурния житейски океан... И това е голямата отговорност на автора пред другите, пред читателя, пред обществото. Другото е въпрос на подаване (по Хайтов) - на дарба от Всевишния и волята да я развиваш и усъвършенстваш непрекъснато, всеки ден, всеки час, като пишеш, триеш, коригиращ, късаш, хвърляш и продължаваш, често до изнемогаване, т.е. овладяване на занаята до края на живота... Поне при мен е така. От разговорите ми с утвърдени автори разбирам, че и те се борят с думите и листа като мен.

На второ място е възможността за читателя или евентуалния изследовател да надникне след години и да види книгата „отвътре“, от другата, авторовата страна, която често се разминава с видяното отвън или поне остава скрита задълго за погледа отстрани. Така картината за сътвореното ще бъде, ако не по-пълна, във всички случаи по-широкообхватна и конкретна,

неказаното в текста ще се изясни.

И още нещо определя смисъла на литературната анкета - да помогне на търсещия реализация в литературата по-лесно да намери пътя, да се поучи от грешките на другия - да почувства възнесенията и спадовете на емоцията пред думите и листа, възвращенията и колебанията на твореца, да се въодушеви от възнесенията, да не се отчае от спадовете, да ги приеме като нормално нещо, неразделно от процеса, възвращенията да го заредят с енергия, колебанията да не го отчаят... Тези чувства ще го съпътстват до края на живота, защото животът за писателя продължава, докато е в състояние да пише и твори, след това душата му потъва в пустота и мрак, въпреки че ще продължава да диша, да се среща с хора, да се движи, т.е. да живее нормално по общоприетите стандарти... Всеки минал по този път ще разбере за какво става дума.

Всичко казано дотук прави жанра на литературната анкета според мен нужен,

оригинален, непреходен, ценен - съхранена памет за идващите поколения изследователи и читатели, ако авторът има късмета името му да пребъде и да продължава да буди интерес, след като времето отмие славата с цялата ѝ мимолетност, бързопреходност и нетрайност...

С надежда не името ми да пребъде, което е част от мимолетността на славата, а сътвореното в миг на безкрайна искреност и екзалтация и преклонение пред думите и чувствата да докосне душата на човека с моя книга в ръка, продължавам към отговора на втория ти въпрос, Георги...

PS.

Ще си позволя на отделни места да се цитирам с откъси от споменатите книги „Откровения“, където нещата са ясно и точно казани, Георги. Така ще ми е и по-лесно да се катеря по тясната пътека, виеща се по стръмния гръб на планината, която изправи пред мен с идеята си да съставиш анкета за мен и за моите творби.

Idem



Адвокатски услуги от всякакъв вид

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

Невена Беръм, адвокат
Моб. 07796445857
E-mail: nevebareham@gmail.com





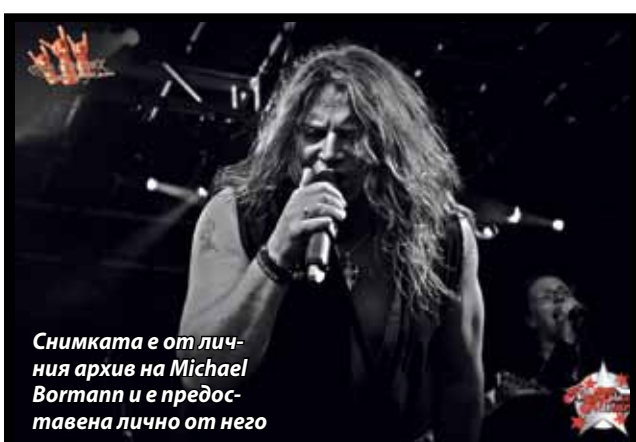
Рекламата - най-добрата инвестиция!





На Арената днес:

На Арената днес: Уникалният Michael Bormann - глас, талант и вдъхновение



Снимката е от личния архив на Michael Bormann и е предоставена лично от него

За да успеем в изкуството, са необходими талант, воля, много труд и опит. Всичко това в пъти притежава днешният ни гост, който като певец и композитор е сред добрите имена на европейската музикална рок сцена. Дългогодишната му кариера е изпълнена с безброй участия по турнета и концерти, включително и работата в неговото студио RDM Records, в което продуцира над четиридесет албума на различни музиканти и групи и издава пет солови диска. С уникалния си глас той е познат и като вокалист на бандите Jaded Heart, J.R. Blackmore's Superstition, Redrum, Bonfire, Zenon, Rain, Biss, Bloodbound, Letter X и The Sygnet. През 2017 г. основа успешния проект Michael Bormann's Jaded Hard, с които издаде "Feels Like Yesterday" (2019) и "Power To Win" (2022). За всичко това днес ще разговаряме с нашия специален гост Michael Bormann.

Интервю на Rock Arena специално за читателите на БГ БЕН.

Интервю на Toni Rock

- Здравей, Майкъл, и добре дошъл в Rock Arena! За почти четири десетилетия творческа кариера на музикалната рок сцена с кои от всички групи през годините си се чувствал в свои води?

MICHAEL: Здравей, Тони, благодаря за поканата! Има няколко групи, които през годините ме накараха да се почувствам като у дома, и разбира се, първата от тях е моята банда JADE HEART, основана през 90-те. С музикантите от JD бяхме добри приятели за дълго време, докато всичко това не приключи и с някои от тях все още нямаме контакт, но въпреки това

тези страхотни времена си остават паметни за всички нас. Втората група е RAIN, моите норвежки братя, с които, освен че сме доста близки, се виждаме и често. Трета е гръцката рок банда REDRUM, с чиито музиканти за радост и до днес сме като едно голямо семейство. Няма как да пропусна и сегашната ми група - Michael Bormann's Jaded Hard, която формирахме през 2016 г. с няколко прекрасни талантливи момчета, които ценя и много уважавам. Всички тези групи звучат като част от вътрешното ми Аз, тъй като и в техните песни има частица от мен.

- От създаването на Jaded Heart през 90-те ти беше техен основен тек-

Известният музикант готви нов диск с групата си, който ще излезе тази година

стописец, певец и продуцент в продължение на 14 години. Промени ли се нещо за теб след раздялата с групата?

MICHAEL: Отговорът е лесен и ясен. След раздялата с Jaded Heart животът ми изобщо не се промени, тъй като аз не съм спирал да творя и да правя всичко онова, което винаги съм правил още преди създаването на групата, както и по времето, когато бях част от тях, та досега. През всичките тези години продължавам все така усилено да работя предимно в студиото ми, да записвам и продуцирам различни музиканти. И понеже свиря на всички инструменти, затова определено не съм имал нужда и от група в студиото. Нека всеки да се развива според възможностите и интересите си.

- С кои банди направи първите си сериозни стъпки в рок музиката и как

успяваш да запазиш в такава изумителна форма специфичния си глас през годините?

MICHAEL: Първите ми музикални стъпки започнаха в периода от 1979 до 1989 година, когато свирех основно с приятели в училищната ни банда High Voltage. След това за известно време бях и в Т.А.Х., което по-късно доведе до създаването на Jaded Heart, и тогава започна да се шуми около нас и рок феновете чуха за мен, тъй като вече имахме контакти и преговори с различни звукозаписни компании и мениджъри. Когато бях на 20 г., реших да се запиша в музикална школа по пеене, но като цяло не ми допадна и след петия урок веднага напуснах школата. Принципно нямам някаква ежедневна рутина, но загарявам всеки път, преди да изляза на сцена. Ако не съм пял по-дълго време, започвам да тренирам две

седмици преди концерт. Щастлив съм, че гласът ми все още звучи добре, почти без промяна през всичките тези години. Предполагам, че е дар, и съм изключително благодарен за това.

- Бил си също така вокалист на групите J.R. Blackmore's Superstition и Bonfire. Какви са твоите спомени и емоции от времето ти с тях?

MICHAEL: Спомням си, че за мен J.R. Blackmore's Superstition беше като крачка извън моята музика и зоната ми на комфорт. Един ден бях поканен на прослушване за вокалист на тази банда и веднага след това получих оферта за концерт с тях, което беше чудесно, но в онзи момент чувствах, че все още не бях готов за това. Отне ми известно време да взема решение да се присъединя към групата и през 1989 г. с J.R. Blackmore's Superstition за-

минахме на голямо турне в Чехословакия. Беше наистина невероятно! Всяка вечер сцената беше заобиколена с над 3000 души публика, които ни третираха като суперзвезди там. Това беше първото ми турне и с течение на времето по концертите се случваха още много уникални преживявания и незабравими спомени. А с групата Bonfire пътувах по турнета около две години, но въпреки взаимното уважение и положени усилия, с тази група така и не успях да се почувствам „у дома“, а просто като един кавър певец. Чисто професионално, смело мога да кажа, че научих много най-вече като студиен изпълнител, понеже с повече от бандите не свирех на живо. За мен работата в студио - където и да е по света - е едно невероятно изживяване!

- Преди две години с групата ти Michael Bormann's Jaded Hard издадохте „Power to Win“ (2022). Каква е идеята зад името на този албум и какво вдъхнови текстовете и музикалното съдържание



Снимката е от личния архив на Michael Bormann и е предоставена лично от него



в него?

MICHAEL: Заглавието на албума дойде в процеса на писането на песните. И според мен „Power to Win“ като изказ съдържа изключителната истина, че в този живот всеки има силата да спечели. Ако се изправите срещу света и се доверите на добри неща, то те непременно ще ви се случат. Пиша основно за нещата, които ни съпътстват в ежедневието и в живота като цяло. Именно поради това голяма част от песните ми са автобиографични, но въпреки сериозното звучене и откровенията в тях всъщност аз искам да забавлявам хората. Събирайки музикалната същност на материала с текстово послание, всяко парче носи в себе си една тема, която най-много му приляга и усеща. Когато се работи с мотивация, това почти винаги дава добри резултати. Надявам се този албум да докосва вътрешния свят на хората.

- Имаш свое студио и записваш с много музиканти. Как протича процесът на работа, когато композираш, и кое е най-важното за теб като човек и творец?

MICHAEL: Откакто се помня, музиката винаги е звучала в съзнанието ми. Бях усвоил и научил доста неща, още преди да съм изсвирил и нота. Честно казано, много лесно ми е да напиша нещо. Примерно мога да чуя само част от някакъв инструментал, ритъм (backing track) и веднага след това в главата ми започват да звучат няколко различни мелодии. Музикалното направление идва някак естествено, а текстовете на песните ги пиша едва когато започна да записвам вокалите. За щастие, имам достатъчно работа в студиото ми, записвам с много музиканти и продуцирам предимно соло изпълнители. Отделно от това като певец имам ангажменти в различни проекти. Но определено отделям необходимото време за всичко, от което се нуждам. Личният ми живот и пространство са много важни за мен. Когато бях в средата на 40-те, имах



Снимката е от личния архив на Michael Bormann и е предоставена лично от него

период на „прегриване“, който продължи около година, и не беше никак забавно. Работех усилено години наред, без никаква почивка. Но сега, като по-възрастен и по-мъдър, се опитвам да компенсирам. Вече не съм на 20, минал съм определен път през годините и мисля, че не трябва повече да се доказвам. Оценявам уважението и доверието на другите към мен и се радвам, че всеки от нас е доволен от взаимната ни работа. Именно тези неща са най-важни за мен като творец в днешно време - уважение и доверие.

- Съпругата ти също е музикант, работите ли по някои проекти заедно?

MICHAEL: Да, съпругата ми Katie също е музикант. През годините съм продуцирал нейни поп-рок албуми, предимно с текстове на немски език, като три от тях тя издаде под артистичното име Kahira. В момента сме в процес на записи и това ще бъде нейният първи албум с текстове на английски език и в Melodic Rock/AOR стил от ерата на 80-те, който в днешни дни вече правят само шведите. Ще бъде страшно!

- В The Voice of Germany (2014) ти се представи страхотно с песента „Warrior“. Разкажи ни за твоя опит от този формат!

MICHAEL: Лично аз нямам добър опит с The Voice. Всъщност това просто ми костваше време и пари, понеже според техните условия нямаш право да про-

давам музика и трябваше да премахна всичко от интернет и стрийминг услугите. Както се казва - „не ми се получи математиката“. Чак половин година след излъчването на формата позволиха да кача отново всичко, което с толкова много дискове ми струваше и доста средства. Но тези формати са все още най-доброто нещо за начинаещи, младите изпълнители няма какво да губят. Можете да използвате тази „промоция“ през целия си живот.

- Спомняш ли си първия албум, който си закупил, и първия голям концерт на който си бил?

MICHAEL: Първият албум, който си купих, беше на „Бийтълс“, но не мога да си спомня кой точно. Като тийнейджър свирех в ученическата ни банда и това ми даваше възможност още тогава често да гледам изпълнения на местни групи, а когато бях на 19 г., голямо събитие за мен беше един фестивал в Nürburgring с участието на Тина Търнър и Джо Кокър. Но първото ми незабравимо музикално преживяване на рок концерт беше през 1987 г., със Scorpions. Уникално!

- Кое е най-паметното за теб турне досега и каква е европейската музикална сцена през твоя поглед?

MICHAEL: Ще споделя две различни преживявания. Най-лошото ни турне беше през 1997 г. с банда та Axxis, най-арогантните з***и, които бях срещал на сцена дотогава. Тряб-

ваше да изтърпим неща, които дори не бихте искали да си представите. Докато Gotthard бяха пълната противоположност - спокойни, усмихнати и много приятни хора. С тях времето от шест седмици заедно беше като в рай. Има огромна разлика в това дали сте хедлайнер, или подгряваща банда. Второто за някого може да е нещо страшно, но може да бъде и изключително разочаровашо. Относно европейската музикална сцена - всяка държава е различна, но аз харесвам всички. Просто е забавно да видиш как различните хора (нации) реагират на музиката. Моят абсолютен фаворит е Испания. На всеки наш концерт там буквално съм настръхнал от възнеение и положителни емоции през цялото време. Феновете знаят дори малките детайли, пеят с нас и не спират да припяват дори по време на интрото. В такива моменти да си на сцена, е просто най-великото нещо на земята!

- Какво е виждането ти за звукозаписната индустрия в днешно време?

MICHAEL: Според мен вече няма звукозаписна индустрия. Звукозаписните компании вече не плащат абсолютно нищо, но искат готови продукти, включително видеоклипове, снимки и рекламни материали. В добавка - и това, че ще трябва да си закупувате собствени компактдискове. Знам за договори, при които едно от условията е да купиш между 300 и 500 диска веднага щом бъдат издадени. От друга страна, стрий-

мингът ни лиши от всякаква възможност за плащане. Това са престъпници и никой не спира действията на тази мафия. Щастлив съм, че от 2006 г. притежавам собствен лейбъл и следователно генерирам разумни приходи. Факт е, че нещата бяха много по-добри преди 20 години. Сега само най-големите печелят и все не могат да се наситят.

- Къде може да се закупи вашата музика и има ли шанс тази година да очакваме Michael Bormann's Jaded Hard и във Великобритания?

MICHAEL: Тази година



Снимката е от личния архив на Michael Bormann и е предоставена лично от него

като цяло ще има повече музика от мен, което включва и нов диск на Michael Bormann's Jaded Hard. Още две неща са в процес на подготовка, но повече за всичко това съвсем скоро. На страниците на нашия сайт може да намерите както инфо за предстоящите ивенти, така и за музиката ни, която е достъпна също на Amazon, iTunes и Apple. Вече имаме обявени и няколко дати за концерти из цяла Европа. На Острова тази година ще свирим на 13 октомври в Манчестър, на Firefest, който очаквам с нетърпение. Последният път бях там преди 10 години, но с Redrum, моята гръцка група. Ще бъде голям купон. Инфо ТУК: michaelbormannsjadedhard.com, michaelbormannpage.de.

- Благодаря за отделеното време, Майкъл! Няколко думи към нашите читатели и рок феновете!

MICHAEL: Благодаря ти много, Тони! Изпращам най-сърдечни поздравии на България. Имах удоволствието преди 10 години да свиря на фестивал в Пловдив с Redrum и много се забавлявахме. Надявам се следващия път да дойдем и с Michael Bormann's Jaded Hard!

Редактор: Антоанета Петрова



Снимките са предоставени от Българска православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон

Кратък пътеводител на Великия пост

Тази година Великият пост за православните християни започва на 18 март и продължава до 4 май, когато ще посрещнем празника на празниците - Възкресение Христово. Ден преди това ще искаме прошка, която е акт, насочен към смисъла най-вече на нашето съществуване, на отношението ни към самите себе си, но и към ближните. Тази година Сирни Заговезни, или прощена неделя, се пада на 17 март - седем седмици преди Възкресение Христово.

На следващия ден след Сирни Заговезни започва най-дългият пост в живота на миряните - Великденският. Той продължава седем седмици, тъй като включва и Страстната седмица, която възпроизвежда последните дни от земния живот на Спасителя, неговите страдания и смъртта му на Кръста в името на човечите.

Постът е време, в което християните трябва да поискат прошка, да се покаят, да пречистят душите и телата си. Така те се приготвят за чудото, наречено ВЪЗКРЕСЕНИЕ.

В съвместната рубрика „Български традиции и дух“ на вестник БГ БЕН и Българска православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон подробно ще разискваме темата за поста и защо той е важен за православните християни.



БГ БЕН

Защо постим? Може би това е въпрос, чийто отговор търсят много от сънародниците ни в Обединеното кралство. В нашата църква поста съществува, за да се освободим от БОЛЕСТТА НА САМОЛЮБИЕТО И СЕБЕУГАЖДАНЕТО, та освободени, да принесем себе си на Бога, да станем боголюбиви и братолюбиви.

Затова Църквата ни има и тези периоди, какъвто е Великият пост.

Себелюбието е нашата болест, от която, ако не се изцелим, не можем да оздравеем духовно, нито можем да се съединим с Бога, нито да продължим към обожанието, което е целта на живота ни.

Колкото повече намалява себелюбието, толкова по-свободен се чувства човекът

и се съединява с Христос.

Докато сме пълни със себе си и с нашето себелюбие, как Бог ще влезе в нас? Няма място, където да влезе. Когато се опразним от нашето себеугодничество, от нашата самоувереност и се предадем на Бога, Бог идва в нас.

В поста ние „вкусваме смърт“, буквално усмъртаваме нашето болно его, обяснява отец Добромир Димитров от Българската църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон.

Себелюбив ли съм и как да разпознаем различните форми сред християните

Себелюбият е себедостатъчен. Не вярва в Бога и не се отнася към Него, защото вярва в себе си, Бог не му е нужен. Себелюбият е ленив и неохотен в поста и духовната борба. Употребява другия човек като вещь. Онеправдава ближните си поради сребролюбие и алчност. Търси нечестна печалба в техен ущърб, трудейки се нехайно на работата, за

която получава възнаграждение, или експлоатирайки трудещите се, ако е работодател.

Себелюбият се държи егоистично в семейството си. Мисли какво ще вземе, а не какво ще даде. Не претърпява немощите на другаря в живота си или на роднините си. Изоставя другаря на живота си, и децата си дори заради друга любовна връзка.

Разводите, изоставянето на децата от родителите, изоставянето на родителите от децата, липсата на уважение към старите хора, към хората с увреждания и бременните, какво друго е освен изразения на себелюбието!?

Себелюбият е безразличен към спокойствието и сигурността на ближните си. Пуска телевизора или радиото и не го интересува дали съседът му страда от шума. Това, което го интересува, е егоистичното му задоволяване. Друг взема автомобила, търчи със светкавична скорост и не го интересува колко хора ще убие на пътя (архим. Георги Капсанис).



Отец Добромир: Постът поражда покаяние, което трансформира изповедта

На изповедта ние заявяваме, че не се отъждествяваме с греха си. Постът поражда покаяние, което се трансформира в изповед. Изповедта е назоваване на нашите слабости пред свещеник и е тайнство (тайна) в Църквата. Колкото и да е срамно за нас, изповедта е изключително полезна. Първо, защото въставаме срещу нашия нарцисизъм и това е началото на нашето освобождение от гордостта и себелюбието. Срамът винаги действа като спирачка, за да не стигнем до изповед.

Той е защитна реакция на нарцисизма ни и цели да не изповядаме греховете си, т.е., да не изложим пред някого слабостите си.

В изповедта ние се разграничаваме от нашите грехове - да, аз извърших този или онзи грях, но той не е част от мен, не ме е поробил, не е станал част от моята идентичност. Аз искам да се отдалеча от греха, боря се с него и моля Бог за помощ в тази борба, моля го за прошка и утешение, обяснява отец Добромир.

Бог не иска нещо пряко силите ни

Мнозина имат някакво абстрактно понятие за Бога, че това е енергия, висша сила отвъд. Християнството обаче показва, че Бог е личност, приела човешки облик. Той е избрал да стане един от нас, да живее сред нас, да възкръсне заради нас, да вземе нашата човешка природа. Да общува с нас лице в лице, а не посредством някакви магични действия...

В Църквата вярваме, че

сме свободни от смъртта, че ще бъдем отново с онези, които обичаме. Вярваме, че Христос е с нас и непрестанно ни очаква и пребъдва с нас. Това е истинската вяра. Когато я имаме, ще изчезнат всички притеснения, всички обвинения, тогава ще дойде и смиренното, и надеждата, и ще имаме сили за нормален живот. Бог не иска нещо пряко силите ни - напротив, Той иска да сме щастливи и да живеем добре. Да обичаме Бога и ближния. Тогава наистина животът ни ще се промени.

ВИСОКОПОСТНАТА МОЛИТВА НА св. Ефрем Сириец

През целия период на Великия пост звучи известната молитва на св. Ефрем Сириец:

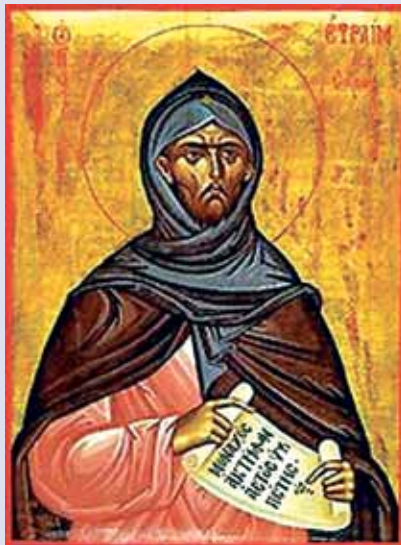
Господи и Владико на моя живот, не ми давай дух на безделие, униение, властолюбие и празнословие.

Но дух на целомъдрие, смиренномъдрие, търпение и любов

дарувай на мене, Твоя раб.

Господи, Царю! Дарувай ми да виждам моите прегрешения

и да не осъждам моя брат, защото си благословен во веки веков. Амин!



Св. Ефрем Сириец (ок. 306-373) е боговдъхновен църковен писател и наставник, оставил множество съчинения, сред които и тълкувания на цялото Священо Писание.

Борбата с греха и покаянието е основна тема в съчиненията и проповедите му. Неслучайно молитвата "Господи и Владико на моя живот" е в основата на православното богослужение през Великия пост.

Тази молитва се състои само от десет прошения, но със своя покаяна дух е способна да поведе човек към сърдечно съкрушение.

Скъпи братя и сестри, с благослението на Запад-но- и Средноевропейски митрополит Антоний започна кампания за набиране на средства за реконструкция и разширяване на българския православен храм в Лондон в сградата на Посолството на Република България, което любезно предостави имотите си за тази цел.

THE BULGARIAN ORTHODOX COMMUNITY OF ST JOHN OF RILA IN LONDON

Lloyds Bank

Sort Code 30-96-26

Account Number 80397868

IBAN :

GB27LOYD30962680397868

BIC :

LOYDGB21446



Света Четиридесетница

Тази година Светата Четиридесетница започва на 18 март. Великият пост, установен от Светата Църква, е осветен от примера на Господа Иисуса Христа, който е постил 40 дни в пустинята. Постът не е само въздържание от блажна храна; истинският пост е придружен с усърдие в молитвата и опрощение прегрешенията на другите, затова и Сиропустната неделя е определена за ден на всеопрощение.

Първи шест седмици на Великия пост

Първа неделя на Великия пост - тържество на Православие

Втора неделя на Великия пост - на св. Григорий Палама

Трета неделя на Великия пост - Кръстопоклонна

Четвърта неделя на Великия пост - на св. преподобни Йоан Лествичник

Пета неделя на Великия пост - св. преподобна Мария Египетска

Шеста неделя на Великия пост - Вход Господен в Йерусалим (Цветница, Връбница)

Страстната седмица - седмица на Христовите страдания

"Да постим с пост приятен, на Господа благоугоден. Истинският пост е отдалечаване от зло, задържане на езика, успокояване на гнева, отлъчване от похотта, празнодумството, лъжата и клетвопрестъплението. Лишаването от всичко това е пост истински и благоприятен."

Глад и жажда, но за Бога

Ние сме носители на една повредена от случилото се в Рая човешка природа. Нямаме лична, персонална вина за това, но сме носители на последиците на първородния грях - а те са начинът, по който съществуваме и живеем отделно от Бога. Който е източникът на Живот. Ние в момента живеем, така да се каже, на батерии, затова и неизбежно умираме. Това е първата

и основна последица от грехопадението. Другата са страстите, от които се поражда множеството грехове.

И така, с това съзнание, че ние сме носители на една повредена човешка природа и имаме нужда от лечение, ние влизаме в периода на Великия пост. В този спасителен период ще се опитаме, доколкото можем, да събудим в душата си глад и жажда за Бога.

Това е смисълът на целия пост: да събудим в себе си глад и жажда за Бога. Това е присъщо на духовно здравия човек: усещането, че Бог му липсва, че това, което му липсва, е Бога и един стремеж да Го познае и да се съедини с Него.

Да направим една стъпка към Него, а Господ ще направи десет, за да ни срещне.

Из християнски беседи на д-р Златина Каравълчева

Баба Марта бързала, мартенички вързала

БГ БЕН

Първият ден от март идва по различен начин за всички българи, защото имат своя съкровен, роден празник - Баба Марта. Старицата, изобразявана навсякъде с народна носия и алени страни, понякога засмяна, друг път изключително ядосана, идва, за да ни вдъхне надежда и оптимизъм след тежката зима. Защото тя носи не само лют нрав, но и пролетта. Освен това тя също така ни закичва с бели и червени конци, за да сме здрави и успешни. А какво по-хубаво от това!

Всъщност има и други народи, които носят мартеници, но пък те си нямат тази старица с променливо настроение и много изненади.

Но откъде идва традицията за закичването с мартеници

Баба Марта носи не само месец март, а с него и пролетта, но и мартеници за малки и големи. Питали ли сте се обаче коя е тя? Всъщност Баба Марта се представя в различните източници или като сестра, или като жена на Голям Сечко (януари) и Малък Сечко (февруари). Тя е почти винаги недоволна от тях заради белите, които са сътворили, или просто... са изпили нейното вино.

Има редица легенди за Баба Марта, но една от тях гласи, че козарка в последните дни на месец март изкарала стадото си на паша, разчитайки, че ще има хубаво време. Но се случило точно обратното. Бабата така се разсърдила, че поискала от брат си (месец февруари) няколко дни назаем и така изненадала жената с лошо време. Затова народът нарича тези дни „заемни“.

Усуканият червено-бял конец носи здраве и е предвестник на идващата пролет

Снимки: БГ БЕН



Заради големите виелици и студ козарката и стадото ѝ замръзнали и се превърнали в купчина камъни, от които потекла лековита вода.

А днес можем да се върнем назад в годините на българските традиции, когато именно на 1 март най-възрастната жена в къщата е почиствала основно дома, още преди изгрев-слънце. Считало се е, че след това тя трябвало да изнесе навън червена тъкан, за да зарадва Баба Марта и да я направи малко по-благосклонна.

Точно на 1 март на децата, момите и младите булки се връзвали усукани бял и червен вълнен конец, известен още като мартеница. Но не били подминавани възрастните хора и мъжете, на които също се поставяли мартенички, най-често на

ръката.

Народните предания предвиждали задължително младежите да излязат навън, за да ги види Баба Марта и да се зарадва, а старите жени не трябвало да излизат, защото ще я разгневят. Има обаче и много обичаи, свързани с този празник, и те са различни в отделните краища, общото обаче са вълнените червени и бели конци. В някои части на този ден се

гонят змии и гущери. За целта там се палат огньове, обикаля се дворът с дърнкане на метални предмети и изричане на наричания.

Мартениците, поставени на 1 март, се носят до деня, в който се видят щъркели. Но дори и да не успеете да видите такива, то е добре да не ги сваляте до 9 март - църковния празник на Свети четиридесет мъченици, или до 25 март - Благовещение.

Може да се свали и при първото виждане на щъркел, на лястовица, кукувица или на цъфнало дърво.

Защо в мартениците задължително присъства червеният цвят

Традициите в направата на мартеници се променят през годините, но задължителният цвят във всяка мар-

теница е червеният. Според народното поверие този цвят има силата на слънце и дава жизненост на всяко същество. Затова навремето малките деца са се обличали в червено. Белият цвят пък символизира чистотата, невинността и радостта.

Сега при производството на мартеници се влага голяма изобретателност. В повечето случаи съвременните мартеници не са само от червени и бели конци, а в тях има и други символни цветове, като синьото, което се счита, че пази от лоши очи и уроки. Детските мартеници пък задължително следват модните тенденции, съобразно приказни и филмови герои. Все по-често обаче българите се връщат към традицията и предпочитат мартеници от вълнени конци, както са се правили навремето. Естествено, има и по-авангардни мартеници, включително и с чесън и люти чушки. Звездиците пък често избират мартеници, в които има закичани весели послания.

Спор за произхода на българския обичай, който се оказва не само роден

Независимо че дълги години смятахме, че мартеници носят само българите, уви, това не отговаря на истината. Такива обичаи има освен в България, още и в Румъния, Молдова, Албания, Гърция, Сърбия, Северна Македония.

През последните години пък се зароди спор около произхода на мартениците. Една от версиите е, че мартеницата води началото си още от времето, когато траките са живели по нашите земи и са закачали червени конци на добитъка си, за да го предпазят от болести.

Има обаче и друго предание, което гласи, че мартеницата се появява, когато хан Аспарух започва да сформира българската държава. С това предание са свързани някои от легендите за мартениците, които гласят, че хан Аспарух получил съобщение от красивата си сестра Хуба под формата на бял конец, привързан към крака на птица. По пътя обаче тази птица се наранила и коне-



Работа в Нидерландия: търсят се verzorgenden IG (практични медицински сестри) за InBeweging, Transmitt, Zorgpension, De Zorggroep & Zorglandgoed Bloemfontein. Необходима е диплома за медицинска сестра и познание на холандски език. Безплатно обучение на холандски. €2324 - €33417 бруто на месец. www.avanttalentgroup.com



Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577

60 Main avenue
Enfield EN1 1DH





цът се оцветил в червено. Зарадван от скъпата вест от сестра си, хан Аспарух накичил целия си народ с такива конци, откъдето се смята, че произлиза и съвременната традиция.

Днес обаче няма да спорим, защото посрещаме един съкровен празник, който ни свързва с Родината и ще ни радва поне до второто десетдневие на март. А това всъщност е най-ценното - усещането за принадлежност, род и родина. А червено-белият конец нека ни свързва като народ, независимо по колко кътчета на света сме разпръснати...

Честит празник, българи! Бъдете здрави!



Благотворителен фолклорен концерт и базар „С песен и хоро за Цвети“ ще се проведе в БУ „Васил Левски“ - Баркинг

БГ БЕН

На 31 март от 12.30 часа в Българското училище „Васил Левски“ - Баркинг ще се проведе благотворителен фолклорен концерт с участието на солови изпълнители, вокални и танцови фолклорни състави.

Събитието ще бъде придружено с базар, в който ще участват български бизнеси в сферите на красотата, здравето, като ще се предлагат още артизделия, сувенири, облекло, кулинария и други.

„Каузата е насочена в помощ за събиране на средства за нашата колежка и приятелка Цветина Грамова, която наскоро е диагностицирана с множествена склероза, и по този повод ще се извърши присаждане на стволови клетки в Русия. Със събраните средства ще помогнем за рехабилитацията на Цвети,

Средствата се набират за лечението на талантливата Цвети Грамова, която страда от множествена склероза



както и за други съпращащи лечението й нужди“, заяви пред вестник БГ БЕН Жасмина Живкова, художествен ръководител на Етноформация „Орися“, Лондон.

Вокалната група изпълнява

автентичен и обработен български фолклор. Вече 5 години Жасмина Живкова заедно с Калина Радева, Ана-Мария Янакиева, Дарина Истрефова и Велислава Делова радват българската публика във Великобритания с

участието си в събития, организирани от българската общност.

Цвети е млада, талантлива и трудолюбива дама, която е отдадена на българския фолклор. Ръководи Школа "Средногорци" - Пирдоп, в която обучава малки и големи на народни танци, инструменти и пеене.

Нека заедно с песни, танци и български дух се обединим и покажем, че доброто е заразно, казват организаторите на благотворителното събитие в помощ на Цвети.

Билети могат да се закупят на следния линк:

https://www.eventbrite.com/e/824668474607?aff=oddtcreator&keep_tld=1&fbclid=IwAR0kZWHPiteshRdmaUH-CKrkhsVj-iHECUYVTr-oaRz7OQPCJbWC9W09qG8

СТИХОТВОРЕНИЯ ЗА

МАРТЕНИЧКИТЕ

Баба Марта

Малък Сечко свъсен кихна
и замина си далече.
Баба Марта се усмихна
и на Слънчо светъл рече:
“Хайде, Слънчо, ставай, сине,
цяла зима спа на воля,
а сега поля градини
тебе чакат и се молят.
Чакат да ги стоплиш, сине,
да поникнат буйни ниви.
По дворове, по градини
да разцъфнат бели сливи.
Чакат вече и децата
те са палави и мили
разтвори им сърчицата
влей им бодрост, здраве, сили”.

Елин Пелин

На Баба Марта

Плети, плети, бабо Марто,
Изплети ми мартенички,
Да ги вържем на ръчички,
Да излезем на полето,
Да наберем иглика,
Кукуряк и минзухарче,
Да посрещнем гостенките -
Лястовички бързокрили,
Кукувица самотница
Кърко-щърко жабара,
Че ни водят пролетта,
Да натопли земята,
Да разтупка сърцата.

Елин Пелин

Мартеничка

Тази пъстра мартеничка -
баба ми я върза,
за да съм кат лястовичка
пъргава и бърза.

Както тя е от коприна
бяла и червена,
да съм цялата година
бяла и червена.

Лястовичка като видя
или щъркел - бърже
при трендафила да ида
да му я завържа.

И ще стана аз тогава
хубава, голяма,
весела, засмяна, здрава,
също като мама.

Елисавета Багряна

Мартенички

Мартенички бели,
бели и червени,
де и как сте взели
багрите червени?

Пролет щом ви зърне
тука при децата,
бързо тя ще върне
птиците в гнездата.

Храсти разцъфтели,
листите зелени.
Мартенички бели,
бели и червени.

Петя Йорданова



Някой друг, някого друго или някого друг - как е правилно да се изписва

Как е правилно да се изписва - **някой** или **някого**? Не за първи път езиковедите пишат по темата. Вестник БГ БЕН публикува статията на Павлина Върбанова, която дава компетентно мнение.

Някои нетърпеливци вече поставиха началото на дискусията в Езикови питанки и всъщност съвсем вярно посочиха, че граматически правилен е вариантът „търся някого, който да ме разбира“. Обяснението е, че в първото просто изречение някого е пряко допълнение и затова се употребява винителната форма [1] на неопределителното местоимение за лице, а във второто просто изречение съюзът „който“ се нагърбва с ролята на подлога и съответно относителното местоимение за лице е в основната си (именителна) форма.

И все пак има нещо смущаващо. То е толкова смущаващо, че дори аз усещам някаква нередност, макар същевременно да осъзнавам, че в случая „някого, който“ е непоклатимо правилно от гледна точка на нормата. Ето и причините (според мен), поради които съчетанието „някого, който“ е „неблагозвучно“, както го определя в един коментар авторът на въпроса.

Аналитичен строеж на съвременния български език

Генералната причина е в това, че ние, българите, отдавна нямаме усет за употреба на падежни форми, тъй като падежната система при имената се е разпаднала преди няколко века. В езика ни липсва стройна организация, която да осмисля и да крепи форми като „някого, когото, всекиго“, а още по-малко „някому, кому, всекиму“. Те нямат здрава основа, която да ги притегля и да ги държи в граматичната орбита.

Функционалност

Посочените форми също така не са жизнено необходими, за да изразим ясно своите мисли и за да бъдем правилно разбрани. За онези, които много държат на книжовните норми, това може би звучи еретично, но нека се замислят. Винителната форма някого се използва единствено защото трябва (според правилото) да обозначи синтактичната функция на думата - пряко допълнение. Тази роля обаче си е ясна и когато употребяваме основната форма: „търся някой, който да ме разбира“. Следователно формата „някого“



до голяма степен (ако не и изцяло) е лишена от функционалност, непотребна е, за нищо особено не служи, затова изпада във все по-голяма изолация.

Противоречива употреба в еднакви или сходни синтактични позиции

Сещам се за три основни случая:

- Когато местоимението е пряко допълнение/определение към прякото допълнение

Ще вземем за пример същото изречение. Ако местоимението се употребява самостоятелно, правилото изисква да използваме винителната форма: търся **някого**, който да ме разбира. Когато обаче добавим съществително име към него, то се превръща в определение към прякото допълнение и трябва да

използваме именителната форма: търся **някой** човек, който да ме разбира.

Ако пък употребим само съществителното име, няма да му търсим някаква специална форма, понеже е пряко допълнение, а ще си използваме основната: търся **човек**, който да ме разбира.

- При формите на едно и също местоимение за мъжки/женски и среден род

Ако формата на местоимението е за женски или за среден род, тя не се променя в зависимост от синтактичната роля. За да е по-ясно противоречието, давам примери с местоимението „който“:

Имам братовчед, **който** е прекрасен човек.

Имам братовчед, на **кого**-то мога да разчитам.

Имам братовчедка, **която** е много красива.

Имам братовчедка, **по** **която** доста мъже се заг-

леждат.

Имам дете, **което** е страшно палаво.

Имам дете, **с което** винаги трябва да внимавам.

Щом при женски и среден род се справяме с една и съща форма, защо тогава трябва да си правим труда да употребяваме специална форма за мъжки род? Това подкрепя тезата за нейната нефункционалност.

- Когато местоимението означава лице/предмет

В една и съща синтактична роля едно и също местоимение се употребява в различни форми, понеже нормата все още прави разграничение между лице и нелице, или както е по-популярно - между одушевени и неодушевени предмети:

Необходим ми е човек, на **кого**то да се опра.

Необходим ми е принцип, на **който** да се опра.

На българите обаче им е все по-трудно да отчитат тази разлика, особено в устната си реч. Самата аз съм се улавяла понякога, че казвам „на който“, „при който“ и т.н., когато имам предвид хора. Както, надявам се, стана ясно, това е очакван и логичен резултат

от езиковото развитие.

Казусът „някого, който“

Може би конкретно в този пример объркването и чуденето е по-голямо, защото непосредствено една до друга са винителната и именителната форма на две местоимения и противоречието в езиковата система придобива по-изострен вид. Също така много бързо трябва да съобразим, че синтактичната роля на думите в двете изречения е различна, макар че обозначават един и същи обект. Но това са само мои догадки. За съжаление, не съм срещала мнения на езиковеди точно по този въпрос.

В едно обаче съм сигурна: все по-често ще предпочитаме формите „някой“ и „който“ пред някого и когото в случаите, когато те изпълняват ролята на допълнение в изречението. Посоката на развитие е ясна и необратима. Под въпрос остава само кога книжовната норма ще допусне употребата им.

[1] По произход тази форма всъщност е родителна.

Източник:

pavlinav.wordpress.com

BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Боза, айран и много други



Работим и по заявка на клиента

10 Forest Road E17 6JJ tel. 020 850 908 57

7 Wordsworth Parade N8 0SJ tel. 020 888 134 90

166 The Grove E15 1NS tel. 074 46 054 880

177 Tooting High Str. SW17 0SZ tel. 020 876 757 60

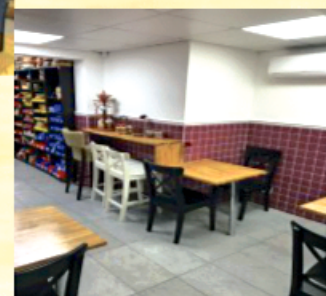
46 Longbridge Road IG11 8RT tel. 078 86 185 106

Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки

Магазин София



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



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

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

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

Как да съхраним любовта в брака

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

Доктор Мирена Василева е с професионален изследователски и практически опит. Работи в когнитивно-поведенческата психотерапия с деца в ранна и юношеска възраст, също и със специални нужди, и възрастни. Има професионален опит в адвокатски агенции, където се е занимавала с пациенти, претърпели инциденти. С доклади е участвала в множество конференции, научни конгреси. Има редица



Снимка: Личен архив

интервюта в областта на психологията и публикации на тема „Взаимоотношенията във връзката „родител-дете и партньорски взаимоотношения“.

В „Училище по психология“ в този брой доктор Мирена Василева засяга важната тема за любовта и съвместното съжителство.

От д-р Мирена Василева

Човешките взаимоотношения са плод на невидимите наследства - моделите и незавършените ситуации, които носим от семействата си. Също така неизменна част е връзката на човека в социалната среда, която има дустратна природа.

По самата си природа ние сме „социални животни“, но някои човешки отношения са твърде озадачаващи. Например хората не осъзнават, че в брака неизбежно възникват конфликти или че родителите и децата са обикновено свързани помежду си за цял живот. Друга причина за разкъсването на взаимовръзките е липсата на социални умения в общуването, необходими за поддържането и управлението на всяка от тях.

Въпросите се въртят около това как трябва да се отнасяме към човека, как може и как трябва да бъде правено това, какво може да се очаква като възможност в развитието и какво не би трябвало въобще да очакваме от него.

За запазване на любовта е необходима мисъл за благо на двойката

В сърцевината на дълготрайната връзка и на брака е готовността на всеки от партньорите да помисли най-вече за благо на двойката, а не толкова за личните си нужди, преди да направи каквото и да било, което би подтикнало другия да избере да напусне връзката. Има само два начина, по които хората се отдръпват едни от други, като и двата водят до прекъсване на междулич-

ностната връзка: съпротива или затваряне в себе си, т.е. битка или бягство. За да не се стигне до „битка или бягство“, което е началото на края на всяка междуличностна връзка, винаги когато възникне някакъв проблем, всеки от партньорите би трябвало да си зададе въпроса: Ако сега кажа или направя това, което ми се иска, дали то ще ни помогне да се сближим, или ще ни накара да се отдалечим един от друг? И никой от двамата не бива да си служи с натяквания, критики, порицания, присмех, унижаване или оплаквания, за да упражнява външен контрол над партньора си.

Основните теми, които заявяват пациентите, са тревожност. Много често работя с пациенти с тревожно паническо състояние, което е вследствие от тъмната сянка на неудовлетворено партньорство. Невидимата тревожност често е обусловена от трудности в партньорските взаимоотношения, и в частност сексуалността, защото като цяло са много преплетени. Не само сексът е част от интимността, към нея спадат целувките, ласките, прегръдката, споделянето. Това много често липсва. Постоянно идват двойки, които не правят секс, нямат интимност, не спят заедно в едно легло, не се прегръщат, не споделят по този любовен начин и това в един по-дългосрочен план няма как да не ги отдалечи един от друг. Всеки един от партньорите е в мислите си, в стреса от работата, от родителството, замислен в парите, сметките, домакинството. Всичко това пречи да бъдем „тук и сега“. Защото интимността е акт

„тук и сега“ и умът е най-големият враг на секса. Реално стресът от външната среда се настанява удобно и заживява в нашите партньорски взаимоотношения, защото той е вътре в нас. Убедително ще заявя, наблюдавам, че партньорите се обичат, но са спрели да се грижат за своето невидимо дете - „любов“, или не поддържат своята любовна градина. Липсва „споделяно време“ за партньорската връзка. Многолики са причините за загасване на любовния огън, но да не забравяме, че там, където е горял огън, той пак ще гори.

Основните методи за съхранение на любовта

Първата стъпка е умение-то да можем да наблюдаваме себе си, т.нар. себerefлексия (себенаблюдение). Това е много важен процес, защото по природа сме субективни и няма как да сме напълно обективни. Например при партньорски взаимоотношения изпадаме в конфликтна ситуация с партньора. Много често хората действат много първично и инстинктивно. Защо? Защото партньорът явно е натиснал „червен“ бутон, обидил го е. Особено хората, когато живеят по-дълго, те много добре си познават слабостите и лесно могат да натиснат там, където да те заболи. Всъщност много е трудно на секундата да изключим „горещата“ емоция, която ни повлича с висока скорост да включим разрушителните емоции - гняв, критика, обида и други. Желателно е да се замислим и да си дадем малко време, да се наблюдаваме,

за да уловим коя травма ни се включва и защо в тази ситуация действа много директно и ставаме гневни и агресивни. Когато уловим този „болестен бутон“ на травмата, желателно е, да поспрем, да си дадем малко време за размисъл и тогава ще имаме възможност да не влезем директно в този разрушителен и агресивен модел на поведение. Целта е да придобием уменията да разпознаваме и виждаме първопричината за нашата емоция и какво стои зад тази емоция (липсваща нужда). Това умение се придобива с трениране и много практика, за да можем съзнателно да удържим в конфликтна ситуация. Най-важният етап е приемането на момента. С други думи, да приемеш, че когато един човек страда, някоя от раните му е активирана и той реагира. Да приемеш, че си човек с все още неизлекувани рани. Има едно правило при отглеждането и възпитанието на дете, което важи и за възрастните. Всякакви емоции са позволени, но не всякакви действия. Ние възпитаваме нашите деца, че е нормално да бъдем разстроени и да плуваме в емоцията тревога или гняв, но това не ни позволява да обиждаме или ритаме всички по улицата, или да обиждаме партньора, детето и т.н. Ние можем да покажем нашите емоции, но по адекватен начин.

Как се разболяваме чрез нашите емоции

Ние казваме „обичам те“ на партньора и реално усещаме обич, но често „крадем“ усмивката му. Има ли връзка между нашите думи и поведение? Това любов ли е? Как „сервираме“ нашата любов - с директна емоция или с емпатия.

Не са редки случаите, когато хората бъркат ясна

директна комуникация със съчувствие. Добре е да сме по-внимателни, когато имаме усещането, че партньорът не се чувства добре; не е подготвен и няма ресурса, за да поднесем директно информацията. Стават гръбности, когато сме твърде директни, и любимият човек не може да чуе това, което искаме да кажем. Това може да е истина и да бъде полезна, но партньорът няма да я чуе, когато „сервираме“ грубо и критично нашата обич.

Например след периода на идеализация в една дълготрайна връзка идва този на „ежедневна рутина“ и имате тревожна семейна динамика в общуването, започваме да изпитваме емоционално изтощение и едно безразличие към човека - гняв, тревожност, искаме да сме много искрени и му казваме например „извинявай, но не те обичам вече“. Размислете дали партньорът ще може да поеме тази информация. По-добре е чрез съчувствието да кажем: Усещам, че нещата се промениха; усещаш ли го и ти; да поговорим; да отидем на семейна терапия; да предприемем пътешествие; да оставим децата на бабите; да останем сами и да опитаме да се свържем отново, защото аз знам, че те обичам и държа много на нас като партньори. Много е тънка нишката в разликата, защото ние пак заявяваме нуждите си, но през линията на съчувствието. Директната комуникация е груба, но хората гордо заявяват: Аз съм много истински, толкова директен и честен, обичам да си казвам всичко директно. Всъщност човек е груб в директната комуникация и няма емпатия и има трудности да комуникира.

Важните формули за общуване

• Ти си добър партньор,

родител, приятел и любовник, но ако аз те обидя/критикувам, ти няма да се чувстваш добре. Ти си добър човек/партньор, но твоята постъпка в момента не е добра (твоята постъпка в момента ме наранява).

• Аз не се чувствам добре, когато ме обиждаш, защото това не е приятно за мен и не се чувствам добре; не се чувствам разбран (обичан, оценен, одобрен).

• Разбирам те, но всеки един от нас желае да бъде разбран и обичан.

Но колко пъти сме се питали: Как аз разбирам и обичам? Нужно е трениране на това умение, за да се придобие опит. Комуникацията е опит да бъде решена една загадка, игра, в която всеки от нас се старее да разчете мислите на събеседника си. Ние сме принудени постоянно да правим предположения какво те имат предвид с думите си. Никога не можем да бъдем сигурни кога словото ще се впусне в танц, кога различните мнения ще се приласкаят взаимно, а завесата на въображението ще се повдигне, разкривайки нови теми за разговор. Именно тук е и големият риск от объркване на невидимата човешка природа, в която се намират всичките ни страхове, болки, всичките ни войни и омраза с другите, и най-вече с нас самите. Понякога моделите ни на поведение са толкова неясни и същевременно толкова силни, че човек се губи в тях и се отчуждава от себе си, затваря се в своята невидима личностна черупка. Това, от своя страна, довежда до усещане за тревожност и несигурност, а оттам и до „личностен саботаж“ - Аз срещу Аз. Що е здраве? Кой човек е здрав? Човек, който има уважение, той се чувства обичан, когато се чувства обичан, тогава човек е здрав!

Д-р Мирена Василева ПСИХОТЕРАПЕВТ

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

Индивидуални консултации

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

Тел. 07999334778

Email: mirenaavasileva@gmail.com

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



Как да си поръчаш сън

БГ БЕН

От векове хората се опитват да тълкуват възможните значения на сънищата. Те могат да бъдат забавни, озадачаващи или направо ужасяващи. Със сигурност идват като неканени гости и ни показват кодирани истини за самите нас и дори за това, което предстои. Понякога са толкова осезаеми, че не можем да различим дали нещо е истина, или само плод на въображението ни. Но какво би станало, ако имаше начин да ги контролираме.

Някои изследователи вярват, че е възможно не само да контролираме сънищата си, но и да ги използваме за лично израстване и изцеление. Сънуването е начинът на вашия мозък да се освободи от мисли, емоции и неща, които сте видели през деня. Потиснатите емоции намират убежище в сънищата ви, когато не им обърнете внимание. Това, което гледате, и времето, в което го гледате, също може да повлияе на вашите сънища. Ако имате кошмари или натрапчиви сънища, които ви пречат, може да се чудите дали има начин да ги контролирате. Или просто ви е любопитно дали е възможно да се накарате да сънувате нещо определено.

Повечето пъти не осъзнавате кога сънувате. Най-вероятно се събуждате и

Има седем важни техники за осъзнато сънуване

чак тогава разбирате, че всичко е било сън. Дори запомнянето на сънища може да бъде трудно - ако не си запишете веднага детайлите, споменът започва да избледнява с всяка изминала минута.

Колкото и странно да изглежда, има някои начини да контролирате собствените си сънища - т.нар. осъзнато сънуване. То представлява състояние на съзнанието, при което сънуващият осъзнава, че сънува. Повече от 53% от хората имат осъзнати сънища в даден момент, но по-малко от половината от тях могат да сънуват редовно по този начин.

Изследване на осъзнатото сънуване, публикувано в Националната медицинска библиотека, обяснява, че то включва хибридно състояние на съзнанието с определени и измерими разлики между будния живот и фазата на съня с бързо движение на очите (REM). Изследователите установили, че хората, които имат осъзнати сънища, показват повече активност в предната част на мозъка си, отколкото тези, които нямат.

По време на осъзнат сън сънуващият може да контролира действията и обкръжението си. Осъзнатото

сънуване възниква по време на REM сън, когато целият мозък е най-активен, с изключение на префронталния кортекс - частта, отговорна за планирането и логиката. Вероятно именно затова сънищата ни в тази фаза са лишени от всякаква логика.

Въпреки че всеки може да има осъзнат сън, някои хора са по-склонни да го преживеят от други. Това са тези, които имат по-развито себепознание.

Няма сигурен начин за предизвикване на осъзнат сън, но има как да увеличим шансовете си чрез определени практики. Седем от тях можете да прочетете в следващите редове:

Тестване на реалността

Един от най-простите и ефективни начини за предизвикване на осъзнати сънища е извършването на проверки на реалността. Това може да направите, като си създадете навик през около час да се питате дали сънувате, или не. Ако осъзнаете, че всичко е сън още докато спите, оттам насетне контролът е ваш.

Водене на дневник за сънища

Всяка сутрин, когато се събудите, запишете всичко, което можете да си спомните за сънищата си. Когато се запознаете по-добре със сънищата си, ще започнете да забелязвате в тях различни модели и теми. Това ще улесни осъзнаването на сънуването по време на самия сън.

Техниката WILD (будно предизвикване на осъзнати сънища)

Тази техника е един от най-ефективните начини за предизвикване на осъзнат сън. За да направите това, трябва да се събудите след няколко часа и веднага да заспите отново. Докато заспите, съсредоточете се върху намерението си да имате осъзнат сън. Визуализирайте това, което искате да видите, и се фокусирайте върху този образ. Достатъчната практика прави възможно влизането директно в съня от това будно състояние.

Техниката MILD (мнемонично предизвикване на осъзнати сънища)

Тя е подобна на техниката WILD, но не изисква първо да се събудите. Преди да си легнете, отделете няколко минути, като се съсредоточите върху намерението си да имате осъзнат сън. Повтаряйте си мантра, като

Снимка: БГ БЕН



„Ще запомня да поставя под въпрос реалността“ или „Следващия път, когато сънувам, ще осъзная, че сънувам“. Докато заспите, имайте предвид намерението си и се опитайте да влезете в съня директно с него.

Повтаряне на мантри

Преди да си легнете, изречете мантра, като „Сънувам“ или „Сега ще сънувам осъзнат сън“. Докато я повтаряте, фокусирайте се върху намерението си да имате именно такъв сън. Звукът на гласа ви ще ви помогне да запазите ума си фокусиран и да бъдете по-осъзнати дори в съня си.

Визуализация на ситуацията

Затворете очи и се визуализирайте в ситуация, в която осъзнавате, че сънувате. Например представете си, че летите или преминавате през врата в друг свят. Докато визуализирате сценария на съня си, фокусирайте

се върху намерението си да имате осъзнат сън. Достатъчната практика прави възможно влизането директно в осъзнат сън от това будно състояние.

Хипнозата също може да предизвика осъзнато сънуване

Хипнозата е техника, която може да се използва за предизвикване на различни състояния, включително осъзнато сънуване. За да бъдете хипнотизирани, трябва да отпуснете тялото си и да съсредоточите ума си върху гласа на хипнотерапевта. След това терапевтът ще ви насочи към отпуснато състояние, където подсъзнанието ви е по-отворено за предложения. След като сте в това състояние, терапевтът ще ви даде предложения за осъзнат сън. Например те могат да ви кажат „Не забравяйте да поставите под въпрос реалността“ или „Вярвайте, че всичко е възможно“.

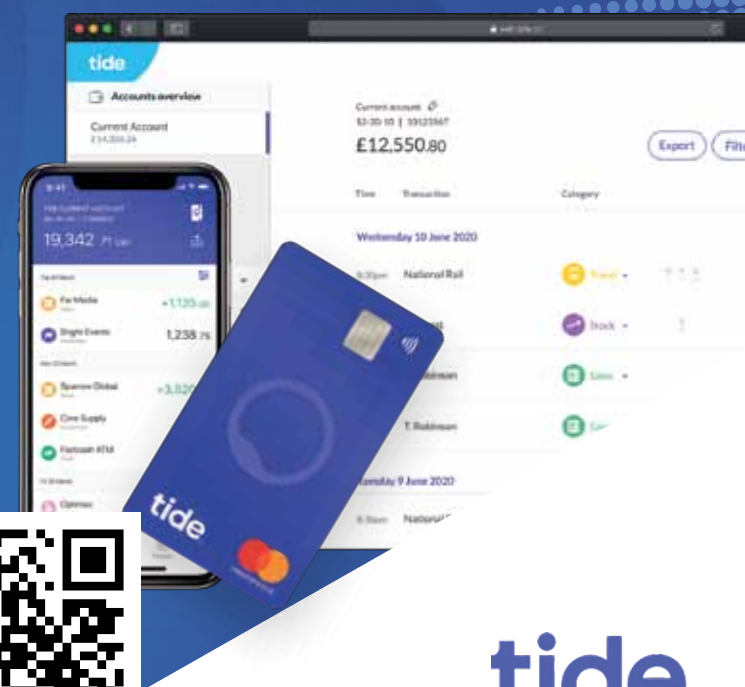
Източник: edna.bg

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

Петър Дънов: Хората ще се мъчат, докато проумеят любовта

БГ БЕН

Една от най-ярките личности в духовната история и култура е учителят Петър Дънов. Неговите лекции са на различни теми, но винаги в центъра сто човекът и неговото израстване. Често е засягал темите, свързани с мястото и ролята на човека във Вселената, природата и обществото; духовното разбиране за култура, етика, психология, медицина, музика и др.

Петър Дънов е създател на паневритмията, която днес се прилага в САЩ, Канада, Франция, Русия, Конго, Австралия и други страни по света.

Представяме на вашето внимание неговите мисли за любовта - тема, която касае всяко човешко същество.

✓ Любов, която не осмисля живота, е човешка.

✓ Онзи, другият, когото ще възлюбиш, той ще мяза точно на тебе, той няма да седи нито по-високо от тебе, нито по-ниско. Затуй, според закона на любовта, ако искаш да любиш някого и се поставиш по-горе от някого, не си ти; ако пък си смирен и се поставиш по-долу, не си ти - нито си по-горе, нито си по-долу.

✓ Да възлюбиш ближния като себе си! Това не значи да се слееш с ближния си. Тук няма сливане. Не да му

Създателят на паневритмията с няколко сентенции за човешките чувства



Снимка: БГ БЕН

кажеш, както някои се изповядват: „Аз съм готов да ти стана роб“. Това не е любов. Някой казва: „Аз съм готов да жертвам всичко за тебе“, но и в жертвата не седи тази любов. Тази любов с жертви не се откупва... Тези жертви са за тебе... Що ме ползва твоята жертва... Жертвата е само закон за изкупване на нашите грехове.

✓ Любовта трябва да се прилага, а не да се възпява. Ако сърцето ви не тупти от любов - нищо не струва.

✓ Лицето показва колко любов има в себе си.

✓ Любовта никога не отпада - само вие отпадате.

✓ Който разбира любовта, живее, а който не я разбира - умира.

✓ Кой ви обича? Този, който внася морал и живот във вас.

✓ Неща, направени без любов, носят нещастия. Неща, направени с любов, носят щастие и благо. Всичко туй трябва да залегне в душата ви.

✓ Човек трябва да се грижи за себе си. Какво значи да мислиш за себе си? Какво значи да правиш добро? Истинското добро подразбира засяване, т.е. разширение на човешката душа.

✓ Майката се занимава с децата си, но само това не е предназначението на майката. Тя има по-висша служба, тя трябва да се занимава и със своята душа. Тази е нейната по-висока служба и предназ-

начение. Тя трябва да внесе в душата си такива качества, че при всички изпитания на живота си да знае как да се справя. Туй аз наричам геройство. Като дойдат ред изпитания върху тебе, да не се помръднеш, не само привидно, външно, но и вътрешно.

✓ Когато се приближаваш при една душа, трябва да се приближаваш със свещен трепет, да чувстваш, че тя е излязла от Бога, да не я изкушаваш. И като я погледнеш, в погледа ти да няма никаква лъжа.

✓ Никой не може да нападне, да изкуси, да направи зло на онзи, в душата на когото има любов. Който има любов,

той е абсолютно неуязвим. И животните даже познават любовта. Те изпитват пред нея свещен трепет, който ги кара да отстъпват.

✓ Има един закон: всяка една мисъл, която минава през вашия ум, всяко едно чувство, което минава през вашето сърце, всяка ваша постъпка, която минава през вашето тяло, тези мисли, чувства и идеи ще се реализират. Може да мине една година, може да минат двамадесет години, хиляда години. Но да оставим хилядата години. Всяка идея в продължение на двамадесет и две години ще се реализира. Двамадесет и две години е крайният период.



Снимка: БГ БЕН

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



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

www.radiobg.co.uk

RADIO BG - LONDON
Радиото на българите в UK

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

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



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

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

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted

Ofsted
Outstanding Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа



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

Работа в Нидерландия: търсят се verzorgenden IG (практични медицински сестри) за InBeweging, Transmitt, Zorgpension, De Zorggroep & Zorglandgoed Bloemfontein. **Необходима е диплома за медицинска сестра и познание на холандски език. Безплатно обучение на холандски. €2324 - €33417 бруто на месец. www.avanttalentgroup.com**

Място за вашите обяви
obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

Ресторант La Fiaba търси да назначи сервитьори и готвачи. Ресторантът се намира на адрес 22a High street, Caterham CR3 5UA. За повече информация 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 (15m2) 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, наблизко 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-

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

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

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

07554557626

Други услуги

РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА

КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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

информация: тел. 07756256431

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

07440477886

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

WWW.TOPSAHELLITE.CO.UK

TOP Satellite Services *****

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

GEORGI GEORGIEV

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

NO WIN NO FEE Osbornes Law^o

Обадете ни се за безплатен правен съвет!

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

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

Здраве Мода Красота



СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:

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

Тел. 07594231782
www.physiotherapyservicelondon.co.uk

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

Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев:
- общопрактикуващ лекар
Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE



Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени! Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

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



„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

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

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

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

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

Място за
вашите
обяви

obiavi@bgben.co.uk

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

Училища Курсове Детски градини

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА

СПЕЦИАЛНА
подготовка за
GCSE и
11+ EXAMS

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

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

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

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

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

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

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

Регистрирана в Ofsted

Ofsted
Outstanding
Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

Място за
вашиите
обяви

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!

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

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

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

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

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

заставаме зад тях.

Оценка за нашия труд са и вашите ежедневни 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!

БГ БЕН

2 февруари, брой 2 (499) от 2024 г., година XXI www.bgben.co.uk БГ БЕН БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

В Обединеното кралство изкарват доходите от дигиталните платформи на светло

Българската православна църква все повече се утвърждава като част от живота на българите на Острова

Елисавета Дачева: Васил Левски е овали спейка, от която отчаяно се нуждаем днес

Подкрепата на Великобритания към Украйна няма да отслабне

✓ Никълъс Оукот подчерта, че нахлуването на Русия в нейния суверенен съсед е в противоречие с международното право и основните принципи на ОССЕ

✓ Обединеното кралство се ангажира с успешен пакет от подкрепа за Украйна

✓ Великобритания трябва да обучи "гражданска армия", готова да води война по сушата в бъдеще, съгласно генерал Патрик Сандърс

✓ Има необходимостта от създаване на "предварително поколение", което да бъде подготвено за реакция, и това е "задължение на цялата нация"

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Исква помощ и знак на съпричастност към независимата журналистика? С подкрепата си Вие ще подкрепите вестника!

че българската общност не може да си позволи да не бъде информирана за новините, които се случват в България!

Подкрепата днес не е само за нас, но и за всички, които са с нас!

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 ✓ RTI

✓ Accounts ✓ Payroll ✓ Tax Returns

✓ Corporation & Partnership tax ✓ VAT Returns

020 8555 5143 079 1914 2182 077 8088 5552

OCEANAIR

Chartered Credit Accountant

020 8530 6929

Доверително и професионално

✓ VAT ✓ Payroll ✓ Tax Returns ✓ Penalty appeals

Адвокатска кантора

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

07516 441 448 | 020 7681 9013

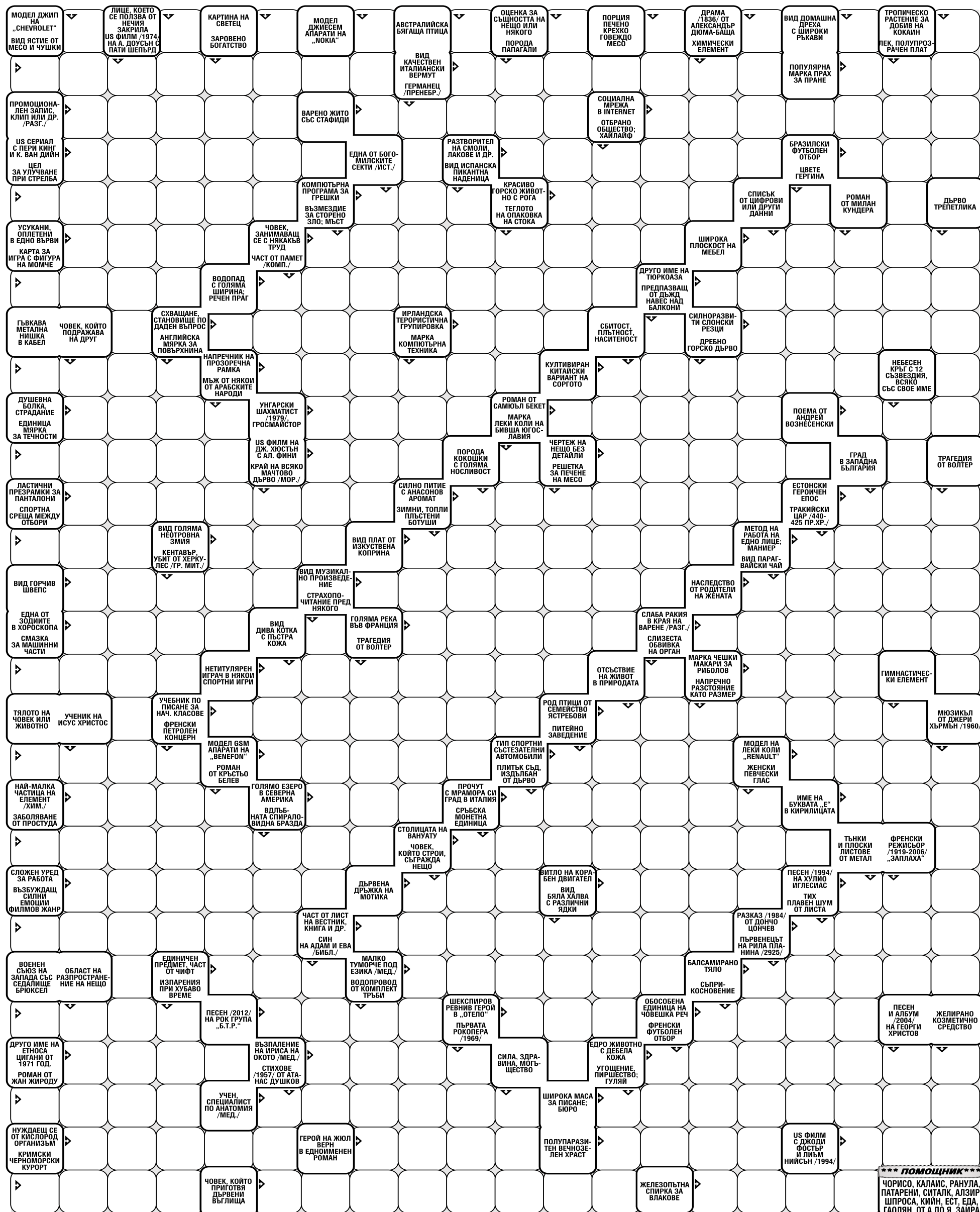
Osbornes Law

Best Law Firm 2020



ПОМЕЩЕНИЕ ЗА ЗАРАЗНО БОЛНИ ЛИЦА ДОГОВОР ЗА ОТДАВАНЕ НА ЗЕМЯ ПОД НАЕМ	ДВИЖЕНИЕ, ПРИДВИЖВАНЕ ВЪВ ВЪЗДУХА СБ. РАЗКАЗИ /1917/ ОТ ФРАНЦ КАФКА	БИОГРАФИЯ /АДМИН./ ТЪНКА ДЪЛГА ПРЪЧКА НА ЛОЗОВ ХРАСТ	НЕУДЪРЖИМ СТРАХ, ОБЪРКВАНЕ	МЕТАЛЕН ОТПАДЪК ЗА ПРЕТОПЯВАНЕ	МЪЖ С ПОДЧЕР- ТАНА МЪЖЕСТ- ВЕНОСТ И ЧАР ДЪРВЕН МАТЕРИАЛ ОТ ЛИПА /СЪБИР./	ВИД ТИБЕТСКИ БАРАБАН	НАСЛЕДСТВЕНА БЛАГОРОДНИ- ЧЕСКА ТИТЛА РУТИНА, НАТРУ- ПАНИ УМЕ- НИЯ В НЕЩО	СТОЛИЦА И НАЙ-ГОЛЯМ ГРАД НА БАНГЛАДЕШ	ОТЛИЧИТЕЛЕН ЗНАК НА ДЪРЖАВА ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА ЕДНА ДЪРЖАВА
ПРОЧУТ ДИАМАНТ, 189, 62 КАР. ХОРА, КОИТО СЪЧИНЯВАТ КЛЮКИ			АНГЛИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР РИМСКИ ДИКТАТОР /100-44 ПР.ХР./	ПАПКА ЗА ПОДРЕЖДАНЕ НА ДОКУМЕНТИ		СЛАБ УЧЕНИК /РАЗГ. ПРЕНЕБЪР./ ЧЕТВОРКА ИГРА- ЧИ НА КАРТИ /РАЗГОВОРНО/		НАШ ФИЛМ /2011/ НА К. БОЖАНОВ С Н. УРУМОВ	
ДРЕВНО ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ ЛАТВИЙСКИ ЖЕНСКИ ТИМ ПО БАСКЕТБОЛ		СВЕТОВНО ИЗЛОЖЕНИЕ		ОТРИЧАНА ОТ ЦЪРКВАТА ТВОРБА СЪБРАНИ ЗАЕД- НО РАЗЛИЧ- НИ НЕЩА		СТАР МОДЕЛ СЪВЕТСКИ САМОЛЕТИ СЪОСНОВАТЕЛ НА ТЪРСАЧКАТА „УАНОО“		ЕТАЖ ОТ ДОЛНА КРЕДА НА МЕЗОЗОЯ ЕТАЛОН ЗА КРОЙКА НА ДРЕ- ХИ /РАЗГ./	
НЯКОГАШЕН ПЛЕМЕНЕН СЪЮЗ ПРИ НОМАДИ ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ	ПРОЧУТ ДИАМАНТ /277 КАРАТА/ СТОЛИЦАТА НА СЕНЕГАЛ		РЕПЛИКА В ОТГОВОР НА ИЗРЕЧЕНА ОТ ДРУГ ТАКАВА /КНИЖ./	РОМАН ОТ ТЕОДОРА ДИМОВА ОПЕРА ОТ ЛУИДЖИ КЕРУБИНИ	УБЕДЕНОСТ, УВЕРЕНОСТ В НЕЩО РОМАН /2015/ ОТ НИКОЛАЙ ИВАНОВ КОЛЕВ		ОПЕРА ОТ СТАНИСЛАВ МОНОЮШКО ПОМЕЩЕНИЕ ЗА ДОЕНЕ НА ДОБИТЪК	НАША РОК ГРУПА „ЧЕРНАТА ОВЦА“	СТОЛИЦАТА НА КРАЛСТВО ИОРДАНИЯ
МОДЕЛ ЕКОКОЛИ НА „TOYOTA“ ЗАЕМ СРЕЩУ ЗАПАДАНЕ НА НЕДВИЖИМОСТ		СОС ЗА САЛАТА, ДОБАВЯН ЗА БОГАТ ВКУС	СТОЛИЦАТА НА ПЕРУ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „DAEWOO“ /1991-2001/			РОГОВ ИЗРАСТЪК У ПТИЦИТЕ СЕЛСКИ ГЛАШАТАЙ В МИНАЛОТО	ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА МАРОКО И ОАЕ КАМЕНИСТА ПЛАНИНСКА ВИСОЧИНА		УЧЕНИЕ ЗА МОРАЛА
СХВАНАТОСТ НА ТЯЛОТО ШАХМАТНА ФИГУРА СЪС СПЕЦИФИЧНО ДВИЖЕНИЕ	ПЬЕСА ОТ КОНСТАНТИН ПАВЛОВ СЕРИЯ US КОСМИЧЕСКИ КОРАБИ			КАША ОТ СМЛЯН СУСАМ ЗА ХАЛВА АВСТРИЙСКА НАГРАДА ЗА ЛИТЕРАТУРА	ВИД ЯРЕБИЦА СЪС СИВА ПЕРУШИНА МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „NISSAN“	ЕКС-ГРУПАТА НА ФРЕДИ МЪРКЮРИ НАЙ-БЪРЗИЯТ КОНСКИ БЯГ		ЗАГАР НА КОЖАТА ОТ СЛЪНЦЕТО ЧЕШКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ
СОРТ ЧЕРВЕНИ ИТАЛИАНСКИ ПОРТОКАЛИ ВИД МЕКСИ- КАНСКА РАКИЯ ОТ АГАВА	ЧЕРНА ФИГУРА ВЪРХУ КАРТА ЗА ИГРА ПЛАНИНА В ЗАПАДНА БЪЛГАРИЯ		СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ РОЖБАТА, МАЛКОТО НА ГАРГАТА	РОМАН /1915/ ОТ ТИЪДЪР ДРАЙЗЪР МЪЖКА ГОРНА ДРЕХА С РЪКАВИ		ОСТРОВНА ДЪРЖАВА В КАРИБИТЕ МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ	ПЕСЕН НА ЖАК БРЕЛ АРЖЕНТИНСКИ ФУТБОЛИСТ /1987/ НА „БАРСА“		ТИБЕТСКО УНИВЕРСАЛНО ЛЕКАРСТВО
МЯРКАТА КИЛОГРАМ ИЛИ ЛИТЪР /РАЗГ./ ТОЧНО КАЛЕН- ДАРНО ВРЕМЕ		ГИМНАСТИЧЕС- КИ УРЕД ЗА МУСКУЛИ НАЦИОНАЛЕН ПАРК В АЛПИ- ТЕ, ФРАНЦИЯ	ПЕСЕН НА МИХАИЛ ЙОНЧЕВ МЪЖКАТА ПТИЦА ГЪСКА	УРЕД С НАДУП- ЧЕНО ДЪНО ЗА ПРЕЦЕЖДАНЕ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ LAMBORGHINI	ПОЛСКИ ЛЕКОТОВАРНИ АВТОМОБИЛИ СЪЮЗ С ОПРЕДЕЛЕНИ ЦЕЛИ /КНИЖ./	ПЕСЕН НА НОНА ИОТОВА НАША ВЕЩ В РАЙОНА НА КАЗАНЛЪК	КОМПЛЕКС ОТ СТРАДИ ОКОЛО ДЖАМИЯ	УЧЕБНИК ПО ПЕЕНЕ И МУЗИКА	
НАСЛЕДСТВО ОТ МАЙКАТА /РАЗГ./ ЮЖНО ДЕКОРАТИВНО РАСТЕНИЕ	РАЗТРИВАНЕ НА ТЯЛОТО ТРЪБА ЗА ТЕЧНОСТИ, МАРКУЧ	СВОБОДНОТО ПРОСТРАНСТВО НАД ЗЕМЯТА СВЕТЕНО БЛАГО- ВОННО МАСЛО /ЦЪРК./	СЪБЕБЕН ТЕРМИН ПРОЗВИЩЕ НА МАЙКЪЛ ДЖЕКСЪН	ЕДРОТА, ГОЛЕ- МИНА, ДЕБЕЛИ- НА НА НЕЩО ГРАНИЧНА ПЛОСКОСТ ИЛИ ЧЕРТА	ГОЛЯМ ТРИОН ЗА РЪЗАНЕ НА ГРУПИ ВИСОЧИНА НА ЕДИН ЧОВЕК; БОЙ	ПРОФЕСИОНА- ЛЕН КОНЕН ЕЗДАЧ ЛЪСКАВ КОПРИНЕН ПЛАТ	УКРИТИЕ ЗА ЛОВЦИ КРАЙ ВОДА МАСКИРАНИ УЧАСТНИЦИ В ОБИЧАЙ	НЕПОДРЕДНО МНОЖЕСТВО ОТ НЕЩО ПЕСЕН /1998/ НА БРАТЯ АРГИРОВИ	
МАРКА КОПИР- НИ АПАРАТИ ФРЕНСКИ МОДЕЛ ДИЗАЙНЕР /1951/	СТИХОТВОРЕ- НИЕ ОТ БОГО- МИЛ РАЙНОВ ОТТИЧАНЕ НА ВОДА	ПОРЪКА ДА СЕ ИЗВЪРШИ НЕЩО БУДИСТКО УЧЕНИЕ ЗА ДУШАТА	ВИД ГОРНА ПОПСКА ДРЕХА ПРЕСТИЖНА ФРЕНСКА ЛИТЕРАТУРНА НАГРАДА	ВИД ПРЕЖДА ЗА ДАМСКИ ЧОРАПИ МАРКА ШВЕЙЦАРСКИ ЧАСОВНИЦИ	ЗАГОВОР СЪЗАКЛЯТИЕ /ИСТОП./ ФИЛМ С ХЮ ГРАНТ И САМ НИЙЛ	ДАМСКО БЕЛЪО ЗА ОФОРМЯНЕ НА БЮСТА БАЛЕТ /1896/ ОТ КАМИИ СЕН-САНС	УКРАШЕНИЕ, ПОСТАВЯНО НА ШИЯТА ТЕСТЕНО ИЗДЕЛИЕ НА ПРЪЧЦИ	ПРЕВОЗНО СРЕДСТВО ПО РЕЛСОВ ПЪТ	
ЯСНО- ТА, ПРОЗРАЧ- НОСТ, НЕРАЗ- МЪТНОСТ	МИОСЮЛМАНС- КА РЕЛИГИЯ	СЪТРУДНИК НА ТАЙНИ СЛУЖБИ ВМЕСТИМОСТ НА ПРЕВОЗНО СРЕДСТВО	КУЛТИВИРАН У НАС ВИНЕН СОРТ ГРОЗДЕ ВИД МЕКА ШАПКА БЕЗ КОЗИРКА	ЖЕНАТА НА ХИТЪР ПЕТЪР /ФОЛК./ ФРЕНСКИ ТЕНИ- СИСТ /1960/ ОТ БЛ. МИНАЛО	US ФИЛМ С БИЛИ ЗЕЙН И Р. ДАУНИ JR. МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „CADILLAC“	ЛУКОВИЧНО ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ ПРИДОБИТ ОТ СЛЪНЦЕТО КОЖЕН ТЕН	МАРКА ШВЕДСКИ ЛЕКИ КОЛИ	МЛЕЧЕН ОРГАН НА ЖИВОТНО ТАБЛО С ПРИБОРИ ЗА УПРАВЛЕНИЕ	
ГЛИНЕН СЪД ЗА ВОДА С ЕДИНА ДРЪЖКА	ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ, КАМЕЛИНА МЕХУРЕСТА МАСА ПО ТЕЧНОСТ	РОМАН /1942/ ОТ ЗДРАВКО СРЕБРОВ	ВИД ПОДШИВЕН БОД НА ЗИГЗАГ	ЕЖЕГОДНА РУСКА НАГРАДА ЗА ФАНАСТИКА /ОТ 1981 ГОД./	РЯДКО ПЛАНИНСКО РАСТЕНИЕ	ХУДОЖЕСТ- ВЕНА ГАЛЕРИЯ В СОФИЯ	МАРКА ГЕРМАНСКИ ЧЕРТОВНИ ПРИБОРИ	ПОВЪРХНОСТЕН ЗЕМЕН СЛОЙ ВИД ПАПАГАЛ В ГОРИТЕ НА НОВА ЗЕЛАНДИЯ	
МУЗИКАЛЕН СТРОИ						ДРУГО ИМЕ НА МОНАШЕСКАТА ОБИТЕЛ „СВЕТА ГОРА“ В СЕВЕРНА ГЪРЦИЯ			*** ПОМОЩНИК *** НЕВЕРТ, ЖАВОТА, ЧЪОРНА, КУЛМАН, ВАНОАЗ, УТОПИН, КЮЛИИЕ, АЕЛИТА, КАРБЕР, ТАРОКО, ЛЕНАК, АКАНТ, ТЕА

*** ПОМОЩНИК ***
НЕВЕРТ, ЖАВОТА, ЧЪОРНА,
КУЛМАН, ВАНОАЗ, УТОПИИ,
КЮЛИИ, АЕЛИТА, КАРИЕР,
ТАРОКО, ЛЕНАК, АКАНТ, ТЕА



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 3300

Подаване 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. Срещу сумата от 30 лири вашата обява ще излиза в продължение на 4 броя на вестника и винаги ще бъде четена с предимство.

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

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

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

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

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

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



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

Редакционен екип на вестник БГ БЕН:

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

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



Empresa Mail Ltd

Транспортни услуги

Англия България Румъния Гърция

Доставка до всяко населено място

Покупки



Багаж



Товари



Машини



07477808860



07477818116

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

Адреси за изпращане/получаване

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

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

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

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

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

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

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

www.empresamail.co.uk



Счетоводство и Бизнес Консултации

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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

020 8555 5143 079 1614 3282 077 8698 8558

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



Молим да уговорите предварително час за среща и справки

