

БГ



БЕН

Издание на PA Events Ltd.



21 февруари, брой 3 (421) от 2020 г., година XVII

www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

Цена £ 1.00

Пусни си
обявата сега!
www.bgben.co.uk

Темите на броя:

Вносните стоки от ЕС ще
поскъпнат, независимо дали
има сделка, или не **на стр. 4**

Европейските граждани
предупреждават за
дискриминация след Брекзит **на стр. 5**

Какво трябва да направя, ако
съм засегнат от наводнения? **на стр. 6**

Коронавирусът е част от **на стр. 8-9**
търговската война срещу Китай

Емигрантството е страхотна
школа, която променя и
най-самозабравилите се **на стр. 16**

Модерните форми на постене
не са за всеки **на стр. 23**

Обединеното кралство въвежда нова точкова система за оценка на професионалните качества на имигранти



bigstockphoto.com

на стр. 2

PLAZZA
CAFE & BAR **на стр. 8**

INSURANCE
HEALTH INSURANCE
Crystal Clear Financial Advice **на стр. 9**



Да слеем
геня и нощта
в "Rio,"



Aida
СУПЕРМАРКЕТ **на стр. 17**

Най-добрият
начин да изпратиш
пари и да кажеш
„Обичам те!“

Бързи, лесни и сигурни парични преводи до България
Само за £3 Обслужване на български език на 02072337771 Мобилно приложение 15 години опит

Opal
TRANSFER

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE LTD

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

020 8555 5143 079 1614 3282 077 8698 8558

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

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Конфиденциалност
Професионализъм

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals

Адвокатска кантора

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

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

Osbornes Law

Ranked in
chambers
UK
2019

THE SUNDAY TIMES
Best Law
Firms 2019



Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577

60 Main avenue
Enfield EN1 1DH



Заповядайте в сладкарница Desi's Cake!

Desi's Cake На Бълмарската улица в Лондон



Вкусни български
торти и изкушения.
Имаме специален
детски кът!

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

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

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



Новата ни
хоротека е на
22 февруари!

Вход: 5 паунда

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

Обединеното кралство въвежда нова точкова система за оценка на професионалните качества на имигранти

БГ БЕН

Нискоквалифицирани-те работници във Великобритания няма да могат да се сдобият с виза. Това предвиждат промените след Brexit, който стана факт на 31 януари, събщи BBC. Целта е работодателите да спрат да разчитат на „евтина работна ръка“ от Европа и да започнат да инвестират в задържането на персонал и разработване на технологии за автоматизация. Гражданите на ЕС, както и на страни извън него, пристигащи на територията на Великобритания, ще бъдат еднакво третирани. От опозиционната лейбъристка партия смятат, че подобна „враждебна среда“ би затруднила привличането на работници.

**Новата система
ще осигури на
Обединеното
кралство най-добрите
работници**

Според вътрешния министър на Великобритания Прити Пател новата система има за цел само „най-ярките и най-добрите да пребивават на територията на Великобритания. Обединеното кралство ще въведе нова точкова система за оценка на професионалните качества на имигрантите, чиято цел е повишаване на нивото на чуждестранна работна ръка в страната, се казва в изявление на правителството в Лондон.

„Целта е да сложим край на свободното движение на мигранти. Ще възстановим контрола над нашите граници чрез въвеждане на нова точкова имиграционна система“, смята министърът Пател.

Тя добави, че предприятията също могат да наемат

Нискоквалифицираните работници няма да получават визи след 1 януари 2021 г.



bigstockphoto.com

работна ръка сред осеммилиона „икономически неактивни“ потенциални работници във Великобритания.

Кой ще има право да работи?

Имиграционната точкова система предвижда чуждестранните граждани да достигнат 70 точки, за да могат да работят във Великобритания.

Говорим английски и осигурена оферта за квалифицирана работа с „одобрен спонсор“ би им осигурило 50 точки. Повече точки ще бъдат присъдени за квалификация, заплата, а също и работа в сектор с недостиг на кадри. Понастоящем работниците от държавите от Европейското икономическо пространство имат автоматично право да живеят и работят в Обединеното кралство, независимо от тяхната заплата или ниво на умения. Новата система ще започне да функционира на 1 януари 2021 година. Тя

ще осигури същия подход както за гражданите на Европейския съюз, така и за жителите на държави, които не са членки на него.

Реформата има за цел да опрости достъпа до страната на висококвалифицирана работна сила, като същевременно намали общия приток на мигранти, пише още BBC.

Изчислено е, че в момента около 70% от тези, които са дошли от страни от ЕС в Обединеното кралство, не отговарят на изискванията, които ще бъдат наложени на висококвалифицирани специалисти след влизането в сила на новата система.

**Новите правила
разтревожиха
браншовите
организации**

Имиграционната политика на правителството беше разкритикувана от браншовите индустриални организации, които се опасяват от недостиг на работна ръка

след въвеждането на новите правила.

Организации в земеделието, общественото хранене и сестринските грижи предупреждаха, че ще бъде трудно да наемат служители след влизане в сила на новата точкова система.

От Кралския колеж за медицински сестри коментираха, че предложенията „не отговарят на нуждите в здравеопазването от гледна точка на грижите на населението“.

Президентът на Националния съюз на земеделските производители Минет Батърс изрази „сериозни опасения“ относно „непризнаването на нуждите в секторите земеделие и храна“. А Федерацията за храни и напитки говори за притеснения относно чуждите работници в хлебопроизводството, месо и млекопроизводството, тъй като те трудно биха отговорили на новите изисквания.

Източник: BBC

Д-р Антонина Траянова



Специализиран стоматологичен кабинет

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

Тел. 020 8558 8656

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



И НАСРЕД ПАРКА ... БЪЛГАРСКО КАФЕ!

@MANORPARKCAFFEE

MANOR PARK COFFEE SUTTON

MANOR PARK CAFE



ЗАПОВЯДАЙТЕ В НОВОТО БЪЛГАРСКО КАФЕНЕ В ЮЖЕН ЛОНДОН

АДРЕС: THROWLEY WAY, MANOR PARK, SUTTON, SM1 4BF
ВАШЕТО МЯСТО ЗА СРЕЩИ С ПРИЯТЕЛИ И РАЗПУСКАНЕ ПО НАШЕНСКИ
ЗА КОМФОРТА НА БГ МАМИТЕ - СПЕЦИАЛЕН ВЪТРЕШЕН ДЕТСКИ КЪТ

Реорганизация в правителството на Джонсън, ваят оставки и уволнения

БГ БЕН

Само за пет дни са факт четири уволнени министри и две оставки. Последната от тях бе подадена от съветника на Борис Джонсън – Андрю Сабиски, който бе остро критикуван заради изказванията си, че интелектът на човек зависи от расата му. Сред неговите скандални тези бе и тази, че хората от ниските социални прослойки, които получават помощи, трябва да приемат контрацептиви с дългосрочно действие, за да не създават деца, припомни „Гардиън“ на електронната си страница.

На 13 февруари, ден преди Деня на влюбените, Борис Джонсън се раздели със знакови имена от своя кабинет. Медиите на Острова буквално бяха „взривени“ от новината, че британският министър на финансите Саджид Джавиде е подал оставка. Веднага се появиха и коментарите, че това е удар срещу правителството на Джонсън, тъй като се случва по-малко от месец след Брексит и непосредствено преди приемането на бюджета за тази година. Мястото на Джавид бе заето от доверен човек на британския министър и това е



bigstockphoto.com

Риши Сунак.

Борис Джонсън пристъпи към реорганизация на правителството и освободи четирима свои министри: министърът за Северна Ирландия, на бизнеса, на околната среда и на жилищното настаняване.

Най-изненадващо беше решението да се уволни Джулиан Смит, министърът, който имаше най-голяма заслуга за края на политическата безизходица в Северна Ирландия. Самият Смит обяви новината в Туитър, като отбеляза, че за него е било „най-голяма привилегия“ да заема поста. Бившият вече министър на Северна Ирландия не пропусна да благодари на Джонсън, че му е дал този шанс.

Главният прокурор на Англия и Уелс Джефри Кокс

също съобщи, че подава оставка на фона на промените в кабинета.

Спостовете си се разделиха министърът на бизнеса, енергетиката и промишлената стратегия Андреа Ледсъм, министърът на околната среда, прехраната и развитието на селските райони Тереза Вилърс и държавният министър на жилищното строителство, общностите и местното самоуправление Естър Маквей.

Борис Джонсън назначи на поста министър на бизнеса Алок Шарма. Мнозина го смятат за лоялен поддръжник на британския премиер.

Какво означава реорганизацията на кабинета за бъдещето на Великобритания – предстои да разберем в следващия месец.

Osbornes | Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

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

Свържете се с нас и говорете на български на:

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

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



Вие им
ПОМАГАТЕ,
ние ви **ПОМАГАМЕ**



Opal
TRANSFER

Парични преводи до България само за £3

 www.opaltransfer.com/bg

 020 7233 7771 

на български език

 Мобилно приложение





Вносите стоки от ЕС ще поскъпнат, независимо дали има сделка, или не

БГ БЕН

Британските потребители ще усетят по-високи цени на вносните стоки от Европейския съюз (ЕС) след Vrexit, независимо от това дали премиерът Борис Джонсън ще подпише споразумение за свободна търговия с икономическата общност, или не, съобщава Bloomberg, като се позовава на една от най-големите британски бизнес асоциации.

За внесените продукти от ЕС след 1-ви януари 2021 г. ще се изискват митнически декларации, които струват между 16 и 56 паунда на продуктова линия. Също така ще са необходими документи, свързани с произхода на продуктите. Новите правила влизат в сила заради излизането на Великобритания от Единния пазар и митническият съюз на блока.

Предупреждението идва от една от най-големите търговски асоциации в Обединеното кралство

„Тези неща ще се случат независимо от това колко добра сделка ще сключи Джонсън“, коментира Уилям Бейн, политически съветник в Британския ритейл консорциум, който представлява 5 хиляди бизнеса. „Всяко увеличение в индустрия с нисък марж ще бъде усетено от крайните потребители“, допълва той.

Разходите на фирмите ще се увеличават

Задаващите се по-високи разходи за компаниите, които търгуват с ЕС, който е най-големият търговски партньор на Великобритания и източник на половината от британския внос, са в резултат от подхода на Джонсън към търговските

переговори с Брюксел. Джонсън се стреми към установяване на по-дистанцирани икономически отношения с ЕС, така че Великобритания да не трябва да отговаря на европейските правила и да може независимо да подписва търговски споразумения с други страни.

Разходите и закъсненията за бизнеса ще се увеличат още, ако Великобритания и ЕС не бъдат прагматични по отношение на други митнически процеси, отбелязват от Британския ритейл консорциум. Най-натоварващи ще бъдат здравните сертификати за износ (ЕНС), които са необходими за движението на продукти с животински произход в ЕС. Всеки от тях струва около

100 паунда и трябва да бъде издаден от ветеринар или друг квалифициран специалист. Сред тези продукти са риба, месо, сирене и йогурт.

Швейцария успя да премахне необходимостта от здравните сертификати за износ чрез споразумение с ЕС, което е основано на регулациите, но Джонсън заяви, че Великобритания иска регулаторна автономия.

Борис Джонсън се изправя срещу Червената си стена в бягство от ЕС

„Това ще бъде значителна допълнителна бюрокрация“, каза Бейн, отбелязвайки неотдавнашен пример за товарен автомобил, пъту-

ващ към Северна Ирландия, който превозва 1392 различни продуктови линии, 800 от които биха изисквали здравни сертификати /ЕНС/ след Vrexit. „Това е значителна сума пари за камион“, каза той.

Друга основна грижа за търговците на дребно са тарифите. Търговията между Обединеното кралство и ЕС ще изпълни условията на Световната търговска организация, ако не бъде постигнато съгласие през 2020 г. Великобритания в момента се консултира относно налозите, които би приложила. ЕС заяви, че търговската сделка с Великобритания с нулева тарифа е възможна само при задоволително споразумение за риболовните права, а Великобритания спазва правилата на блока в области като опазване на околната

среда, стандарти за труд и държавна помощ. Джонсън досега отхвърля идеята да бъде обвързан от така наречените изисквания на ЕС за равни условия.

„Цените на стоките са търговско решение на бизнеса и зависят от различни фактори, но това е и в техен интерес, защото те трябва да са конкурентни и достъпни“, заяви говорителят на правителството.

„Напускането на единния пазар на ЕС и митническият съюз ни дава възможност да сключваме търговски сделки по целия свят, да разширяваме възможностите за избор и да определяме собствената си независима тарифна стратегия, която е най-подходяща за бизнеса и потребителите във Великобритания“, коментират представители на кабинета. *Източник: www.bloomberg.*

БГ БЕН

Великобритания ще изразходва 1,2 милиарда паунда (1,6 милиарда долара) по програма за разработването на най-мощния суперкомпютър за времето и климата в света.

Програмата има за цел да подобри моделирането на времето и климата от страна на правителствения синоптик – Националната метеорологична служба на Великобритания (The Met Office). Това каза в свое изявление министърът на бизнеса Алок Шарма в изявление, съобщи Bloomberg. Машината ще замени съществуващия суперкомпютър на Великобритания, който сега

Обединеното кралство дава 1,6 милиарда долара за най-мощния метеорологичен суперкомпютър

е един от 50-те най-мощни в света.

Инвестицията ще ускори и прецизира прогнозите за времето

„Независимо дали за дъжд, или за слънце нашата значителна инвестиция в нов суперкомпютър допълнително ще ускори и прецизира прогнозите за времето, помагайки на хората да бъдат по-подготвени за климатични смущения – от планирането на пътува-

ния до разгръщането на защитата от наводнения“, обясни още Шарма, който ще оглави ежегодната Конференция на ООН за климата. Тази година тя ще се проведе между 9 и 19 ноември в Глазгоу, Шотландия.

С Великобритания като домакин на срещата на върха за климата в края на годината, премиерът Борис Джонсън ще се стреми да покаже лидерството на държавата в изучаването на климата и намаляването на глобалните емисии

на парникови газове. Правителството планира да използва данни, генерирани от новия суперкомпютър, така че да информира аудиторията за климатичните промени.

Великобритания беше първата голяма икономика, която заяви, че ще премахне емисиите на парникови емисии до 2050 година.

Шесткратно увеличаване на мощността

Новата машина би

могла да помогне за защита от най-лошите последици от изменението на климата, като повиши подготвеността за екстремни метеорологични събития. По този начин ще се намалят до минимум щетите за домовете и бизнеса, заявиха още от бизнес ведомството.

Получените данни ще помагат за избора на най-подходящите места за защита от наводнения, ще позволят на летищата да се подготвят по-добре за прекъсвания. Плюсоще

има и за енергийния сектор – как да се предпазват мрежите от потенциални прекъсвания и съответно скокове на цената на тока.

Суперкомпютърът би могъл също да допринесе за намаляване на вредните емисии, например като позволи на авиокомпаниите да се възползват по-попътен вятър и много други.

С инвестицията ще се заменят съществуващите суперкомпютри на метеорологичната служба за поне 10-годишен период – от 2022 до 2032 година. Предвидено е за първите пет години разходите да увеличат капацитета на компютъра с шест пъти.

Източник: Bloomberg.com



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



От Andrea Carlo

Европейските граждани в цяла Великобритания, наред с други имигранти и етнически малцинства, са били изправени пред множество престъпления от омраза и нападения след референдума за излизане на Великобритания от общността. Седемдесет и седем процента от учениците в източноевропейски училища са докладвали за ксенофобски тормоз. Имигранти от цяла Европа рутинно биват обиждани и тормозени, съобщава Politico. Табелите „Harry Brexit Day“, поставени на вратите в жилищен блок в Норич казват на хората да говорят на „английски“ и да „се подчиняват на правилата на мнозинството или да напуснат“.

Расово мотивираните престъпления от омраза в Англия и Уелс са се удвоили

Европейските граждани предупреждават за дискриминация след Брекзит

през последните години, преминавайки от 35 944 през 2011/12 г. до 78 991 през 2018/19 г., с особен скок след референдума за Brexit. Проучване на Europe Street News от миналия септември показва, че 56% от анкетиранияте граждани на ЕС съобщават, че се чувстват дискриминирани в резултат на своето гражданство, като броят им се увеличава до 60% сред базираните във Великобритания поляци.

И сега се появява нова форма на дискриминация - не от злоупотреби, а във формални въпроси, свързани със заетостта и предоставянето на услуги около статута на уседналост.

Расово мотивираните предложения след референдума се увеличават

Проблемът е прост. Програмата на консерваторите налага различни проверки за имиграционния статус на работещите или за други дейности, като наемане на собственост. На европейските граждани обаче е отказан физически документ, доказващ правата им, и вместо това трябва да разчитат на цифрова база данни.

Неотдавнашен доклад на д-р Тания Буелтман, професор в университета Нортумбрия, разкри, че близо 90% от анкетиранияте граждани на ЕС „не са доволни от

цифровия си статус и се страхуват, че могат да бъдат дискриминирани по време на работа, на границата или при опит да наемат имот“. Около 10,9% вече разкриха, че подробности за техния статус са поискани от съветите, хазияте и банките, въпреки че такива доказателства не са били необходими преди. На един човек, нает в публичния сектор, е отказан постоянен договор заради несигурното му бъдеще във Великобритания. Още по-лошото е, че седем процента от отговорилите на анкетата не знаеха, че изобщо трябва

да кандидатстват за статут на уседналост.

In Limbo, проект с нестопанска цел, който събира свидетелства на граждани на ЕС във Великобритания и британци в страните-членки на ЕС, регистрира някои особено тревожни инциденти. Ема (не е истинското й име), австрийска гражданка, живееща във Великобритания, събщи как несигурният политически климат е довел директно до загубата на предложение за работа. „Кандидатствах и постигнах блестящи резултати“, пише тя. И допълва: „Вчера обаче получих обаждане, потвърждаващо положителната обратна

връзка, но въпреки това са предпочели двама британски кандидати вместо мен, защото, цитирам: „Това е твърде рисковано“.

Даяна, испанка, отбелязва как работодател я е отхвърлил само заради чуждестранното й звучене. Той й казал: „Нека не губим време. Търсим човек, роден във Великобритания“.

От Асоциацията на жилищните наемодатели казват, че правителството трябва да предоставя на европейските граждани физическо доказателство за техния статут. Джонсън поема смели обещания за гражданите на ЕС и е време да ги изпълни. Проблемите и публичната дезинформация за системата вече водят до реални проблеми. Освен ако въпросът не бъде решен спешно, Обединеното кралство ще има пълна криза в ръцете си.

Източник: politics.co.uk

139 000 българи кандидатствали за статут на уседналост във Великобритания

БГ БЕН

По данни на британското Министерство на вътрешните работи вече 139 000 българи в Обединеното кралство са кандидатствали за статут на уседналост.

Това стана ясно при приемането на доклада за изпълнението на Плана за действие на Република България за прилагане на Споразумението за оттегляне на Великобритания от ЕС. В доклада се отчита изпълнението на 41 мерки, свързани с прилагането на споразумението, съобщават от Министерството на външните работи на България.

За периода 27 ноември 2018 г. – 31 декември 2019 г. посолството на България в Лондон е провело 41 информационни събития в различни градове на Великобритания, като целта е била да се запознае българската общност с британската схема за придобиване на статут на уседналост. В резултат на тази кампания, по данни на британското Министерство на вътрешните работи, вече 139 000 българи в Обединеното кралство са кандидатствали за статут на уседналост. Това са над 90% от българите, живеещи там. От посолството предлагат и възможност за всекидневни консултации, свързани с правата на българите след Брекзит.

Увеличен е персоналът на консулската служба на България в Лондон с двама души, тъй като МВнР препоръчва на всички българи във Великобритания да си извадят паспорти с биометрични данни. Причината е, че след края на преходния период британските власти вероятно няма да допускат граждани с лични карти, а

и паспортът е необходим за подновяване на статута на уседналост. В резултат на увеличения персонал пред консулската служба в Лондон вече не се образуват опашки.

Към Държавната агенция за закрила на детето (ДАЗД) е сформирана работна група с цел създаване на механизъм, който да подобри координацията при случаи на нарушаване правата на български деца във Великобритания. В работната

група са включени и представители на МВнР, Министерството на правосъдието, Министерството на труда и социалната политика и Агенцията за социално подпомагане.

В рамките на мерките по изпълнението на плана Министерството на вътрешните работи е внесло в Народното събрание законопроект за допълнение на Закона за влизането и пребиваването на територията на Република България на

гражданите на ЕС и членовете на техните семейства, с който да бъдат изпълнени задълженията в частта „Права на гражданите“ на споразумението. В същия законопроект са включени и изменения в Закона за българските лични документи.

Промените в тези закони ще позволят на британските граждани, които пребивават в България, да използват лични документи, издадени от българските власти, в срок до 1 година след края

на преходния период. След това тези хора ще трябва да разполагат с нови лични документи. Законопроектът предстои да бъде разгледан в НС на второ четене през февруари 2020 г., а според плана крайният срок за изпълнение на тази мярка е 15 март.

За да бъдат предприети адекватни мерки на национално ниво, съгласно новите условия, планът за действие за изпълнение на споразумението ще бъде

актуализиран след одобрение от Съвета на ЕС на 25 февруари 2020 г. на мандата на Европейската комисия за преговори с Великобритания.

Съгласно влязлото в сила на 1 февруари 2020 г. Споразумение за оттегляне, Великобритания е вече трета страна, която обаче ще продължи да бъде обвързана с правото на ЕС до края на договорения преходен период – 31 декември 2020 г.

Източник: mfa.bg



DOCTORS 4 YOU – БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН

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



- ⇒ Педиатрия
- ⇒ Неонатология



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



- ⇒ Кардиолог и ЕКГ
- ⇒ Ехография на сърце



- ⇒ Гинеколог - Видеоозон 3D и 4D
- ⇒ Консултации за новородени



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



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



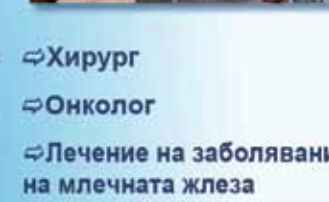
- ⇒ Масажи
- ⇒ Физиотерапевтични процедури
- ⇒ Лечение на опорно двигателния апарат



- ⇒ Психологични консултации
- ⇒ Семейни и брачни консултации
- ⇒ Страхове и панически състояния



- ⇒ Лаборатория с над 300 вида изследвания
- ⇒ Ядрено Магнитен Резонанс
- ⇒ Рентгенови снимки, абдоминал скан



- ⇒ Хирург
- ⇒ Онколог
- ⇒ Лечение на заболявания на млечната жлеза



Tel: 020 3240 1028, 020 888 190 90, 07425 963 909
www.doctors4you.co facebook.com/doctors4you/
Wood Green, 445 Lordship Lane, N22 5DJ



Жертвите от бедствията ще получат до 10 милиона паунда

БГ БЕН

До 10 милиона лири ще бъдат предоставени за подпомагане на жертвите от наводнения, каза първият министър на Уелс Марк Дрейкфорд. Той заяви, че спешна помощ ще бъде оказана на семейства бие застраховка, тъй като операцията по почистване продължава след бурята „Денис“.

Правителството на Уелс смята, че повече от 800 домове и предприятия в Уелс са засегнати след бурите „Денис“ и „Киара“, но тази цифра може да се увеличи.

Г-н Дрейкфорд каза, че в следващите седем дни ще бъде създаден фонд за спешна помощ за храните, който ще помогне на онези, чиито домове и бизнес са били опустошени.

Ще има помощ и за местните власти, след като пътищата и мостовете бяха повредени.

Планинските спасители и пожарникари използват

лодки, за да помогнат на хората да се обезопасят в Monmouth, след като нивата на водата там достигнаха 7,15 м (23 фута) във вторник.

Спасителните екипи разбиха вратата, за да спасят Питър Морган и да го отведат на сигурно място, след като той бе хванат в капан от придошлата вода в дома, в който е живял през целия си живот.

Студентката Ели Уаят, 23-годишна, чието семейно жилище в Skenfrith, Monmouthshire, е наводнено, заяви, че загубата на сантиментални вещи е най-трудната.

Сватбените снимки на родителите ѝ са повредени заедно с дневниците и вестниците на дядо ѝ от времето, когато се е родила.

„Наистина беше доста сърцераздиращо да загубя тези неща“, каза тя.

Лидерът на съвета в Monmouthshire, Питър Фокс, заяви пред BBC Radio

Wales, че до 6000 домове могат да останат без вода.

Съветът създаде център за настаняване в залата „Шире“ в Monmouth за жители, които са били принудени да напуснат домовете си.

Части от железопътната мрежа не работи, след като линиите бяха значително

повредени по време на силния дъжд и силните ветрове в събота и неделя.

Като сериозна бе определена ситуацията в Южен Уелс заради срутища и безпрецедентни наводнения.

Почиштането продължава, като бизнесът и домовете са значително повредени, след като реката наруши



бреговете им.

Една жена е загинала, след като е била помете-

на при наводнения във Worcestershire.

Източник: BBC

Какво трябва да направя, ако съм засегнат от наводнения?



БГ БЕН

подчерта той.

„Те ще дават съвети и помощ. Ще извършват спешни плащания за облекчаване на временните трудности, а ако е необходимо, ще организират и заплащат за спешно временно настаняване на хора, ако домоът им е необитаем заради бурята „Денис“, обясни Тарлинг.

Какви са следващите ви стъпки?

Асоциацията на британските застрахователи предлага:

Свържете се с вашия домашен или търговски застраховател възможно най-скоро. Повечето ще разполагат с денонощни служби за спешна помощ, за да гарантират, че клиентите получават съвет какво да правят и да организират ремонтите възможно най-бързо.

Връщайте се в дома или бизнеса си, но само когато

е безопасно да го направите. Ако домоът ви е опасен, застрахователят ви трябва да може да организира временно алтернативно настаняване.

Ако е необходимо, организират временни аварийни ремонти, за да предотвратят влошаване на щетите. Уведомете застрахователя си и запазете всички разписки, тъй като това ще бъде част от искането ви.

Не бързайте да изхвърляте повредени предмети, освен ако не представляват опасност за здравето, тъй като те могат да бъдат ремонтирани или възстановени. Вашият застраховател ще ви посъветва.

За търговците - търговската застраховка трябва да покрива щети по помещенията и акциите.

Какво става, ако колата ми е повредена?

Говорете с вашия автомобилен застраховател.

Превозните средства с пълна застраховка трябва да имат покритие за наводнение, да плащат за ремонт или замяна на превозното средство.

Всяка политика обаче е различна, така че трябва да проверите какво е покрито за вашия автомобил и как-

во можете да предявите.

Ами ако не съм застрахован?

Ако не сте застраховани, ще трябва сами да плащате за ремонт и щетите от наводнения. В ситуации като тази можете да потърсите съвет от организации като Граждански съвети, вашия местен орган и Националния форум за наводнения.

Вашият местен съвет трябва да може да предоставя информация за безвъзмездни помощи или благотворителни организации, които може да са в състояние да ви помогнат.

Мога ли да взема отпуск за работа, за да се справя с щетите от наводнения?

Съветът е прост - говорете с вашия работодател.

Ако работното ви място е принудително затворено, стига да сте готови и на разположение за работа, имате право на нормално заплащане.

Въпреки това работодателят може да помолят служителите да отидат на друго работно място или да работят от вкъщи.

Разрешено е да ползвате неплатен отпуск в някои спешни случаи.

Източник: BBC



**Доктор по право,
Адв. Нели Цанкова Роудс**
Европейски адвокат, регистриран
във Великобритания и ЕС

- Процесуално представителство и дела в UK и България
- Дела и представителство в Страсбург
- Консултации и явяване по граждански и наказателни дела
- Съдействие за интервюта при кандидатстване за помощи
- Натурализация, постоянно пребиваване и обжалване на откази

Д-р Нели Роудс, тел. 07944106089,
+359 876475588; nellycankova@yahoo.com



Доставка и монтаж на комплекти БУЛСАТКОМ

Доставка и монтаж на видеонаблюдателни системи

IPTV

Интернет телевизия

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



www.krassat.co.uk тел. 07756 539296

Accounts Control UK

Професионално счетоводство
на достъпни цени



Self-Employed - откриване и закриване,
върщане на данъци

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

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

Калоян Стойчев (АСРА) - сертифициран счетоводител

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

Тел. 07557513373

Малкълм Тарлинг от Асоциацията на британските застрахователи заяви, че застрахователните компании са подготвени за обажданията и исконете на потърпевшите от наводненията.

„Застрахователите ги очакват и техният единствен приоритет е да помагат на клиенти, които са били засегнати от наводнението. Те ще започнат да обикалят имотите веднага щом практически е безопасно,

Ясновидка и Знахарка
Татяна Йорданова
00359 88 462 5554
00359 89 297 2480



Сбогувайте се с проблемите и сложете край на тревогите!

Ясновидка и Знахарка - Татяна Йорданова

Владее техники за пълна промяна на човешкия живот.

Премахва стреса и връща радостта на хората!

По уникален метод изчиства негативна енергия, магии, родови проклятия, завързан късмет.

Приготвя тайни рецепти с билки.

Събира разделени двойки, успешно помага и при зависимости.

Днес нейната сила позволява да отговаря на всеки въпрос, без да се затруднява и да намира решение на всеки проблем.

Максимално изчистване от разстояние, трайни резултати!



Osbornes | Law^o

БЪЛГАРСКИ АДВОКАТИ В АНГЛИЯ

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

Ние специализираме в случаи на:



- Трудови злополуки
- Инциденти в чужбина
- Пътно-транспортни произшествия
- Лекарски грешки и медицинска небрежност



- Наранявания получени на територията на частна или общинска собственост



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



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



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

ЧАСТ 6: Конференция за планиране на делото

Процедурата по предявяването на искове за компенсация при инциденти на работното място, пътни инциденти и медицинска небрежност следва строга последователност. С цел да ви покажем как протича едно дело за компенсация, в серия от материали ще ви представим всяка отделна стъпка от завеждането на делото до крайното решение на съда. В настоящата статия ще ви представим етапа в съдебния процес, в който двете страни се срещат в съда на т.нар. case management conference (конференция за планиране на делото) с цел да се определят стъпките, които те трябва да предприемат, и разписанието за тях, преди делото да бъде официално разглеждано в съда, кога се налага тя и как протича.

Снежина Янкова,
юрисконсулт,
Osbornes Solicitors

Какво представлява конференцията за планиране на делото?

Конференцията за планиране на делото е изслушване в съда, при което ищецът и ответникът биват призовани да се явят, като целта е съдията да укаже следващите стъпки, които двете страни трябва да предприемат, за да се подготви разглеждането на иска от съда. Стъпките се наричат „Directions“ (указания на съда) и са най-вече свързани с представяне на определени доказателства.

Съдът прави график за всяка следваща стъпка. Крайните срокове трябва да се спазват и от двете страни. Неспазването на сроковете от дадена страна се счита за неизпълнение на задълженията по делото. Последствията от това са:

- ♦ неприемане на доказателствата на страната по време на разглеждането на иска;
- ♦ искът на ищеца или защитата на ответника могат да бъдат отхвърлени;
- ♦ налагане на глоба на страната, която не е спазвала сроковете.

Ако не можете да спазите даден срок, имате право да поискате от съда неговото удължаване. Освен това ищецът и ответникът могат да се споразумеят извън съда за евентуално неспазване на предварително

зададения им график, но на всяка цена за това следва да бъде уведомен съдът, като му бъде представено и самото споразумение.

Кога в хода на съдебния процес се състои конференцията за планиране на делото?

Конференцията за планиране на делото се насрочва, когато вие сте внесли иска в съда (issuing court proceedings – виж бр. 375) и когато ответникът впоследствие е изпратил до съда и до вас писмена защита (filing a defence). След като вие сте внесли иска, съдът (по ваша молба) или вие изпращате подпечатания от съда иск на ответника. Ответникът има кратък срок, в който трябва да отговори – да поеме отговорност за инцидента или да изпрати писмена защита. Писмената защита е отричане на отговорност и отказ за плащане на поисканата компенсация. Когато съдът получи писмената защита, той я подпечатва и изпраща нейно копие до вас. Съдът след това решава по коя процедура ще се разглежда делото (виж бр. 376) и при нужда насрочва конференция за планиране на делото.

В кои случаи се налага конференция по планирането на делото?

Конференция за планирането на делото не е

нужна във всички случаи.

Обикновено тя не се налага при случаи, които се гледат по процедурата за искове с малък материален интерес или тези по бързата процедура. Най-често конференцията се насрочва при дела, гледани по бавната процедура.

Примери за подобни дела са:

- ♦ дела за медицинска небрежност (небрежност в болница, грешка на личния лекар и грешка на зболекаря);
- ♦ дела за индустриални заболявания (загуба на слуха, разстройства в дишането, тремор на ръката);
- ♦ дела по други персонални искове, когато има обвинение в небрежност и голям материален интерес – над £15 000 (някои пътни инциденти, инциденти на работното място, инциденти на обществени места).

Как протича конференцията за планиране на делото?

Конференцията се състои пред съдия в конферентна зала (judge in chambers), която представлява малка съдебна зала, в чийто център има кръгла маса. Съдията сяда на председателското място, а от неговата лява и дясна страна седят двете страни, като по този начин те са една срещу друга. Ако вие сте представлявани от адвокат, не е нужно да се явявате лично на конференцията за планиране на делото. Вие трябва задължително да присъствате лично по време на финалното изслушване за решаването на случая.

Конференцията може да се проведе и по телефона, като съдията е в същата зала, а двете страни са свързани с него посредством конферентна връзка, позволяваща на всяка една от страните да чува казаното от съдията и другата страна. В този случай нито една от страните няма нужда да се явява в съда.

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

Повече за нашите услуги за българи:

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

Повече за Снежина Янкова:

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

Светозар Гледачев е финансов анализатор. Има специализации в University of Delaware и Bank of America. Бил е университетски преподавател, предприемач, директор на банка, на два холдинга и на няколко предприятия. Автор на редица икономически книги, сред които „Добър ден, нещастнико!“, „Не си отивай, щастливецо“, „Хроники от една държава на кръстопът“.



БГ БЕН

По какъв начин корона-вирусът ще се отрази на световната икономика? Има ли вероятност да се стигне до пълнен икономически блокаж, като се има предвид факта, че голяма част от големите фирми имат изнесено производство в Китай?

- За да видиш една картина, трябва да се отдалечиш на определено разстояние от нея. Ако застанеш много близо, виждаш едни размазани шрихи или можеш да се фокусираш само върху отделен елемент. Същото е с коронавируса. Той е част от една огромна картина. В момента излизат постоянно данни, че е направена пълна цензура в Китай през декем-

ври месец миналата година, когато са регистрирани първите заразени. Официално заразените са над 75 000 в света, но мога да ви гаран-тирам, че те са не по-малко от 400-500 хиляди. Защото е имало инкубационен период, в който болните са заразявали много други хора, и сега тези болни не са само в Ухан, а навсякъде в Китай и по света. Но повечето от тях са се излекували и ако се каже истината, няма да е изобщо страшно и няма да има търсен ефект - ПАНИКА. Веднага след като удари коронавируса, акциите на азиатските пазари паднаха. Тоест, деловата активност намаля, което е огромен удар за Китай. Но не само, а и за много други държа-ви, като имате предвид, че всички транснационални

компании имат офиси и фабрики за производство там. Тоест, това е световен проблем и той ще засегне много сфери и страни, ще промени световните процеси. И тогава фирмите ще започнат да се преориентират. Първото следствие ще бъде намаляване на поръчките в Китай. Големите фирми от Великобритания, САЩ и Европа ще се преориентират към други страни като Виетнам, Индия, Източна Европа и т.н.

Щетите за Китай и световната икономика ще са огромни и за дълъг период от време

Да, част от фирмите във Великобритания вече се преориентират към други страни. Но пък това оскъпява продукцията, защото Китай е евтин пазар...

- Оскъпява продукцията, но зависи за какво точно става въпрос. Защото след

Коронавирусът е част от търговската война срещу Китай

**Великобритания винаги е била
оръдие в ръцете на САЩ, сега също**

2006 година започна постоянно повишение на заплатите в Китай, за да създадат вътрешно търсене и да не зависят толкова от износа. А ниските цени на експорта в Китай се постигаха заради постоянната обезценка на китайския юан, което ставаше целенасочено. Китай правеше валутен дъмпинг на стоките си. Коронавирусът е част от търговска война. Това не е случайно явление.

А защо смятате, че коронавируса е търговска война?

- Коронавирусът не е толкова опасен. Това е пропаганда. Всички специалисти казват, че това е мутирал вирус и той е по-слаб по смъртност от предишния вирус САРС. Смъртността е над 2000 души при 75 000 заразени. Аз ви казвам, че заразените са безкрайно

В НОВО ВРЕМЯ.

А ще парализира ли тази търговска война световната икономика? И кой ще излезе победител от нея?

- Мога да ви гарантирам, че каквото и да се случва в следващите 10 до 50 години победител ще е винаги САЩ независимо какви войни ще се водят. И то по няколко причини. Просперитетът на Китай е създаден от САЩ. Първият договор като противовес на Русия, за да се откопчи от сферата на влияние на тогавашния Съветски съюз, е подписан от Никсън и с него се дават патенти и лицензи на Китай. В тези години (60-те - 70-те) средната работна заплата беше около 2.5\$-4.5\$. Китай беше безкрайно изостанала страна, която се подпомагаше от социалистическите държави, за да оцелява. Дори неразвита България помагаше на китайските „другари“, бодри пионери-чета събираха хартия и буркани за тях. А виждате

НОВ БЪЛГАРСКИ РЕСТОРАНТ „PLAZZA” В СЕВЕРЕН ЛОНДОН

PLAZZA

CAFE & BAR

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

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



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





впоследствие какво се случи, но с американска помощ. В един момент брутният вътрешен продукт на Китай стана около един трилион долара. В момента е 18 трилиона, а американският БВП е около 21 трилиона. Икономистите дори прогнозираха, че китайската икономика ще надмине американската. Никой голям обаче не иска конкуренция. И тогава Доналд Тръмп направи това нещо, което е в обратна посока на световните процеси - сепарация, а не интеграция. Това доведе до серия от търговски войни - мита, санкции, ноу-хау забрани. Защото иначе Китай щеше да задмине САЩ по икономическа мощ, а това винаги значи и политическа мощ. Ще дам един пример: преди четиридесет години нямаше нито една китайска банка в топ 100 на световните финансови институции. А сега първите четири в топ 10 са китайски, като първата от тях е голяма колкото двете най-големи американски банки общо. Тоест Китай е голяма икономическа сила и ако не бъде спряна сега, както се опитва да я спре Тръмп, тя ще бъде новият световен лидер. Поради тази причина настъпват тези войни и се режат един по един корените на китайското икономическо чудо. И този план проработи.

Разделяй и владей - успешен принцип, който калкулира печалби

Трябва ли това, което се случва с Китай, да бъде урок за Великобритания? Предвид факта, че Обединеното кралство излезе от ЕС и изглежда управляващите разчитат повече на споразумение със САЩ, а като че ли не толкова с ЕС?

- Аз казах, че основната заплаха за САЩ беше Китай, но преди това беше Европейският съюз. Защото имаше години, в които БВП на ЕС беше най-голям. И какво по-лесно от това да отцепиш втората икономика в Европа от съюза. Защото винаги Великобритания е била машата на САЩ. По тази причина САЩ си

прокарва политиката чрез Великобритания. И сега Тръмп каза, че ще помогне на Обединеното кралство, за да преодолее негативните последици от излизането му от ЕС, а те със сигурност ще са негативни. Британските учени прогнозираха, че в следващите няколко години загубите ще са между 6 и 9% от брутния вътрешен продукт. Тоест, тук е в сила принципът: разделяй и владей, който се прилага от САЩ. Това облагодетелства и Русия. Тоест, заплахите за САЩ са Китай и Европейският съюз. Друг е въпросът, че Русия и САЩ са като доброто и лошото ченге на света. Те привидно се карат, но никога не си посягат или унищожават.

Във Великобритания се случват доста интересни процеси. И то по-малко от месец, след като страната напусна ЕС. Финансовият министър подаде оставка, а вече някои анализатори коментират, че Джонсън трудно ще вдигне британската икономика. Какво ще се случи в чисто икономически план, и то на фона на предстоящите преговори с ЕС по важни теми?

- Лидери като Борис Джонсън, Доналд Тръмп, Путин, Ердоган са лидери популисти. Това не са лидери държавници. Използват моментите на криза. Тези процеси са бавни. Британски учени казват, че след 20 години Великобритания ще подаде отново документи за членство в ЕС, но вече при други условия, защото икономическите загуби ще са по-големи от ползите. Това ще стане бавно, но все някога ще се случи.

Сега какво ще се случи с Великобритания?

- Много фирми излизат от Великобритания. Финансовият сектор там се пребазира. Над 30 банки напуснаха Острова, защото пазарът е в Европа. Хора, включително и англичани, напускат и търсят реализация на различни места. Хората с професия, знания и реализация искат свободен свят, ниските класи искат защита от държавата, защото не са конкурентоспособни на свободен пазар, както казва британецът Адам Смит.

Великобритания отново ще се върне в ЕС, но ще минат минимум 15-20 години

Да, но Борис Джонсън има амбицията да привлече най-големите световни експерти, които да работят за Великобритания и страната да стане номер 1 в света...

- Мога да гарантирам, че това няма как да стане. Бъдещето на Великобритания не е добро. По простата причина, че се губи огромен пазар. Който разбира от икономика и финанси, знае, че пазарите определят всичко. Страната излиза от една огромна общност и се връща 40-50 години назад във времето. И още нещо - ще се възстановят стари вражди в Обединеното кралство, Ирландия, Шотландия. Амбициите на Борис Джонсън нямат нищо общо с реалността. Великобритания не е застрахована от грешки. Тя е правила много и огромни такива. И сега прави грешка, но това ще се усети в дълъг период от време.



INSURANCE

Crystal Clear Financial Advice

- Застраховка Живот (Life Insurance)**
Здравето и сигурността на нас и нашите близки са сред най-важните неща, от които се нуждаем, за да живеем спокойно и да сбъдваме мечтите си.
- Здравни застраховки (Health insurance/Critical illness)**
Тези застраховки покриват разходите за здравни услуги и медицински стоки, необходими за пациентите вследствие на злополука или заболяване.
- Застраховка Злополука (Accident Protection)**
Злополука или внезапно заболяване могат да нарушат ритъма на ежедневието ни и да се отразят на финансите ни. Един от начините да намалим последиците е сключване на застраховка злополука

Crystal Clear Financial Advice работи с топ застрахователни компании като:
Legal and General
Assurance Society Limited
Aviva Life,
MetLife Europe,
Zurich Assurance Limited,
Vitality Health and Bludrop.

crystalclearfinancialadvice@gmail.com
0798 5370 032



А защо се стигна до този скандал между Джонсън и финансовия министър, който подаде оставка? Това по някакъв начин показва ли капацитета на британското правителство за справяне с предизвикателствата, които стоят пред страната сега, в този период след излизането от ЕС?

- Както посочих, Тръмп и Джонсън са от една порода. Те са царе на словото, речите, омайват публиката. Но не са технократи. И който им пречи, а това са специалистите, или ги изгонват, или не им създават добри условия. И всички кадърни експерти бягат от тези лидери, защото те са тузулери. Търпърва ще се сменят и ще бягат всички читави хора, докато остане една средна

прослойка. Това е принципът на Питърс. При него ръководителят, държавникът, който е на едно ниво, се чисти от всички по-интелигентни и умни под него. Това е тенденция в световен мащаб. Тя ще се наблюдава в САЩ и Великобритания през следващите години.

Нека да си припомним и думите на Кристилина Георгиева, която е шеф на МВФ. Тя твърди, че Европа от 2020 година прилича на Европа от 1920 година. Всички показатели сочат за огромна криза, по-голяма дори от Голямата депресия. И тогава светът се е прекланял пред тогавашните популисти, довели света до Втората световна война. Хитлер и Сталин са били на корицата на списание „Тайм“ в 1938 г. и 1939 г. И тогавашният свят ги е обичал. А сега?

Как ще приключат преговорите между Великобритания и ЕС за търговските споразумения?

- Най-вероятно няма да се разберат, защото много са проблемните зони. И ако Джонсън си изпълни обещанието, че няма да удължи преходния период след 31 декември, тогава британците ще разберат, че след пианството идва махмурлукът. И ще минат 10-15 години, в които ще тъпчат на едно място или ще падат надолу, докато светът върви нагоре. Тогава ще осъзнаят, че решението им е било грешно. Че отсякоха клоната, на който седят! И че интелигентните хора са по-малко, на който трябва да се слушат, ако искат всички да вървят напред и нагоре.



Пекарна "Наслада"

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

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



Д-р Мирена Василева

ПСИХОТЕРАПЕВТ

- Семейни и брачни консултации
- Проблеми на детското съзряване
- Деца със специални нужди
- Страхови 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**

Трети март – възкресението на един народ

България ще отбележи 142 години от Освобождението



БГ БЕН

Трети март 1878 година – Освобождението на България от османско иго. Една от паметните дати в българската история, която води до възкресението на един народ – след 500 години без своя политическа и духовна свобода.

България получава свободата си с подписването на мирен договор от представители на Русия и Османската империя в градчето Сан Стефано. С него се слага край на Руско-турската освободителна война (1877 - 1878 г.) и се създава Българска държава след 500-годишно османско владичество.

Войната избухва заради жестокото потушаване на Априлското въстание от 1876 година, което предизвиква широк отзвук в Европа. Тя става неизбежна след провала на Константинополската конференция и отказа на Османската империя за реформи и зачитане правата на своите християнски поданици. Войната приключва с победа на Русия, а Санстефанският мирен договор е подписан на 19 февруари по стар стил /сега 3 март/.

Санстефанският мирен договор поставя началото на Третата българска държава

Преговорите по сключването на договора започват в главната квартира на руската армия в Одрин, а едва след това се водят в Сан

Стефано. Русия е представена от Николай Игнатиев и Александър Нелидов, а Турция от Савфет паша и Садък паша. Заседанията се провеждат два пъти дневно. За основа на преговорите служи проект, разработен от Граф Игнатиев, чиито основни положения са одобрени от императора Александър II. На войниците са раздадени по 100 патрона и всички очакват или да се обяви края на войната, или да се издаде заповед за навлизане в Цариград.

Мирният договор е подписан в къщата на семейството на Симеон Паша в Сан Стефано. България обаче остава онова кърте от света, където продължават съдбовно да се преплитат интересите на Великите сили.

С договора са очертани първоначалните широки граници на бъдещата българска държава, включващи териториите, считани тогава за населени предимно с българи. По-късно границите са силно променени от Берлинския договор, който значително орязва първоначално обявените за изконни български територии.

Няколко години по-късно 3 март започва да се отбелязва у нас като ден на Освобождението на България, а от 1990 година е национален празник на страната ни. Въпреки че Санстефанският мирен договор е считан за предварителен и в голяма степен несъвършен, историците го определят като края на едно огромно изпитание за българския народ.

Защото именно чрез този договор България възкръсва отново на картата на Европа.

Датата 3 март не е избрана случайно

Тя съвпада с коронацията на Александър II през 1855 г. и освобождаването на крепостните селяни в Русия през 1861 година. Великите сили обаче не са единодушни относно подписания в Сан Стефано договор. Англия и Австро-Унгария се обявяват против Санстефанския договор. По тяхна инициатива той е ревизиран и заменен с Берлинския договор през юли 1878 година.

По силата на неговите клаузи България е разделена на пет части.

Поклон към загиналите за свободата на родината

На 3 март България си спомня и прекланя пред смелите българи, които са отстоявали с живота си свободата на страната ни. Тази дата ще се отбележи не само във всички градове на България по тържествен начин, но и в различни краища на света, където живеят българи.

Традиционно център на тържествата ще бъде историческият връх Шипка, където хиляди сънародници ще присъстват на честванията по повод 142 години от Освобождението на България. Пред монумента с бронзовия лъв с военни почести ще бъдат поднесени венци и цветя.

Българите във Великобритания отбелязват националния празник

Прием и концерт в Посолството на Република България в Лондон ще се състои на 3 март по повод националния празник. Поканата е от българския посланик във Великобритания Марин Райков и тя е отправена до всички български граждани и приятели на страната. Събитието започва в 18.30 часа.

Част от българите във Великобритания признават, че за тях националните и официални празници на България са придобили много по-голямо значение. Защото дори и далеч от родината, те всеотдайно се стремят да поддържат жив българския дух зад граница, което ясно показва, че патриотизмът е жив не на думи, а на действия.



В резултат на тези разкрития Левски получава от Каравелов нареждане за незабавно въстание, но е убеден, че моментът не е подходящ и тръгва за Румъния през Ловеч. Апостолът е заловен, а на 18 февруари 1873 г. е обесен.

Демократичните му идеи обаче остават и до днес идеал, който трудно може да бъде достигнат.

Историкът професор Пламен Павлов, който е и председател на фондация „Васил Левски“, казва: „Левски не е утопист и фантазьор, той казва: „Ние да изберем хората, които да ни управляват, и да изберем достиженията, които да ни представят пред другите европейски народи“, така че нещата зависят от нас. Но ние самите не сме достигнали до нивото на мисленето на Левски“.

Затова днес повече отвсякога имаме нужда да си припомним думите на Апостола – „Дела трябва да се правят, а не думи“.

Източник: istoria.bg

Опълченците на Шипка

Иван Вазов, 11 август 1877

Нека носим йоще срама по челото,
синила от бича, следи от теглото;
нека спомен люти от дни на позор
да висне кат облак в нашия кръгзор;
нека ни отрича историята, века,
нека е трагично името ни; нека
Беласица стара и новият Батак
в миналото наше фърлят своя мрак;
нека да ни сочат с присмехи обидни
счупените окови и дириите стидни
по врата ни още от хомота стар;
нека таз свобода да ни бъде дар!
Нека. Но ний знаем, че в нашето недавно
свети нещо ново, има нещо славно,
що гордо разтупва нашите гърди
и в нас чувства силни, големи плоди;
защото там нейде на връх планината,
що небето синьо крепи с рамената,
издига се някой див, чутовен връх,
покрит с бели кости и със крвав мх
на безсмъртен подвиг паметник огромен;
защото в Балкана има един спомен,
има едно име, що вечно живей
и в нашата история кат легенда грей,
едно име ново, голямо антично,
като Термопили славно, безгранично,
що отговор дава и смива срамът,
и на клеветата строшава зъбът.

О, Шипка!

Три дена младите дружини
как прохода бранят. Горските долини
трепетно повтарят на боя ревът.
Пристъпни ужасни! Дванайсетия път
гъсти орди лаят по урвата дива
и тела я стелят, и кръв я залива.
Бури подир бури! Рояк след рояк!
Сюлейман безумний сочи върха пак
и вика: „Гърчете! Тамо са раите!“
И ордите тръгват с викове сърдити,
и „Аллах!“ гръмовно въздуха разпра.
Върхът отговаря с други вик: ура!
И с нов дъжд куриуми, камъни и дървее;
дружините наши, оплискани с кръви,
пушкат и отблъскват, без сигнал, без ред,
всякой гледа само да бъде напред
и гърди геройски на смърт да изложи,
и един враг повеч мъртъв да положи.
Пушката е кнат. Турците ревът,
Насипи налитат и надат, и мрат; -
Идат като тигри, бягат като овци
и пак се зарвват; българи, орлови
кат лъвовете тичат по страшия редут,
не сеицат ни жегата, ни жаждата, ни труд.
Щурмът е отчаен, отпорът е лют.
Три дни веч се бият, но помощ не иде,
от никъде взорът надежда не види
и братските орли не фърчат към тях.
Нищо. Те ще паднат, но честно, без страх -
кат ишпа спартанци под сганта на Ксеркса.
Талазите идат; всички наизрек са!
Последният напън вече е настал.
Тогава Столетов, нашият генерал,
ревна горолмно: „Млади опълченци,
венчайте България с лаврови венци!
на вашата сила царят повери
прохода, войната и себе дори!“
При тез думи силни дружините горди
очакват геройски душманските орди
бесни и шумещи! О, геройски час!
Вълните намират канари тогаз,
патроните липсват, но воите траят,
щикът се пречупва - гърдите остаят
и сладката радост до крак да измрът
пред цяла вселена, на тоз славен рът,
с една смърт юнашка и с една победа.
„България цяла сега нази гледа,
тоя връх висок е: тя ще ни съзре,
ако би бегали: да мрем по-добре!“
Няма вечеръжъе! Има хекатомба!
Всяко дърво меч е, всяка камък - бомба,
всяко нещо - удар, всяка душа - плам.
Камъне и дървее изчезнаха там.
„Грабайте телата!“ някой си изкряска
и труповете мъртви фръкнаха завска
кат демони черни над черния рояк,
катурият, струналят като живи пак!
И турците тръпнат, друг път не видели
ведно да се бият живи и умрели,
и въздуха цепят със демонския вик.
Боят се обръща на смърт и на щик,
героите наши като скали твърди
желязото срецат с железни си гърди
и фърлят се с песни в свирепата сеч,
като виждат харно, че умира веч...
Но вълни по-нови от орди дивански
гълтат, потопяват орляка юнашки...
Йоще миг - ще падне заетият хълм.
Изведнъж Радецки пристигна със гръм.

И днес йощ Балканът, щом буря зафаща,
спомня тоз ден бурен, шуми и препраща
славата му дивна като някой ек
от урва на урва от век на век!

Васил Левски - Апостолът на свободата

БГ БЕН

18 февруари 1873 година, бесило, София, мрак... Датата, на която е обесен Апостолът на свободата Васил Левски. 147 години по-късно българите сведоха глави в памет на Дякона – революционер, стратег и организатор на българското националноосвободително движение.

Васил Иванов Кунчев е роден на 18 юли 1837 г. в Карлово в занаятчийско семейство. Учи в Карловското училище и две години в Старозагорското училище. Под влияние на вуйчо си той става монах и дякон с името Игнатий. През март 1862 г. Левски захвърля расото и постъпва в Легията на Раковски в Белград, където получава прозвището Левски. След разпускането на легията се завръща в Карлово и работи като учител.

През 1867 г. Левски заминава за Влашко и по препоръка на Раковски става знаменосец в четата на Панайот Хитов, с която преминава по Стара планина до Сърбия. Участва и във Втората българска легия (1867-1868). После се прехвърля отново в Румъния и преосмисля натрупания опит.

След героичната гибел на четата на Хаджи Димитър и Стефан Караджа през 1868 г. Левски стига до извода, че народът

в страната не е подготвен за въстание, че трябва да се създаде вътрешна революционна сила. През есента на 1869 г. в Букурещ Любен Каравелов и групата на „младите“ с участието на Васил Левски създават БРЦК (Български революционен централен комитет). В Румъния Левски не среща достатъчно подкрепа на своите идеи и затова предприема самостоятелно своята трета обиколка из Българско от края на май 1870 г. и в продължение на година и половина създава ВРО (Вътрешна революционна организация) от комитети в стотици селища на страната. Левски разширява мрежата в цялата страна и изработва идейната платформа на организацията – „Проектоустав“, който е известен като най-демократичния революционен документ за това време в Европа.

От 29 април до 4 май 1872 г. в Букурещ е свикано първото Общо събрание на БРЦК. Апостолът се завръща в страната и приема реорганизация на ВРО – създава окръжни центрове, тайна поща, тайна полиция и строга революционна дисциплина. Димитър Общи обаче проявява своеволие и извършва обир на турската поща при Арабаконак. Участниците в обира са арестувани и съдени. Правят се разкрития и е нанесен удар на тайната организация.

Баба Марта бързала, мартенички вързала...

За съвременния българин този празник е свързан с традицията и символично носи пожелания за здраве и късмет



БГ БЕН

Баба Марта идва – ту усмихната и добронамерена, ту неспрещливо разлюта. Със сигурност обаче всички българи ще я посрещнем традиционно с много надежди и вяра, че идват по-добри дни. А тя ще ни закичи с мартеници – бели и червени. Традиционната мартеница се приема за талисман против уроки, затова се използва и в други обреди – с мартеница се украсяват сватбените китки. А някъде тя се поставя на котлето, в което се донесе първото мляко на Гергьовден. По други места с усукан бял и червен конец се завързват събраните на Еньовден билки.

Едно от поверията е, че с мартеницата гоним злите сили. В първия ден на март българите посрещат Баба Марта като предвестник на пролетта и се окичават с мартеници, за да са здрави и да имат късмет. Традицията е уникална, а колко е древна – едва ли някой може да каже с точност. Стара легенда разказва, че мартеници са се вързвали по българските земи още от времето на траките. Те задължително ги слагали по времето на пролетните мистерии, които символизирали края на студа и пробуждането на природата за нов живот. Дори се разказва, че самият Орфей е поставял върху лирата си мартеница.

Друга легенда пък свързва мартеницата с идването на Аспаруховите българи на Балканския полуостров. Преданието гласи, че хан Аспарух е получил дар от сестра си под формата на китка, привързана с бял конец към крака на лястовица. Червената багра била от кръвта на птицата, чийто крак бил наранен от конеца. Птичката пристигнала при хан Аспарух точно на 1 март, откъдето води началото си и традицията на този ден всички българи да си даряват червено-бели мартеници за здраве, щастие и

сполука.

Каквито и да са преданията обаче, е сигурно, че предците ни са смятали, че в природата съществува зла сила, която те наричали „лошотия“. Тя се събуждала през пролетта, а според народните вярвания първият ден на март бележи началото на този сезон. Затова на мартениците се приписвала магическа сила да предпазва от „лошотията“, а също и от болести и уроки.

Пъстрата гама от поверия води след себе си и множество обреди и обичаи. Рано сутринта на първи март всяка домакиня измита къщата и двора си. После слага върху някое плодно дърво в градината червен мъжки пояс или червена престилка. Целта е да се посрещне Баба Марта „начисто и червено“ и тя да се умили и да бъде усмихната и добронамерена.

Традицията повелява, че мартеницата се сваля едва когато се види първият щъркел. Тя се поставя на разцъфнало дръвче или под камък.

Чушката люта, пак люта...



Така се пее в една народна песен. А каква е връзката й с българската мартеница? Оказва се, че родни майстори са изобретили мартеница под формата на люта чушка. Естествено, не без чувство за хумор, умело вплетено в родните традиции.

Тя е дело на мъж, който дръзва да изработи не само мартеница под формата на люта чушка, но и с чесън. Така той символизира предпазването от зли очи.

През последните години се предпочитат ръчно изработени мартеници и така китайското производство някак отива на заден план. Майсторите са много, но всеки от тях има своя по-черк.

Добрата новина е, че и тази година ръчно изработените мартеници са в изобилие. Предлагат се всякакви – за малки и големи, за дома и офисите, за мъже и жени. Нищо че китайското производство има своите почитатели, българските мартеници грабват око от пръв поглед. Не само заради факта, че са направени от естествени материали, но и заради това, че те са направени по правилата на българските традиции.

Българската мартеница е изработена по правилата на всички традиции



Българката е много даровита и изобретателна. Доказала е във времето, че може да сътвори мартеница от какво ли не, но стриктно спазва родните традиции при направата й. Докато



Най-важното при изработването на мартениците е да имате желание, сърце и да сте спокойни, да мислите за това, което правите. И малко преди да започнете да се позаинтересувате какво означава мартеницата, какви са символите, какво означават белият и червеният конец, разказа Ставрева.

Символиката в българската мартеница

Белият конец символизира началото и чистотата.



Пижо задължително се прави от бял конец. Той изразява началото на живота. С червен конец се прави женската фигура – Пенда, което показва раждането на живота. Усуканият конец – бял и червен, е за да не се разделят. Има много поверия и легенди, но е факт, че само българите имат мартеници. Те се правят с желание и сърце, подаряваме ги за здраве,

щастие, късмет и против уроки, разказват старите български майстори.

В миналото те са се изработвали само от бял и червен конец. В днешно време обаче мартеницата не може да привлече вниманието, ако няма допълнителна украса, като мънисто, топче, детелина и др. И всяко едно от тях носи своето значение. Вплетената паричка е символ на благополучие. Синьото мънисто е против уроки. Слагат се дори и метли, които символизират премахване на всички лоши събития от нашия живот.

И ако Баба Марта се приема като символ на новото начало, надеждите за пролет в душите на българите остават на заден план, споделят българските майстори.

От години правим мартеници, но сега хората идват с тъга и някак съкрушени. И купуват мартеници по задължение. Много е тъжно. Но надеждата умира последна. Винаги трябва да има надежда, продължаваме напред, обясняват хората, които се занимават с изработката им.

Новото начало започва първо в умовете, мартеницата вдъхва надежда

Баба Марта идва, за да върне надеждата и да ни припомни най-важните послания в очакване на пролетта.

Това е един прекрасен български празник. Ние и тази година ще го уважим, споделят българи от Великобритания и допълват, че ще подарят мартенички на най-близките си хора.

По-младите признават, че ще го направят с пожелания за здраве и успешна година, а също и за любов. Те не губят вярата си, че желанията се случват точно на 1 март.

Дори и далеч от България живеещите сънародници в Обединеното кралство почитат българските традиции.

Това е български празник и е добре да го спазваме, защото така съхраняваме родните традиции, а също и държавата, коментират те. Повечето от тях казват, че тази година ще заложат на чисто традиционните мартеници.

И ако 1 март за българите е зареден с положителни вибрации, усмивки и настроение, не трябва да забравяме, че Баба Марта се слави и като доста капризна стопанка. Напомня ни да спрем, да помислим и да решим: не е ли време за пролетно чистене и ново начало. Ако вашият отговор е положителен, то пазарът е голям. А той предлага освен люти чушки и метли. Изборът зависи от степента на усещанията и желанието за чистота на всеки един от нас. Другото е традиция. Замислете се.

Честита Баба Марта!

БЪЛГАРСКИ ЗЪБОЛЕКАР

**UK Smiles**
DENTAL PRACTICE

uksmiles.com

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

123A SOUTH STREET - ROMFORD - LONDON - RM1 1NX

TEL: 07955 866991

Мощни талисмани, които носят на дома здраве, късмет и просперитет

Традиционните вярвания придават магическа сила на подковата, синьото мънисто, мълчаната вода...

БГ БЕН

И тази година бяло-червените конци изпъстриха България като един светъл лъч след сърчицата на Свети Валентин. Освен веселие празникът ни кара да надникнем във времето назад, за да обогатим любопитството си към отколените вярвания на нашия народ.

Малка част от младите поколения знаят каква е символката на бяло-червените конци, защо намерената на пътя подкова носи щастие и никога не се подминава, каква е силата на мълчаната вода и червеният конек, вързан на ръката на новороденото...

Едни от най-древните символи, които са много живи в популярните народни традиции, са мартеничките. В първомартенските обреди някои изследователи виждат следи от ритуали, свързани с посрещането на древноримската Нова година, идваща на 1 март. Те се изпълнявали в чест на бога на войната Марс, на когото е наречен и месец Март. Тогава започвало събирането на войниците за предстоящите кампании. Има и други талисмани, чиято силна енергия носи на дома здраве и късмет. Да се запознаем с някои от тях.

Силата на подковата



В миналото нашите предци са приемали намирането на подкова на пътя като нещо по-ценно дори от златото. Затова ѝ се отреждало специално място в дома. Подковата е сочена за свещен символ още в древните текстове преди всичко заради формата си на полумесец. Приема се, че е свързана със символа на Изида, египетската богиня

на плодородието. Вярва се, че ако закачите подковата обърната нагоре над вратата, ще привлечете в дома си благоденствие, мир и благополучие, а ако е обърната надолу – ще „заклучите“ късмета в дома си и той няма да ви избяга.

В миналото се е смятало, че закачането на подкова над вратата в дома гони злите духове, пази от уроки и не позволява на негативната енергия да влиза навътре.

Каква е легендата

В стари, прастари времена по земята пътешествал самотен бог в облика на кон. Препъвайки се в един камък, той загубил подковата от задния си крак. Тази подкова, която блестяла като сто хиляди ярки звезди, била видяна на пътя от една старица. И щом я взела в ръцете си, тозчас се превърнала в ослепителна хубавица, точно каквото било съкровено ѝ желание. Младостта и хубостта обаче напуснали жената веднага щом тя я изгубила нейде по пътя си.

Подковата намерил друг човек. Сбъднала се и неговата мечта, но и той я загубил. И така оттогава щастieto отива при онзи, който намери талисмана, за да направи хората щастливи.

Четирилистната детелина,



като обещание за късмет трайно се е настанила в българските народни вярвания, но това вярване се корени доста по-далеч от нас. Детелината е националната емблема на Ирландия и традиционен символ за Деня на св. Патрик – 17 март. Този светец използвал растението, за да обясни на невярващите идеята за триединство – така както три листа растат заедно в едно растение, така и един Господ има три лица. Всеки лист на детелината символизира Отца, Сина и Светия дух. Когато е открита четирилистната детелина, започнало да се вярва, че четвъртото листо символизира Божията милост.

Някога келтските жреци се закичвали с трилистни детелини като символ на пролетното равенство, а носени като талисман държали надалеч злите духове.

Друга легенда разказва, как когато Адам и Ева били изгонени от Райската градина, Ева откъснала четирилистна детелина, за да си спомня за дните, прекарани там. Затова, ако в градината ви има четирилистна детелина, в нея има и късче от Рая и божията благословия е с вас. Според най-разпространеното вярване всяко от листата на четирилистната детелина има определено значение. Първият лист символизира Вярата, вторият – Надеждата, третият – Любовта, а четвъртият – Късмета. Ето така просто тръгва всичко и се разпространява по целия свят. През различните епохи легендата доста се променя, но това, че детелината носи щастие и късмет, си остава.

През Средновековието хората смятали, че четирилистната детелина не само носи щастие, случва се и нещо много по-магично. Този, който носел такава детелинка със себе си, можел да вижда феи и горски духове. Заради това децата често обикаляли полетата с надеждата да намерят детелина и да се пренесат в магическия свят на приказните герои. В Англия и днес вярват, че ако сънуваш детелина, това ти гарантира щастие и несметно богатство. Най-простото обяснение за

вярванията в късмета, който носят четирилистните детелини, е тяхната уникалност – на около 10 000 трилистни детелини се пада само една четирилистна.

В народната митология Разковничето

има положителна магическа сила и пред него се отварят железни врати и тежки ключове. Носи любов, щастие и късмет на този, който го открие. Веднъж откъснато, не бива да се пречупва, за да не изгуби магическата си сила.

Някога хората са вярвали, че ако се знае точното заклинание, с помощта на разковничето може да се събори каменен зид, да се извади заровено в земята имане или да се отвори заключена врата.

Легендата разказва, че за да се сдобиеш с тази рядка билка, трябва да намериш таралежчета, останали в гнездото без майка си. Гнездото трябва да се загради, та да не може майката да влезе обратно при малките си. Тогава тя, която единствена знае къде расте разковничето, отива, намира билката, връща се и с нейна помощ събаря заграждението.

Подобна е легендата и за костенурката, която като едно от най-старите животни на света също познава билката. Ако захлупите костенурка с паница, тя тръгва заедно с нея и слепешком намира разковничето. Когато се докосне до него, паницата сама отхлупва костенурката. А човекът, който я е проследил, може да откъсне билката. За да запази тя магическата си сила, той трябва „да плати“. Откъсването на билката от природата се „плаща“ с няколко монети, пъхнати в пръстта. В миналото хората оставяли сребърни и златни монети – ритуал за благоденствие и успех. След това билката се засажда със специални молитви и трябва да оживее една година – това се приема за знак, че растението е приело човека, който го е откъснал, и е съгласно да му помага.

Мълчаната вода



е един от основните магически елементи при ритуали в българската традиция. Силата ѝ се крие в нейната чистота, в съхранения неутралитет на енергийната ѝ структура, който е основа за по-нататъшното ѝ зареждане с желаната енергия и гаранция за успех.

Съгласно традицията мълчаната вода се налива от три сладки извора, от чисто момиче или млада булка, облечена в сватбени дрехи, по тъмно, преди зазоряване, и се носи при пълно мълчание до мястото, където ще се ползва, за да се запази магическата ѝ сила.

Палитрата на ритуалното ползване на мълчаната вода е много разнообразна. На Нова година, Васильовден, Гергьовден, Еньовден в бяло котле с мълчана вода се топят китки цветя, завързани със сребърни накити, за гадаене на сватба, здраве и плодородие. С мълчана вода се приветства и младата невеста в новия ѝ дом.

С тази магична течност наричат и новороденото при първите му дни на тази земя. На Гергьовден с мълчана вода се замесват обредните хлябове, приготвени от най-едрата пшеница, от квас, замесен с билки и три пъти пресято брашно. Във водата предварително са сложени билки и цветя, за да поеме хлябът тяхната енергия. На този ден хората се къпят в роса за здраве, берат се крушови клончета и коприва, с които се кичат вратите на дома, палят се свещи и се пие по три глътки мълчана вода за лек.

При залез-слънце срещу Еньовден се взема мълчана вода и се оставя да пренощува на открито в глинен съд с китка еньовче, здравец и сребърен пръстен. Сутринта с тази вода, заредена със силата на звездите и луната, се пръска къщата за изгонване на болестите.

Синьото мънисто



Широко разпространен метод за предпазване от хорско недоброжелателство са гривните и герданите със сини мъниста. Освен това ги слагаме в колата, закачваме ги на детските колички, в офиси и в дома ни. Тези малки сини очички знаем, че носят късмет. Освен това синьото око предпазва от уроки, зли очи, премахва негативната енергия, защитава от лоши помисли. Но сините мъниста могат да носят късмет и да привлечат доброто към нас.

Откъде идва това поверие? И какво точно символизира този древен амулет?

Синьото мънисто е познато в много източни страни. Разпространено е в Египет, Турция, Сирия, Армения, Иран, Афганистан, Гърция, в Кипър и Азербайджан.

Сините мъниста, изработени под формата на очички, са известни като Окото на Назар. То се предава от поколение на поколение. Традицията е такава, за да не се губи нишката и да има приемственост. Практика е също да се подарява.

Ако Окото на Назар се счупи или пропука, тогава то е акумулирало в себе си отрицателната енергия и трябва да се подмени с ново.

Според една от легендите египетският бог Хор отворил очите си и светлината се разляла над света. Заради това се смята, че Окото може да пъди злите сили и отрицателната енергия, но и да привлече доброто.

Преданията за амулета синьо мънисто стигнат до наши дни от древността. Затова всички ние вярваме в силата на този талисман. И в това, че като го носим, имаме със себе си само позитивна енергия.

Успех на всички търсачи на щастие!

Източници: www.edna.bg,
<http://rozmar.dir.bg>,
<http://patepis.com>

БГ БЕН

BREXIT



Рекламата при нас не е разход, а инвестиция!

Условия:

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



Здравка Владова-Момчева

Лицето на мистър Нелсън гаснеше с примирение. Приличаше на парче пергамент, изоставено върху анонимната страница на болничната калъфка, изгубила броя на човешките страдания след стотиците заличаващи пранета с дезинфектант.

Надежда подреди внимателно хапчетата на пациента върху шкафчето до леглото и мълчаливо застана до прозореца. Опита се да си представи, че е невидима. Едно прозрачно присъствие с ненавистни щрихи, очертали птича безпомощност сред неоновата самота на стаята. Навън мъглата оцеждаше млечна сивота в оголения корен на парцалива февруарска бреза. Беше изпъкнал като вена, прободена от болезнената мокра инжекция на живота. Клонките на дървото висяха устремени надолу, към пръстта, очертана в тясно квадратче от декоративните плочки на тротоара.

Никой ли не забелязва, че на тази бреза всъщност не й се живее, констатира Надежда и плахо се огледа наоколо. Боеше се, че напоследък мислите й кресяха. Не искаше техният писък да смуцава другите и да им позволява да надничат с лепкаво любопитство в душата й. Надежда умееше да бъде незабележима. Оставаше й само да се научи как да блокира бруталната натрапчивост на спомените, връхлитащи я след бягството от България. Отминалите години я преследваха със заплашителното, разкрито лице на мъжа й, надвесено над нея с дъх на насилие. Тялото й дори сега откликваше болезнено на ударите, които той й нанасяше с методична, целенасочена злост. Обвиняваше я за всичко. За това, че тя толкова дълго откъзваше да се омъжи за него, за начина, по който срещаше косите си, за нестандарт-

МИЛОСТ

ните й идеи и за смелата лекота, с която се справяше в живота. Две обжарващи сълзи слепиха клепачите й. Тя не разреши на унижението да бликне по финото й, измъчено лице. Налагаше си винаги да бъде силна. И тогава, когато разбра, че човекът, когото беше приела за съпруг, нагло крадеше мечтите й, за да ги използва като свои, и сега, когато се ровеше в нищото, останало след съжителството с него. Колко още трябваше да се прави на силна? Чувстваше се безкрайно изморена. Толкова изморена, че не си даваше шанс да помисли за бъдещето с надежда.

Дежурният лекар премина по коридора в десет и тридесет. Беше време за сутрешните лекарства.

Хоуп – гласът на мистър Нелсън прозвуча с молитвена немощ, – била ли си някога в Япония?

Не, сър – съчувствено отвърна тя, – никога не съм посещавала тази страна. Защо ме попитахте? Да повдигна ли облегалката на леглото Ви, за да се настани-те удобно?

Добре съм – раздвижи пергаментови устни болният, – в моята ситуация няма никакво значение под какъв ъгъл ще си взема хапчетата. Смешно е как докторите се стараят да удължат агони-ята ми.

Правят всичко възможно състоянието Ви да се подобри – тихо отговори Надежда, – ама и Вие не трябваше така безразсъдно да залагате здравето си...

За да помогна на един приятел ли – прекъсна я той, – ти самата не би ли дарила бърбека си, за да спасиш някой близък?

Тя се усмихна горчиво. Мистър Нелсън нямаше идея, че беше дарила досегашния си живот само и единствено за да спасява. Първо родителите си от страшната им неспособност да се справят с обърканите си отношения, за които я обвиняваха до смъртта си, а после и проваления си брак заради маниакалния стремеж на мъжа й да се измерва с нея. Беше повече от дарение на бърбек. Мистър Нелсън със сигурност щеше да оцени това. Ако му оставаше повече време.

Направих го в памет на жена ми, Сю – Елън, – продължи пациентът, – с нея живяхме десет години в Япония. Десет прекрасни, щастливи години. Приятелят ми Майк често ни гостуваше. Господи, колко страотно си прекарвахме! Пиехме саке в разкошната ни градина, а над нас денят и нощта сменяха копринените си кимона.

Тя кимна примирено. За нея дните и нощите досега бяха сменяли само износеното си бельо над главата й.

После Майк престана да идва в Япония – сякаш на себе си прошепна мистър Нелсън, – няколко години не се обади изобщо.

Защо? – попита, изненадана от любопитството си.

Защото се влюбил в жена ми, ето защо – с внезапно ожесточение отговори той, – писа ми за това след време. Постъпи честно. Като истински мъж. С него

никога не сме имали тайни един от друг.

Моля Ви, не се вълнувайте! – Надежда внимателно повдигна възглавницата му. – Не е нужно да ми разказвате всичко това...

Мислиш ли, че за мен вече има значение на кого го разказвам – закашля се болният, – важното е, че Сю-Елън остана с мен. С мен, разбираш ли? До края. Никога не говорехме за него. Никога нищо не я попитах. Важното беше, че тя остана...

Тогава защо дарихте бърбека си на Майк? – отрони с пресъхнали устни.

От милост – отговори отпаднало мистър Нелсън, – от милост към жена ми. Все ми се струваше, че дори и след смъртта си тя искаше някой да го спаси. Защо да не бъда аз? Той е и мой приятел...

Дребничка медицинска сестра надникна в стаята и я повика в коридора:

Смяната ти изтече – казатя, – можеш да тръгваш. Изкара две поредни дежурства, преуморена си. Пък

и... ти личи, че съчувстваш на стареца. Не ме разбирай погрешно. Много е готин, но не е професионално емоционално да откликваме на страданията на пациентите. Ние просто трябва...

Ще продължа – прекъсна я Надежда, – знам, че не му остава много. Познавам навиците му, няма смисъл да ги обяснявам на друг колега.

Замрежените зеници на мистър Нелсън я посрещнаха с благодарност. Лекарствата го унасяха. Имаше шанс отново да стане невидима. Джиесемът в джоба й кликана настойчиво и смутено замлъкна.

Тя се зачете в съобщението.

„Наде“, пишеше на уотсап сестрата на бившия й съпруг, „Росен го приеха по спешност в болницата. Инфектиран апендицит. Знаем, че не е редно да те притеснявам след всичко, което ти причини... но... изнемогвам финансово. Знаеш, имам семейство, деца. Мъжът ми е безработен. Просто съм се по-

бъркала как ще се справя с докторите и сметките...“

„Ще ти изпратя пари, не се притеснявай“, отговори Надежда. После внимателно подреди лекарствата върху нощното шкафче и оправи одеялото на болния. Застана до леглото и хвана ръката му. Трябваше да плати наема за квартирата си, да върне билета за изложбата в Британския музей, защото струваше твърде скъпо, и да си купи сандвич на излизане от клиниката. Утре щеше да преведе ипари за лечението на бившия си съпруг.

Пръстите на мистър Нелсън бавно изстиваха върху дланта й.

Навън енергичен екип от работници режеше ствола на парцаливата февруарска бреза. Клонките й се пилееха по тротоара, благодарни на човешката милост.

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

zdravkavm.blogspot.co.uk

Професор Табаков разкри секретния език на раннохристиянските мозайки пред почитателите на историята в Лондон



Здравка Владова-Момчева

Лекция на тема „Секретният език на раннохристиянските мозайки“ изнесе пред българите във Великобритания професор Славик Табаков, който е вицепрезидент на Международния съюз за физично-инженерни науки в медицината. Известен е още като създател на концепцията на първите в света електронни книги и образователни бази данни с изображения, като паралелно с научната си работа се занимава с изучаване на раннохристиянските изображения и символика.

Събитието се състоя в Българския културен институт към Посолството в Лондон пред българска и английска аудитория.

Презентацията на професор Табаков разкри пред почитателите на историята тайните символни послания, които ранните християни са включвали в прекрасните произведения на изкуството през първите четири века след възникването на тази религия.

Беше изтъкнато, че на Балканския полуостров се намират едни от най-богатото орнаментираните и красиви раннохристиянски мозаечни образци, които доказват, че траките, насе-

лявали земите на днешна България, Румъния и някогашна Югославия, са изповядвали християнството от самото му начало. Професор Табаков подчерта, че те са съставлявали основната част от Римската империя и са излъчвали свои императори, които са узаконили изповядването на религията сред своите поданици. Като пример бяха посочени император Галерий, роден в Сердика (София) и Константин Велики, роден в Наисус (Ниш). Беседата въведе присъстващите в един слабо дискутиран досега аспект в разбирането на раннохристиянското изкуство – неговата симво-

лика. Тя беше проследена и разтълкувана в показаните на снимков материал археологически находки, които съдържаха знака на рибата или различни растителни и геометрични форми, носители на скрити послания, свързани с идеите за кръста, възкресението и вечния живот след смъртта.

Презентацията беше богато илюстрирана с изображения на мозайки, открити в Пловдив, Аквилея, Рим и други. Вечерта продължи с многобройни въпроси от страна на гостите, като добави ново, изключително ценно културно познание в интересите на всички, уважили събитието.

BULSATCOM

Монтаж на сателитни антени и приемници

Интернет телевизия IPTV -
Българска телевизия
без сателитна антена
с HD приемници

07710236887, Марин

07846895999, Светослав



София - най-добро място за кариера в Европа

БГ БЕН

Българската столица се нарежда сред най-предпочитаните градове за професионален старт. Все повече квалифицирани кадри от Европа избират София за свой дом и място за кариерна реализация. Според изследване на Career Show, София изпреварва градове като Мюнхен, Прага, Стокхолм, Будапеща, Мадрид и др. с условията, които предлага за кариерно развитие.

Често заплатите в западноевропейските страни се считат за много по-високи, отколкото в източните. Не това обаче привлича днешните квалифицирани служители. Все повече от тях определят цялостния стандарт на живот за най-важен при избора. След направено проучване на Career Show сред 10-те от най-атрактивните градове за кариера в Европа София заема чедна позиция в три водещи критерия: най-добри цени за наем на жилище, най-ниски месечни разходи и едно от най-ниските нива на безработица. Именно това са едни от водещите причини, които привличат младите хора да стартират професионално-то си развитие в българската столица.

Българската столица на първо място по три водещи показателя

Жилища на добра цена и удобна локация, без да се налага допълнителна заетост, теглене на кредит или поделение на жилището със съквартиранти, са сред най-големите предимства на София. Ниската цена на живота също е фактор, който се взема предвид при разпределяне бюджета.

София бележи и ниски нива на безработицата. Това, заедно с нарастващите вътрешни и чуждестранни инвестиции, обещава споконно бъдеще и голям избор на професионални възможности. Според последните данни на Българска стопанска камара, бизнесът има „глад“ именно за кадри с висока квалификация и владеещи чужди езици. А наскоро Financial Times нареди София на 3-то място в класацията Топ 10 Главни европейски градове на бъдещето за 2020/21 година на FDI's Strategy.

Средната работна заплата в Лондон е най-висока

Според изследването на Career Show, европейският

град с най-висока средна работна заплата е Лондон. Това, обаче, далеч не означава, че стандартът и качеството на живот са добри. Сравнявайки основните продукти и услуги от ежедневието, се вижда, че високата на пръв поглед заплата далеч не е достатъчна, за да покрие наем на жилище и добър стандарт на живот.

Високият наем и високите ежедневни разходи често налагат допълнителна заетост и намаляване качеството на живот. Именно поради тази причина много млади хора се насочват към друга локация.

А свободното време?

Възможностите за забавление, почивка, отдих, спорт, култура и развлечения са с превес при вземането на решение. В това отношение София отново води в много насоки - разположен в непосредствена близост до планина, градът дава страхотни условия за преходи и ски туризъм. Над 20 театри, повече от 12 еко маршрута в непосредствена близост до града, 13



ски писти, модерни фитнес зали, спортни съоръжения, отлични ресторанти, барове и дискотеки привличат търсещите добавена стойност на града, в който ще започнат развитието си.

София става все по-предпочитана дестинация за бизнеса в международен план. Редица чуждестранни компании избират именно българската столица заради благоприятните бизнес условия, ниските данъци и добрата квалификация на кадрите.

По последни данни на Агенция по заетостта (АЗ) в момента се наблюдава най-

ниската безработица от 11 години насам.

„Все по-често квалифицирани европейци се релокират у нас. София привлича инвестиции и става дом на едни от най-големите компании в света. Именно възможността да започнеш професионално-то си развитие в световно утвърдена компания и да плащаш родните наеми, данъци и цена на живот

прави София изключително привлекателна кариерна дестинация. В работата ни с водещи компании в различни сфери виждаме, че търсенето на квалифицирани кадри отдавна е излязло извън границите на страната. Все повече фирми се оглеждат за кадри от други европейски страни“, споделя Симона Харизанова, съосновател на водещото Експо за квалифицирани кадри Career Show.

1349 лева е средната брутна заплата за декември в България



БГ БЕН

Данните на Националния статистически институт показват, че през четвъртото тримесечие на 2019 г. средната месечна работна заплата в страната е 1 313 лв., което е повишение спрямо третото тримесечие с 5.1%. Най-голямо увеличение е отчетено в дейностите „Об-

разование“ (14.8%), „Финансови и застрахователни дейности“ (9.2%), и „Производство и разпределяне на електрическа и топлинна енергия и на газообразни горива“ (9.1%).

От октомври до декември 2019 година средната месечна работна заплата нараства с 12.1% спрямо същия период през 2018 г.,

като най-голямо е увеличението в икономическите дейности „Операции с недвижими имоти“ (с 19.8%), „Образование“ (с 16.9%) и „Други дейности“ (с 15.7%). С най-високо средномесечно трудово възнаграждение на наетите лица през четвъртото тримесечие на миналата година са:

- „Създаване и разпрос-

транение на информация и творчески продукти; далекосъобщения“ - 3 090 лева.

- „Производство и разпределяне на електрическа и топлинна енергия и на газообразни горива“ - 2 161 лева.

- „Финансови и застрахователни дейности“ - 2 155 лева.

Най-нископлатени са били работниците, заети в хотелиерство и ресторантьорство, които са получавали - 766 лева.

По предварителни данни на НСИ наетите лица към края на декември 2019 г. намаляват с 23 700 спрямо края на септември и така достигат до 2 290 000. Най-голямо увеличение на наетите лица е регистрирано в дейност „Хуманно здравеопазване и социална работа“ - с 1.6%.

Източник: offnews.bg

Държавата ще плати 30 млн. лв. за машинно гласуване

БГ БЕН

Правителството трябва да пригответи около 30 млн. лв. за осигуряване на машините за гласуване, показват предварителни сметки на кабинета. Една машина ще струва колкото един лаптоп, среден клас, или под 2000 лева, а трябва да се поръчат 15-20 хиляди машини, изчисли вицепремиерът Томислав Дончев.

Той обясни, че от есента на миналата година се правят изчисления, защото нямало европейски опит, с който можем да се съобразим. Допълнително ситуацията се усложнявала заради коронавируса в Китай, откъдето идват някои части.

„От една страна, ние може да натискаме за по-ниска цена предвид големия брой машини, които ще се поръчат – при всички случаи между 15 и 20 хиляди. Те трябва да бъдат повече

от броя на секциите - ако някоя машина дефектира, тя трябва да може да бъде подменена. В големи секции, в които гласуването само на една машина би забавило изборния процес и вероятно ще се наложи инсталирането на две или три машини“, каза вицепремиерът.

Дончев повтори тезата си, че ако има машинно гласуване, е необходимо да отпадне хартиената бюлетина.

„Темата за хартиено гласуване е валидна за секциите в чужбина. Там анализът показва, че транспортиране на машини е трудно, невинаги възможно. Темата с малките секции – там има редица притеснения за секции с под 300 гласоподаватели, но при всички случаи ще се случи това, което пише в кодекса, това ще направим“, каза Дончев.

Източник: offnews.bg



Ресторант & Бар „Рио“

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

В РИО!

ХАЙДЕ

Нощен клуб „Рио“

Работно време: от 22.00 до 04.00 часа
Тел. 02033513060, 07502238238
9a The Broadway High Road, N22 6DS



Емигрантството е страхотна школа, която променя дори и най-самозабравилите се

С единия крак все още съм във Великобритания, признава Димитър Дардов, който спаси семейство с бебе от снежния капан в България



Героите днес не са измислица. Те съществуват. Доказва го Димитър Дардов, млад българин, който нито за миг не се колебае да напусне уютния си дом и да се хвърли да спасява хора в беда. Той е на 38 години, завършил е специалността „Арт фотография и дизайн“ в Университета в Камбрия. Единият от годините живее във Великобритания, но се връща в България заради голямата си любов – неговата съпруга Дани.

Димитър е утвърден фотограф в България, но работи и с английски агенции, което често го връща в Обединеното кралство. На пръв поглед има всичко. Но

мечтите му се простират извън териториите на двете държави, защото те са свързани с малките неща, които правят човека голям – любовта, добротата, приятелството и помощта към ближния. Доказа го и този месец, когато тръгна безстрашно в огромните снежни преспи, за да е в помощ на семейство с 8-месечно бебе, което се оказа в снежен капан в местността Връховръх. Това не е първата му спасителна мисия. Димитър Дардов признава, че пребиваването му във Великобритания го е променило коренно. Най-вече за израстването му като човек. Той даде специално интервю за читателите на вестник БГ БЕН.

БГ БЕН

Този месец ти помогна на едно младо семейство с малки деца, едно от тях едва на осем месеца, което беше попаднало в снежна блокада в местността Връховръх. Извървя дълъг път в преспите, които се оказаха непосилни дори за тежката почистваща техника, защо?

- Защото първото нещо, което си помислих, е - как ще се почувствам, ако моето семейство е в тази ситуация. Виждаш децата си и си ги представяш в това положение. Разбрах от новините, че има блокирани хора на Връховръх. Веднага отидох в първия магазин и купих памперси за бебето, запалих среднотатистическата си кола. С нея стигнах до проходима участък от пътя. И оттам тръгнах пеша. Наложих се да вървя около 15 километра. Последните четири километра бяха много трудни, защото през тях не беше минавала жива душа. А по северните склонове имаше преспи от 1.80 метра.

Как се преминава толкова висока снежна стена?

- В спасителната експе-

диция се включиха още четирима мъже, а един от тях носеше снегоходки за своя син, който също беше блокиран в снежния капан горе. С тях успяхме да направим пътека, за да могат другите мъже, които бяха по маратонки, също да минат. Така стигнахме до домовете на блокираните в снега хора. Когато им дадохме памперсите и лекарствата, майката на децата беше толкова развълнувана, че ни прегърна и се разплака.



Какво те провокира да излезеш от топлия си дом, да оставиш семейството си и да тръгнеш на тази опасна спасителна мисия?

- Провокира ме страхът от възможните последствия за здравето на това осеммесечно бебе, ако, например, беше спрял токът на Връховръх.

Това щеше да е риск за детето, който не трябваше да се поема. Представете си един кантар – на едната везна слагаш това, което губиш, а на другата – това, което печелиш. Като се включих в тази спасителна акция, изгубих един ден от живота си, част от дрехите ми, комуникация с клиенти и някакви пари. Но спечелих много повече – спокоен сън, усмивка, прегръдка, бъдеще, удовлетворение от самия себе си.

Участвал си и в други спасителни операции, но не членуваши в доброволчески отряди. Можем ли да кажем, че си доброволец по сърце?

- Доброволец съм по душа. Спасявал съм много хора и ще продължавам да спасявам. Преди време с жена ми помогнахме на



едно момиченце. Бяхме на разходка в гората. Видяхме детето паднало на земята. То повръщаше, а майка му над него ревеше. Без да се замисля, оставих жена ми при тях и се върнах обратно до хижата. Взех камион оттам и така транспортирахме момичето до местния стационар, където му оказаха медицинска помощ. Оказа се, че има епилептични пристъпи и хранително награвяне. Успяхме да спасим живота на момичето. Ако не бяхме ние, то нямаше да може да оцелее в гората на 1900 метра надморска височина.

Какво е усещането да помагаш на хора в беда?

- Това е един страхотен урок, който ми остана от живота във Великобритания. Човек, който живее зад граница, ще ме разбере.

Защото той знае какво е да учиш език, различен от майчиния ти, да живееш в среда, в която ти си никой, да няма на кого да се обадим. Тогава осъзнаваш, че приятелството и помощта са много ценни. Аз оценявам всеки един урок от моите учители. Това са хората, които ми помагаша навремето в Англия. Емигрантството е една страхотна школа, която променя и превъзпитава – дори най-самозабравилите се хора. Във Великобритания се научих да помагам, без да очаквам нищо. Удоволствието да го правиш е много голямо. Човек, който си има всичко – пари, апартаменти, къщи, коли, има нужда от нещо много по-различно. На него му трябва едно смислено ежедневие, в което да се чувства човек, да се чувства голям. А това, което прави хората големи, са човешката и добротата. Те не се продават по щандовете. Ето, виж колко променя едно емигрантство...

Теб лично какво ти даде престоят ти във Великобритания?

- Животът ми там ми даде много отговори. Показа ми,

че Англия не е дървото с парите, за което отиваш и си късаш. Не е толкова лесно, колкото изглежда от снимките на нашите приятели в социалните мрежи. Всяко нещо си има някаква цена. Там се научих да бъда самостоятелен, да не съм зависим от родителите ми. Накара ме да гледам в бъдещето, а не да живея само в днешния ден. Тази страна ми даде всички мечти, които съм имал като фотограф. Даде ми комуникативен опит, защото клиентите във Великобритания са много по-различни. Там трябва страшно много да ги уважаваш. Не можеш да си позволиш бизнес практики, които съществуват в България, тъй като има страхотна съдебна система. А тя защитава хората – от най-малките до най-големите.

Как възникна идеята да се занимаваш с фотография и защо реши да учиш тази специалност във Великобритания?

- От много ранни детски години се появи тази любов към фотографията. Това е емоция, страст. Аз съм насочен изцяло към фотографията на сватби и кръщенета, защото там има хора, чувства... Важното е да умееш да преразкажеш с кадри даденото тържество или събитието.

Единият от годините си бил във Великобритания. Защо реши да се върнеш в България и съжаляваш ли за този избор?

Аз съм човек с английско образование. Имам всички дипломи и документи, които са нужни за работа като



фотограф във Великобритания. Ако трябва да съм честен, все още с единия крак съм там. Причината да съм тук е една прекрасна дама – жена ми, която не успя да се адаптира там към начина на живот, към динамиката, към това да живееш като чужденец. И бях поставен пред избор – дали да бъда типичен българин, който да тропа с крак и да казва „ще бъде на моето“, или да се съобразя с желанията на любимото момиче. Това беше много труден избор, защото всички знаем какви са финансовите измерения за човек, който се е развил и утвърдил във Великобритания, но трябва да се върне в родината си.

Съжаляваш ли сега за този избор, като се има предвид и решението на Великобритания да излезе от ЕС?

- Не, бих го направил отново. Жена ми беше бременна в шестия месец, когато взехме решението да се върнем в България. Тук започнах всичко от начало. Оттогава минаха шест години и през цялото време съм развивал моя бизнес, абсолютно сам, без да съм коленичил пред никой. Вярвам, че ако си достатъчно динамичен и работлив, ако даваш повече, отколкото се изисква, успехът е неизбежен. Независимо къде си.

Работиш и във Великобритания, приемаш поръчки там. Брекзит по някакъв начин ще възпрепятства ли работата ти там?

- Англия е изключително динамична държава. Още преди Брекзит всеки един, който работи там, знае, че за да си на една позиция, трябва да си адски работлив. Излизането на Великобритания от ЕС не е случайно. Според мен това е много добре обмислен трик на държавата. От наша гледна точка обаче ще има много негативи. На мен лично това няма да ми попречи.



СУПЕРМАРКЕТ

21 HIGH STREET, LONDON E17 7AD

25 GREEN LANES, LONDON N13 4TN



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

МЛЕЧНА САЛАТА



САЛАТА БОБ



СЕЛЕКЦИЯ САЛАТИ ВЕСЕЛИНА



ЛОЗОВИ СЪРМИ



СВИНСКА МАС



БАКЛАВА "АМБЕЛИНО"



ОШАВ



ПРЯСНА МАЯ



СУШЕНИ ЧУШКИ



ЛУКАНКА "ПОПОВ"



КАЧЕСТВЕНИ МЕЗЕТА С ИСТИНСКИ ДОМАШЕН ВКУС !

КЪРВАВИЦА



СВИНСКИ ВРАТ



БАХУР



БАБЕК ТРАКИЕЦ



ФИЛЕ ЕЛЕНА „КФМ“



ФИЛЕ ЕЛЕНА



БАНИЦА ФАМИЛИЯ
С ТИКВА



ПШЕНИЧНО БРАШНО



РУЛЦА СЪС СИРЕНЕ
И СПАНАК



СЕЛЕКЦИЯ ОТ
ТОЧЕНИ КОРИ



СЕЛЕКЦИЯ ОТ РАКИИ

ЦАРСКА ТУРШИЯ

КИСЕЛО ЗЕЛЕ

ЗЕЛЕВИ ЛИСТА

БЯЛ БОБ

ЛОЗОВИ ЛИСТА

ЛОЗОВИ СЪРМИ С ОРИЗ



В тълковния речник на нашия език за думата светиня пише: „Нещо много скъпо, на голяма почит“. Във всеки български град, във всяко селце, махала,

манастир, местност има кътче, в което се съхранява духът на българите. За нас тези „скъпи неща, на голяма почит“ не са само останали предмети,

паметници или местности – често светиня е съхранена мисъл, човек като Ботев, Левски, Капитан Петко войвода, светите братя Кирил и

Методий и др., както и идея, оставила трайна диря в сърцата ни от векове за векове.

Обръщам внимание на тези важни и съкрове-

ни символи, защото съм убедена, че съхраняването на българщината за поколенията е важно за развитието на нашата държава. „Светините

на България“ ще ни помогнат да запазим българското не само в себе си, но и да го предадем по-нататък – на нашите деца и внуци.

Чутовният паметник на свободата на връх Шипка

БГ БЕН

...защото там нейде на връх планината
що небето синьо крепи с
рамената
издига се някой див, чутовен
връх,
покрит с бели кости и със
кървав мъх
на безсмъртен подвиг паметник
огромен;
защото в Балкана има
един спомен,
има едно име, що вечно
живей
и в нашата история кат
легенда грей...
Иван Вазов

Има едно място в Стария Балкан, което е мило и свято за всеки българин. Това е връх Шипка, увенчан от Паметника на свободата -

най-известната ни бойна светиня, издигната в чест на руските войни и българските опълченци, загинали за свободата на България. Сред тях е имало и много финландци, украинци, поляци, румънци, дали живота си за освобождението ни.

Веднага след края на войната е създаден към руската армия комитет, който има грижата да съхрани за поколенията спомена за техния подвиг. Със съдействието на българската общественост в района на прохода са изградени 26 мемориални знаци, скулптури, възстановки на руските бойни позиции.

През 1921 година е създаден комитет за набиране на волни пожертвования за изграждане на памет-

ник. Председател е запасен генерал Никола Генов. Основният камък е положен на 24/11 август 1922 г. на тържественото честване на 45-годишнината от шипченските боеве. Проектът за паметника е възложен на арх. Атанас Донков и скулптора Александър Андреев, които получават първа откупка на проведенния конкурс.

Строежът започва през 1926 г. Паметникът е осветен и открит тържествено през 1934 г. На многохилядното тържество присъства и цар Борис III, министър-председателят Кимон Георгиев, живи опълченци ветерани, поборници и много гости.

Първоначалната идея е Паметникът на свободата да се издигне на връх Орлово гнездо, но впоследствие се

взима решение да се съхранят скалите, свързани с подвига на опълченците. Така паметникът се разполага в близост – на връх Свети Никола (днес Шипка), който е най-високият в околността. Националната ни светиня е изсидана от същата скала, която го заобикаля – доломит, и представлява 40-метрова пресечена пирамида с основа 18/18 м. Зидовете в първия етаж са дебели 4 метра, а на последния – 1 метър.

Днес този исторически паметник е включен в Националния парк-музей „Шипка – Бузлуджа“ - един от малкото музеи по света, разположен в т.нар. „театър на военните действия“.

От четирите си страни паметникът има възпоменателни надписи: „На борците за свобода“, „Шипка“, „Шейново“ и „Стара Загора“. От север е поставен бронзов лъв



с дължина 9 м и височина 6 м (през 1928 г., скулпторите са Александър Андреев и Кирил Шиваров).

На първия етаж има параклис костница с мраморен саркофаг, в който се съхраняват костите на загиналите в битката герои. На почетна стража са поставени две скулптурни фигури на воини и статуя на Свободата. През годините по-късно са направени някои частични подобрения и допълнения: през 1957 г. са оформени интериорът на паметника и пространството около него по идея на арх. Иван Васильов и скулпторите И. Мандов, Дора Дончева, Любен Димитров, Михаил Кац.

През 1977-1978 г. е изградено мемориалното стълбище, което води към паметника, оформена е и Алея на героите с четири

скулптурни релефа, вградени в каменната стена по идея на архитектите Пейо Бербенлиев и Иван Николов, скулптор Любен Димитров. В паметника на седем етажа е развита експозиция, която разказва за героичната 5-месечна отбрана на чутовния връх. Тук се съхранява копие на Самарското знаме.

След 7-мия етаж има панорамна площадка, от която при хубаво време се разкрива невероятна гледка към възстановката на бойното поле. И още – като на длан се виждат Северна и Южна България!

Струва си всеки българин поне веднъж в живота си да се изкачи и поклони пред подвига на героите от Шипченската епопея!

Източници:

www.bulgarianhistory.org,
www.news.bg, www.chitatel.

Самарското знаме - символ на Българската армия

БГ БЕН

Самарското знаме е дарено на Българското опълчение по решение на Думата на град Самара и става основният боен флаг на бойците. Символ е на Българската армия. Нарича се Самарско, защото е изработено от монахините на град Самара. То е трицветен флаг с три хоризонтални ленти в червено, бяло и синьо. Размерите на знамето са 1,85 на 1,90 м. В средата му са шити златни кръстове. От едната страна е избродирана Иверската Богородица, а от другата - образите на светите братя Кирил и Методий, символизиращи славянството.

На знамето пише: „Да воскреснет Бог и расточатся врази Его!“ и „Самара - българският народ - 1876 г.“

Пиката на знамето е сребърна, във византийски стил, и е изработена по проект на граф Рошфор.

На тържествения ритуал знамето се заковава към држжката със златни пирони, като последният е забит от стария поборник, войводата дядо Цеко Петков. Той сваля калпака си, вдига

очи към небето и произнася думите:

„Да даде Господ това свято знаме да премине от край до край през многострадалната българска земя! Нека нашите майки, жени и сестри да изтрият с него скръбните си очи, а след него да настане траен мир и благоденствие!“

Първият знаменосец е Антон Марчин. Под командването на ген. Столетов опълченците са причислени към предния отряд на ген. Гурко, преминават Дунава при Свищов, после преминават Стара планина и участват в големите битки на войната. Знамето е носено в боевете при Шипка и Шейново, в сражения при Уфланли и Казанлък. Опълченците участват в зимното преминаване на Южния отряд през Стара планина и под командването на ген. Радецки участват в сраженията на Шипка през август 1877 г.

Самарското знаме се прочува особено в битката при Стара Загора. Знаменосците се редуваха и го носели с чест и достойнство. За него

загиват последователно Антон Марчин, Авксентий Цимбалюк, С. Минков и Павел Калитин. При Стара Загора Павел Калитин спасява знамето от турски плен с героични усилия и с цената на живота си. Завързва се ръкопашен бой. Никола Корчев с високия си ръст, с храбростта, силата и волята на духа, се хвърля в битката за знамето. Изтръгва го от држжката и го предава на младия опълченец Черногорчето, който го увива около кръста си. Така Самарското знаме е спасено!

За подвига си Никола Корчев получава орден за храброст „Св. Георги“.

След войната Трета опълченска дружина е реформирана и става Трета пехотна дружина. Знамето е с дружината в Радомир. После бива предадено в Царския дворец и остава там до 1946 г. След това е пренесено в Националния военноисторически музей, където се съхранява при специални условия. То е единственото българско знаме, награждено с орден „За храброст“.

Източник:

www.bulgarianhistory.org

Къщата на баба Илийца

БГ БЕН

През 1876 г. след гибелта на Ботев част от четниците му се спускат от местността Клено по каменистия път през живописната местност Погледец, над Челопек към река Искър. Тук при завързалия се бой пада убит Перо Херцеговенец, български революционер, втори войвода на Ботевата чета.

Според историята баба Илийца е българка, която е помогнала на четници от Ботевата чета след разгромяването ѝ при връх Околчица във Врачанския балкан. Преданието разказва, че смелата жена вървяла по малка пътека в планината, известна само на местното население, а след това е преплавала река Искър с ладия.

С тази история се запознава и Иван Вазов през 1899 г., когато тръгва от Черепишкия манастир да търси лобното място на войводата. Истински омаян от красивата природа и забулените в тайнственост легенди за българските хвърковати лъвови, той сътворява неповторимите си стихове и двата емблематични раз-

каза „Дядо Йоцо гледа“ и „Една българка“. Отначало разказът носи друго име – „Челопешката гора“, но след първото му издаване авторът сам го променя, тъй като предпочита да насочи вниманието на читателите към най-същественото – подвига на баба Илийца, „за да запази рода български“.

„...Тя беше жена около шейсетгодишна, висока, кокалеста – мъжка на вид. На ръце държеше едно дете, увито в скъсано чердже...“

Персонажът на баба Илийца е напълно реален. Истинското име на челопешченката е Пена Цветковска. Живяла някога в махалата с кошарите, където отглеждали кози и овце. Присетанала с родното си име Пена в Челопек, тя се жени в Илиевия род и оттам започват да я наричат Елица, Илийца. Коровата българка оставила над 40 наследници, пръснати по цяла България. Днес богатото ѝ родословно дърво предизвиква нескрит интерес и възхита сред посетителите.

Къщата-музей на баба Илийца се намира в цен-

търа на врачанското село Челопек, по пътя за връх Околчица. През 2003 г. тя е възстановена и днес е отворена за посетители всеки ден. В къщата е подредена изключително богата и забележителна експозиция от стари предмети на бита и мебели, красиви килими, типични народни носии за този край на България. Къщата се стопанисва от Мемориален комплекс „Ботев път“.

Местността над Челопек е изключително богата на природни и исторически забележителности. Оттам започват величественото си извисяване скалните феномени „Ритлите“, нагоре по пътя се стига до лобното място на Христо Ботев и паметника му на връх Околчица. Успешно могат да се съчетаят в еднодневна екскурзия разходка из природата в красивия Врачански балкан, обиколка на историческите забележителности в този край и възможност за незабравими снимки на скалните феномени, които са в изобилие в този район!

Източник:

www.nationallibrary.bg



Миряна Башева - хулиганката на българската поезия

БГ БЕН

Творчество

Единствената дъщеря на трагично загиналия външен министър в кабинета на Тодор Живков, Иван Башев, е родена в София. Завършва руска гимназия и английска филология, без обаче да се дипломира. Това не ѝ пречи естествено да пропише кадри стихове. „Категорична, самоиронична, интелигентна, трудна за общуване, чепата“, така я обрисуват близките, приятелите, колегите. Неслучайно първата ѝ книга е със заглавие „Тежък характер“.

В света на поезията М. Башева навлиза с подадената ръка на Богомил Райнов. „Аз си пишех само за себе си без амбиции за публикация, но майка ми ме „предаде“ – показала на Райнов стиховете и той ме прати в „Литературен фронт“, после и в „Пламък“. С връзки пробих!“

„Талантът ѝ прекосява всичко. И заради него може да си позволи да е всякаква“, твърдят хора били близо до нея през годините.

Тя е поетесата и журналистът Миряна Башева, въпреки че името ѝ няма нужда от пояснения. И съвсем наскоро навърши 73 години.

Миряна Башева е поет и бунтар, убеден левичар. Никога не е крила левите си възгледи и произхода си, затова и днес Миряна е и сред критиците на някогашния режим. Сама споделя, че се е възползвала от привилегиите, които е имала, за влизане в английска филология в Софийския университет. Наред с това обаче става част от емблематичния „Кръг 39“, който през декември 1989 година в препълнената 65-та аудитория на Софийския университет организира най-мощното събитие в историята на българската поезия – масов свободен рецитал. Самите автори от неформалния дисидентски кръг наричат тази вечер с името „Голямото поетично четене“.

Миряна Башева започва да пише стихове сравнително късно – след 23-ата си година. „Аз бях от малкото момичета, признати за „равно другарче“ в онай очарователна шайка писатели, приблизително на една възраст, с които движех тогава: Витята Самуилов, Росен Босев, Янко Станоев, Емил Симеонов... Бяхме хубава дружина, едва ли не денонощно заедно. Аз късно прописах и се присъединих към тях, когато те вече бяха един вид изградено общество.“

Още с първата си стихосбирка „Тежък характер“ Башева става литературна звезда. Много от стиховете ѝ са се превърнали в популярни песни: „Дано“ на Богдана Карадочева, „Тежък характер“ на Йорданка Христова, „Как си ти“ на братя Аргирова, „Булевардът“ на Михаил Белчев... Следват стихосбирките „Тежък характер“ (1976), „Малка зимна музика“ (1979), „Сто години суета“ (1992), „Ние сме безнадежден случай“ (1997). Стиховете ѝ са преведени на много европейски езици.

Във времената на бурно политическо противопоставяне (включително и в културните среди), след 1990 година, заради позициите и таланта си, поетесата е уважавана и „и от двете страни на барикадата“. В свое интервю композиторът Стефан Димитров признава, че е кръстил дъщеря си именно на поетесата Башева. „Талантът ѝ е толкова мощен, че думите не успяват да го разкажат“, твърдят нейни колеги журналисти.

Миряна Башева е сътрудник в списание „Отечество“, в Българската национална телевизия, Студията за игрални филми „Бояна“, списание „Факел“. След 1989 г. е редактор във вестниците „24 часа“ и „Сега“. През 1979 г. пише стиховете към филма „Войната на таралежите“ на Иванка Гръбчева. По

поканата на режисьора Рангел Вълчанов Башева пише сценария на игралния филм „Последни желания“ (1983 г.). С него снима и документални филми. С именития ни режисьор тя прекарва и три месеца в Индия, а държавата оставя задълго траен отпечатък в нея.

Дълги години неуморната хулиганка в нашата поезия бе част от екипа на вестник „Сега“, който правеше последната страница на вестника, станала емблематична с политическата си сатира. На рождения си ден, отбелязан преди няколко дни (11 февруари), Миряна каза, че „вече е късно за хумор“. „Много сме се объркали като общество. Не знам как стана така, че се поляризахме до степен, в която ситуацията е повече от ужасна“, каза тя пред „Свободна Европа“. „Нямам рецепта как това се поправя, но то не е просто политическо противопоставяне между Борисов и Нинова, например, става дума за дълбоки обществени процеси“, допълва Башева, според която, „за да се успокоим като общество, е нужна сериозност. За хумор, ми се струва, че наистина вече е късно“.

Поетесата не отрича, че все още има хора, за които думите не са обезценени, но те стават все по-малко, а равнището, на което се води публичният разговор у нас, е позорно. „Погледнете, че непрестанно се занимаваме с темата корупция – а какво имаме като резултат? Смятам, че е срамно държавният секретар на САЩ да се занимава с корупция у нас и да посочва съдия като корумпиран, а правосъдният министър да повтаря подобни думи без доказателства. Едновременно с това всички обсъждат главния прокурор Иван Гешев или пък КПКОНПИ, но не съм видяла особен резултат от тая работа“, казва Башева.

Извън поезията си и сатиричния си поглед към политиката Башева е известна с любовта си към животни-

те. Известно е, че една от емблематичните песни на Богдана Карадочева „Дано“, всъщност е стих на Башева, посветен именно на четирикраките любимци.

В момента тя живее с котката си Здравка, наречена така, тъй като била намерена в двора на НЗОК. Това обаче не е първото подобно име на животно, което Миряна Башева дава. Любимото ѝ в миналото куче Дуда било кръстено на чеченския сепаратист, поискал независимост от Москва – Джохар Дудаев.

Да си спомним някои от стиховете на Миряна Башева

ТЕЖЪК ХАРАКТЕР

Като камък на шия,
като белег от нож,
като черна шамия,
като стар меден грош
все те нося по мене,
нищо, че ми тежиш,
от глава до колене
нищо, че ме болиш!
Като знак за магия,
като биле за жар,
като люта ракия,
като бял хвърлен зар -
цял живот - студ и огън,
клетва и благослов,
добро утро и сбогом,
моя трудна любов.

БУЛЕВАРДЪТ

Под дебели подметки и проза
дреме есенно жълт тротоар.
На разсъмване всичко е розово -
за петнайсет минути макар.
Своя автомобилен оркестър
въдъхновен дирижира денят.
И цъфтят в суматохата кестени.
Прецъфтяват. И пак цъфтят.
Аз ги имам за съученици -

тия честни дървета - на пост
пред вековната наша традиция
да ме чакат на Орлов мост.

Дефилират милион непознати -

Димитрова, Николов, Петров...

И повикана по телепатия,
бърза новата ми любов.

Булеварда с лиричния ритъм

аз не сменям за Шанз Елизе -

тук почиват след дългото скитане

уморените ми нозе.

Този факт е световно известен -

че на „Руски“ започва денят.

И цъфтят в суматохата кестени.

Прецъфтяват...
И пак цъфтят!

ВОЙНАТА НА ТАРАЛЕЖИТЕ

Къде ми са детските книжки,
кажи ми, мой пращен сандък?
Закусиха сивите мишки
с вълишебните букви – язък!
Къде ми е класната стая,
къде е коравият чин,
а, б, в, тире, запетая,
забравих ги вече – амин!
Къде е момчешката дързост,
след мене защо не върви,
отминаха стъпките бързи
и ехо не чувам, уви.
Къде ли се водят войните
за моите наивни мечти,
дали пък не са ми сърдити,
че съм ги отрекъл почти?
А днес моят собствен наследник
извързва геройски бели.
Не съм се изгубил безследно
щом той ме повтаря,
нали?
Щом той ме повтаря,
дали?



НЕПРИМИРИМИТЕ

Много са малко.
Все пак ги има.
А пък аз точно такива харесвам -
дето ги няма.
Непримирими.
И към земята строго отвесни.
Биват прочути и забранени.
Те са измислили дясно и ляво
и мислят петото измерение.
Непримирими към бог и дявол.
Все са поети - без варианти.
И политици да ги направих
в своите черни служебни чанти
ще носят само лирични държави!
Обикновено не са щастливи.
(В простия смисъл, прост като „здрассти“.)
А им завиждат,
и то - красиво - всички, които си имат щастие.
Още са малко.
Чакаме нови!
Трябва да дойдат, ако сме хора!
Ако сме дух,
материя, слово - с божествена аудитория.
И кой ги знае отде се взимат...
Е, пак оттам, отдето и всички.
Но и с природата са НЕПРИМИРИМИ!
А пък аз точно такива обичам.

Източници:

www.jenatadnes.com,
<https://afish.bg>,
<https://artday.bg>

Вашите два български магазина

Fresco - Stratford
44 Romford Road, Stratford, E15 4BZ

Food Shop - Sutton
306 High Street, Sutton, SM1 1PQ

БЪЛГАРСКИ ЗЪБОЛЕКАР

UK Smiles
DENTAL PRACTICE

uksmiles.com

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

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

На езиков пост

Да си преговорим правилата за съкращения и означения

БГ БЕН

Съкращенията си имат своите правила, които често остават пренебрегнати. Тук ще представим кратък списък на най-честите съкращения от различни езикови области и ще стане ясно защо съкращение като др (д-р), тнт (т.н.), год. (г./година) и други подобни са абсолютно погрешни. Да започнем с

Числителни редни

Съществува голямо колебание при представянето на числителните редни имена с цифри. Това налага да бъдат обобщени и ясно формулирани правилата при тази процедура.

Числителните редни имена се представят с римски цифри, като след тях *не се пише* точка и не се добавя част от дума, дори и когато са членувани, напр. *Луи XIV, Йоан Павел II, XIV век, XXI век*. Днес този начин на представяне се оценява като остарял, но продължава да се прилага и не е грешен.

Числителните редни имена се представят с арабски цифри, като след тях се пише точка. Напр. *12. клас,*

91. НЕГ, 125. СОУ.

3. Числителните редни имена се представят с арабски цифри, като след малко тире се пишат части от края на думите. Частите от думите може да бъдат различни:

1-ви, 1-вият; 1-ва, 1-вата; 1-во, 1-вото; 1-ви, 1-вите
2-ри, 2-рият; 2-ра, 2-рата; 2-ро, 2-рото; 2-ри, 2-рите
3-ти, 3-тият; 3-та, 3-тата; 3-то, 3-тото; 3-ти, 3-тите
4-ти, 4-тият; 4-та, 4-тата; 4-то, 4-тото; 4-ти, 4-тите и т.н.

При бройните числителни от 200 до 900 включително, подобно на 100, добавената част от края на думата отразява извършената звукова промяна.

Милионен и милиарден обикновено се изписват с думи и затова не са представени тук.

Този начин на представяне на числителните редни имена е най-разпространен, но при него се допускат много грешки и има колебания, които се дължат на неотчитане на звуковия състав при изговора на съответното число.

4. Когато се представят съставни числителни редни имена, последната цифра

определя каква част от края на думата трябва да се добави. Напр: *24-ти, 24-тият, 31-ви, 31-вият, 168-и, 168-ият, 232-ри, 232-рият, 365-и, 365-ият.*

5. Когато числителните редни имена са включени в оформянето на дата и името на месеца е изписано с дума, не се пише точка и не се добавя част от дума. Това важи и за имената на празниците, както и за вторичните собствени имена (напр. на улици, площади и др.), оформяни по този начин. Напр.: *19 февруари, 3 март, 24 май, 6 септември, ул. „13 март“, ул. „11 август“.*

Други съкращения

тел. – телефон; стр. – страница; т. – том (мерната единица за *тон* се съкращава без точка – *1 т домати*); вж. – виж; срв. – сравни; вкл. – включително; т.нар. – така наречен; и т.н. – и така нататък.

Как се съкращават лични имена

Правилото е да се съкрати до първата гласна. Например:

Ив. Вазов, а не И. Вазов; Хр. Ботев, а не Х. Ботев; Ел.

Пелин, а не Е. Пелин.

Как се пишат съкращенията на обръщения, звания, мерни единици

Обръщения, звания, титли: г-н – господин; г-жа – госпожа (не забравяйте, че обръщението е *госпожо*, а не *госпожа*); г-ца – госпожица; д-р –

доктор; проф. – професор; арх. – архитект; инж. – инженер; НВ – Негово/Нейно Величество.

Мерни единици (тук е важно да се помни, че се пишат без точка). Например: мм – милиметър, см – сантиметър, м – метър, км – километър, мг – милиграм, г – грам, кг – килограм.

Източници:
www.balgarskiezik.eu

Пречат ли, или ни помагат паразитните думи

БГ БЕН

Общуването ни с близки и приятели се променя непрекъснато. Повече си пишем, по-малко говорим, все по-често срещите ни са онлайн и все по-рядко се виждаме очи в очи. Книгите, които четем, намаляват, скъсяваме думите, променяме начина си на говорене и резултатът е налице – речникът ни става все по-беден. В него обаче има думи, които трайно са се наместили в изказа ни, които повече ни пречат, отколкото помагат. Да разгледаме част от тях:

В смисъл

Използва се непрекъснато, а иронията е, че няма никакъв смисъл от това да поясняваш нещо с „в смисъл“. Явно липсата на подходящи думи, с които да обясниш нещо, е причината за честото му използване. Повечето хора дори не осъзнават колко често го казват.

Мерси

Не може да говорим на някого на „Вие“ и в следващия момент, когато направи нещо за нас, да му кажем „мерси“. Няма нищо лошо в

думата, но много по-хубаво е, ако БЛАГОДАРИМ.

Викам

Много често, когато някой се опита да пресъздаде диалог, се започва: „Аз викам: „После ще се видим“ и той ми вика, че няма да може. Аз викам, че по-късно ще се чуем тогава и му викам да не забрави да си вземе ключовете“.

В предвид

90% от хората смятат, че е правилно да кажеш, че имаш нещо в предвид. Думата „предвид“ е достатъчна сама по себе си и „в“-то отпред е напълно излишно и неправилно.

Човек (като обръщение)

Все по-често се случва да чуваме разговори, в които присъства това обръщение. „Човек, да знаеш какво стана вчера“ или „Хич не ми се разправя, човек“.

Междувпрочем

Познайте, такава дума няма! Някои хора смятат, че звучи по-интелигентно и завъртяно и затова я използ-

ват непрекъснато.

Сори

Оказва се, че и малки, и големи все по-често използват „сори“ вместо „извинявай“. Не изглежда никак добре голям човек да ти се извини по този начин.

Нали

„Казвам му аз, нали, че ще почвам нова работа. И нали си ме знаеш, даже и заплатата си каза. Викам му нали, че почвам от утре и той се зарадва.“ Паразитна дума, която доста дразни тези, на които се налага да я чуват.

Кофти

Все по-често тази дума се използва, и то не само от тийнейджърите, но и от възрастни хора, на които никак не им отива. На всяка неприятна ситуация на света явно може да се отговори с „Кофти!“.

Фактически

Още една абсолютно ненужна дума, която не носи никакъв смисъл, а само запълва празнотата на подходящи думи и показва липсата на богат речник.

Източник: www.10te.bg

Умението да говорим и общуваме - основа на приятелството

БГ БЕН

Хората често свързват книгите с поумняване, но в същото време смятат, че на активно четящите им е по-трудно да общуват. Според ново проучване нещата не стоят точно така. Оказва се, че четенето те прави по-добър, по-емпатичен, пък и ти помага да се държиш по начин, който се приема по-добре от обществото.

Изследването, проведено от университета „Кингс-тън“ в Лондон, включило 124 участници. Разпитвали ги за предпочитанията им за книги, телевизионни предавания и пиеси. Направили им и тестове за уменията им да общуват, включително доколко се съобразяват с чувствата на другите и дали им помагат с желание.

Резултатите показват, че в повечето случаи четя-



Книгите оказват огромно влияние върху емоционалната интелигентност.

щите хора се държат с другите по-добре, отколкото гледащите телевизия, които пък се оказали по-недружелюбни и по-трудно приемащи мнението на другите.

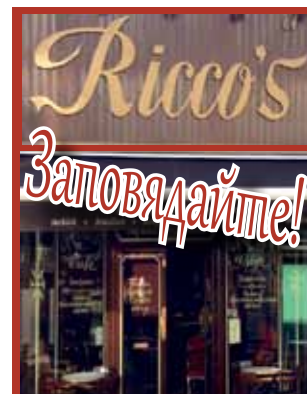
Но не всички книги имат един и същи ефект. Според проучването избраният тип произведения оказва огромно влияние върху емоционалната ни интелигентност. Почитателите на художествена литература показват по-позитивно социално поведение, а четящите драматични и романтични романи са най-емпатични.

Феновете на експериментални произведения имат по-голяма способност да гледат на нещата от алтернативни гледни точки, а предпочиташите хумористични книги общуват с другите по-добре.

„Контактът с художествена литература се свързва с редица емпатични умения. Четенето на проза и особено книги с хумор може да се окаже ключ към подобряване на отзивчивостта и съпричасността на хората“, споделят изследователите на конференцията на Британското общество по психология в Брайтън.

Трябва да се има предвид обаче, че проучването не доказва причинно-следствена връзка. Със същия успех може да се окаже, че просто четенето влече по-милите хора.

Източници:
<https://lira.bg/no-materiali-om-thelanguageners.com>



Кафе Ricco's
Едно любимо място за срещи на българите в Walthamstow
Адрес: 64 High Street, Walthamstow, London, E17

Начало на Деветия национален конкурс за разказ „Дядо Йоцо гледа“ обяви общината в Мездра. Съорганизатори на литературната надпревара са туристическият комплекс край село Очин дол и Съюзът на българските писатели.

Тази година участниците ще трябва да пишат на тема: „Любовта към България и преклонението пред нейните красоти“. По регламент конкурсът е анонимен. Право на участие има всеки

български гражданин, без ограничения на възрастта, чийто текст отговаря на условията за анонимност – неподписан ръкопис на разказ в 3 (три) екземпляра, с приложено запечатано малко пликче, съдържащо данните на автора, поставени в голям пощенски плик, върху който също не са отбелязани имената на автора.

Всеки автор може да участва в един разказ (формат – до 5 страници А4, шрифт Times New Roman,

размер на шрифта 12). Текстовете, несъобразени с темата или с жанровите и техническите изисквания, отпадат от класирането.

Разказите трябва да се изпратят до 31 май 2020 г. на адрес: Мездра 3100, област Враца, Община Мездра, ул. „Христо Ботев“ №27, стая 215.

Отчитането на конкурса ще стане на 27 юни в ТК „Дядо Йоцо гледа“ край село Очин дол.

Източник: www.kmeta.bg

Където и да се намираме, все ще се събираме

Великите заговезни са начало на възвращащия се живот

БГ БЕН

В прехода между зимата и пролетта българските народни празници се подчиняват на идеята за възвращащата сила на при-

родата. Великденските заговезни заемат особено място в традиционния народен календар и се празнуват винаги в неделя. Месни заговезни са осем седмици преди Великден, а Сирни

– седем. Мястото им в календара е непостоянна дата и се движи съобразно с големия християнски празник Възкресение Христово, Великден, и са свързани с настъпващата пролет.

Месни заговезни (Неделя месопустна)

Думата „заговезни“ идва от заговявам, започвам да постя, а името си двата празника носят от обредната празнична трапеза. Месни заговезни (Неделя месопустна) е последният ден, в който се яде месо преди Великденските пости. Празникът е с плаваща дата – тази година ще го отбележим на 23 февруари. Денят винаги съвпада с неделата, осем седмици преди Великден, и е първият празник, свързан с настъпващата пролет. Ден преди Месни заговезни, в събота, се отбелязва Задушница пред Великия пост. Както при другите задушници, и в този ден се ходи на гроба на нашите близки, прекадява се, прелива се с

вино, пали се свещ. Раздават се подавки: жито, хляб без квас, сирене и яйца.

Седмичата след Месни заговезни се нарича Сирница. През нея до следващата неделя, когато е Сирни заговезни, може да се ядат сирене, мляко, масло – всякакви млечни продукти и яйца.

Тези две седмици са своеобразна подготовка на организма за най-дългите пости през годината. Постите съществуват в почти всички древни култури като форма на прочистване от злото, като изпитание на човека, вкопчил се в материалното, като надмощие на духа над желанията и страстите. Това е време за себеосъзнаване за постоянния ни копнеж, за нашето място в духовното ни развитие.

В прехода на природата

между зимата и пролетта, в постите се крие нагласа и почивка на организма ни, водещи до изчистване от натрупаните през зимните месеци токсини. Традицията повелява малко преди вечеря на Месни заговезни младите да посетят кръстника и родителите на булката. Носят се дарове, като варена кокошка, обреден хляб и вино, а днес най-често торта. На празника цялото семейство се събира на масата и заговява за последно с богата на месни продукти трапеза.

Традиционните гозби за този ден са: варена кокошка, свинско с кисело зеле, свинско с булгур или нахут, сарми с месо, баница с животинска мазнина (мас, краве масло), баница с месо.

Източник: www.rodnoto.bg

На Сирни заговезни изричаме „Простено - прости!“

БГ БЕН

Седем седмици преди Великден отбелязваме Сирни заговезни (празникът е известен още като Прошка, Поклади, Сирница, Масленница). Това е един от най-големите народни празници, който е свързан с всенародно общуване, веселие и споделяне с всички, но най-вече с искането и даването на прошка.

Народът казва, че на Сирница небето и земята си прощават, затова трябва да го направят и хората. На този ден по-младите обикалят по-стари роднини и близки – свекър, свекърва, тъст и тъща, кумове, по-възрастни братя и сестри, и искат прошка, като целуват ръка на домакините и изричат традиционните думи на прошката: „Прощавай!“, „Простено!“ – пък е задължителният отговор. Затова празникът е познат още и като Прошка.

От стари времена прошката е сред великите символи на човешкия морал и благородство, защото само човек с дълбок вътрешен мир и благородство може искрено да прости и да поиска прошка. Затова на този ден църквата призовава вярващите да пречистят душите си, да изпълнят с мир и любов сърцата си, за да посрещнат възкръсналия Христос. След този ден започва големият великденски пост, спират сватбите и веселбите. Идва време за труд, не за венчило. Старите клетви отпадат, всеки може да си избере нова любов и да поглежда с нея към Петковден, когато отново започват сватбите.

Ето някои от най-популярните обичаи, с които е свързан празникът:

1. На този ден се палят огньовете (клади) и след като прегорят, се прескачат за



Поверия и забрани

Вярва се, че този, който успее да „хамне“ халвата, ще бъде здрав и късметлия през цялата година.

Поверието гласи, че и само да допреш със зъби халвата или яйцето – цяла година ще се радваш на добро здраве.

Черупките от сварените яйца на Заговезни се хвърлят при кокошките, защото се вярва, че така ще снасят повече.

Вярва се, че въгленът пази против уроки, а жълтъкът на яйцето и парчето сирене е като лек за хората и животните.

Вярва се в лековитата сила на пепелта от изгорелия въглен, затова се прибира.

Ако конецът от хамкането изгори до горе, е на хубаво – ще има плодородие и ще се сбъднат пожеланията.

Ако пък не изгори до горе – се очаква болест и неуспех.

Ако конецът гори бързо – много жито ще има през годината, а ако конецът тлее – е на лошо.

Ако в къщата има млади за женене, а конецът припламне – скоро да чакат сватба.

Някъде отнасят главни от сирнишкия огън в домовете, защото вярват, че имат магическа сила (да не ги нападат бълхи и въшки).

През цялата Сирна неделя се спазват строго забрани за работа, които целят предпазването от градушка, от вълци и гризачи, от болести. Особено във вторник и в петък жените не бива да перат, не бива да чукат с бухалки, да простират бяло пране, за да се предпазят от градушка през лятото.

Хлябът не е обреден и трапезата на Сирни заговезни не се кади.

Източници:
www.bg.wikipedia.org
www.rodnoto.bg

ЛЮБОПИТНО, ИНТЕРЕСНО...

БГ БЕН

Управителният съвет на Българската народна банка прие програма, която предвижда през следващите 3 години да се отсичат по четири нови възпоменателни монети, както и отпечатване на възпоменателни банкноти.

2020 година. Годината започна с пускането на пазара на монета „Български творци“. Тя е на тема „Именити българи“ и с нея се отбелязват 125 години от рождението на Гео Милев. Монетата е медна, тежи 16,4 грама, големината ѝ е 34,2 в диаметър. Номиналната ѝ стойност е 2 лева.

Втората монета е на тема „Кукери“ – тя е от серията „Български традиции и обичаи“. Изработена е от сребро с проба 999/1000. Теглото на монетата е 23,33 г, номиналната стойност – 10 лв.

През май се очаква излизането и на третата монета, която ще отбележи 100 години Университет за национално и световно стопанство. Монетата ще е с тегло 23,33 г и с номинална стойност 10 лв.

В края на годината на пазара ще бъде пусната и последната възпоменателна монета за 2020 г. Тя ще е с име „Рождество Христово“ от серията „Българска иконог-



рафия“ и ще е от злато. Номиналната ѝ стойност ще е 100 лв.

2021 година. Програмата на БНБ за 2021 г. предвижда отсичането на 4 монети, като три от тях ще са от сребро, а четвъртата – с нанесено частично позлатяване. Тя ще е от серията „Средновековни български владетели“ и ще е посветена на хан Омуртаг.

През годината се очаква да бъдат пуснати монети по повод „10 години Национална музикална академия“, „Нестинарство“ и „200 години от рождението на Г. С. Раковски“.

2022 година. Засега предварителната програма предвижда отсичането на една златна монета с име „Два златни български лева“, както и две сребърни – „150 години от рождението на Гоце Делчев“ и Голям гмурец. Последната монета за 2022 г. ще е от сребро с нанесено частично позлатяване и ще бъде посветена на Цар Калоян.

Източник: <http://www.mirogled.com/>

Хайде на хоро в клуб „Пагане“

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

Репетиции:

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

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

Широка лъка отново посреща гости за събора „Песпонеделник“

БГ БЕН

Широка лъка е името на едно приказно родопско селце, в което оживяват българските фолклорни традиции и обичаи. Намира се на 16 км от един от най-известните планински курорти у нас - Пампорово. Емблема на селцето са красивите възрожденски къщи, които са разположени амфитеатрално от двете страни на реката. Всяко семейство тук е свързано с родопската музика.

Истинско забавление за жителите и гостите на селцето са големите кукерски празници. В Родопския край те са известни като „Песпонеделник“ и се провеждат в първата неделя на март. Кукерският събор „Песпонеделник“ тази година в Широка лъка ще се проведе на 1 март, а по традиция кукерите ще обикалят из селото през цялата седмица от 24 февруари до 1 март.

Да разгадаем названието „широколъшки песяци“

„Широколъшките песяци“ представляват група маскирани и костюмирани мъже, обикновено младежи. Тази група или дружина има „старейшина“, „нивеста“ („песяцка нивеста“ или „бабица“) и няколко „песяци“ („песяцки старци“). Освен „нивестата“ всички други имат маски („сурьети“) от цели овчи кожи, обърнати с вълната навън. Кожите се нахлузват на лицето и имат изрязани две дупки за очите и една за уста. За под-

чертаване на очите и устата около дупките има нашити кръгове от червен плат. Някои слагат на устата луковни люспи, които изглеждат като големи и страшни зъби. За да се предаде по-подчертан мъжки вид на лицето, се пришиват мустаци и бради. На така направената маска някои слагат овнешки, гърчови или волски рога.



Характерни за външния вид на песяците са и големите гърбици, които се правят с подлагане на възглавници, парцали или слама под дрехата. Тези гърбици предават по-реалистичен вид на „старците“.

Всички песяци са „въоръжени“ със саби, боядисани с червена боя, наречени „спатилки“. На пояса си песякът е препасал „татралки“ (хлопки на овце).

Старейшината не се отличава външно от другите песяци. Той командва останалите, определя наказанията на заловените „похитители“ на „нивестата“ и се грижи особено много за нейната сигурност.

„Нивестата“ е съпруга на старейшината. Нейната роля се изпълнява от момче или мъж, облечен в женски

дрехи от широколъшка носия: вълненик, клашник, пояс, миндил и кърпа на главата. Има забучена в пояса хурка, за да преде по пътя.

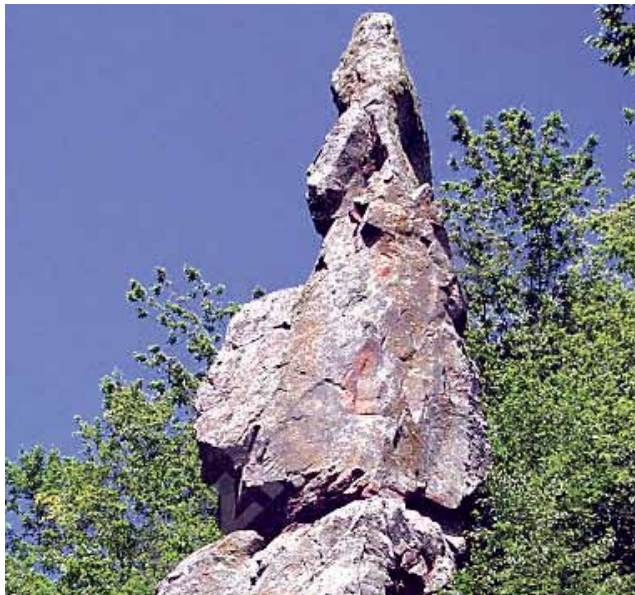
Песяците ходят от къща на къща, за да гонят лошото, за здраве и берекет. Ако те прескочи песяк, ще ти върви през цялата година. След като обхоят къщата, песяците се отправят към

и старейшината, раждане, оран, засяване.

По съдържание и характер широколъшките песяци спадат към групата на „старците“, която стига до Карлово на север и изток и докъм Панагюрско и Момино клисура на запад. Особено си приличат с обичаите южно от Пловдив, около Асеновград.

Легендите разказват...

Широка лъка е възникнала към 17-ото столетие, когато хората са бягали от помохамеданчването на населението от Родопския край и целите Родопи. Една част от хората, за да се скрият, са избягали от Беломорска Тракия и са дошли насам, към районите на днешните селища Гела, Широка лъка, Стойките. Някога тук селото не е съществувало, мястото е било широка крайречна ливада, където пастирите са слизали, за да



Скалният феномен Момата.



напоят стадата си и да пландуват тука на сянка. Край реката някога било пълно с дървета. Самото село е дълго, разположено на най-широката част – широка лъка. Оттам носи името Широка лъка, тоест Широка лъка. Селото е около 3 километра дълго от единия до другия край и местните понякога се шегуват, че трябва да бъде Дълга лъка, а не Широка лъка.

Легендата, която се предава и днес от уста на уста, е тази за Каня Яковерка. Когато тя си пасла стадото с овцете, се задали турци, които искали да я отвлечат и потурчат. Жената имала силна вяра, помолила се на Исус Христос да превърне нея и стадото ѝ на камък само и само да спаси своята чест и религия. И чудото станало.

Днес природният феномен действително прилича много на мома, а наоколо е пълно с по-дребни камъни, за които казват, че са овцете на Каня Яковерка.

Какво още можем да видим в Широка лъка?

Една разходка в китното родопско селце зиме или лете ще ви отведе в епохата на Възраждането. Запазените автентични къщи, калдъръмени улици и сводести мостове, както и местните песни и обичаи превръщат Широка лъка в уникален

архитектурен и фолклорен резерват.

Може да посетите едни от най-известните къщи - Сгуровската, Училовската и Григоровската. Те пленяват със своя типичен родопски стил - двуетажни са, украсени с еркери и вътрешно дървено стълбище. Стаите са широки и имат малки прозорчета, а до стените са разположени дървени миндери. Интересен елемент са скритите долапи и малките изби със скривалища, където хората са държали ценни вещи и оръжия по време на османското владичество. В двора на всяка къща ще видите и традиционна каменна чешма.

Не по-малко впечатляваща е и църквата „Св. Богородица“. Преданието за нея разказва, че тя била построена само за 38 дни. Ако влезете в църквата, обезателно разгледайте автентичния иконостас. Някои изследователи твърдят, че той е рисуван от ученици на прочутите братя Димитър и Захари Зограф от Самоков, а според други - самите художници са изографисали църквата. Близко до храма е съхранено и старото селско училище.

Източници:

www.bulgariatravel.org,
<http://shirokalaka.net>

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

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Широка лъка е призната за архитектурен и фолклорен резерват през 70-те години на XX в. Селото е получило името си от старобългарската дума „л ка“, означаваща „извивка, кривина, лъкатушене“.

Освен със забележителната си архитектура Широка лъка е известна и с песните си, които са съпроводени от каба гайда. В селото се намира Национално училище за фолклорни изкуства, открито като Средно музикално училище за народни песни и инструменти през 1972 г.

В Широка лъка се намира и къщата на Капитан Петко войвода, която е била негов щаб след Освобождението.

Селището е родно място на Екзарх Стефан I (1878–1957, чието светско име е Стоян Попгеоргиев Шоков), висш български православен духовник и екзарх на Българската православна църква (1945–1948).

Тук е роден Петър Кушлев – дърворезбар, ученик на Владимир Димитров - Майстора.

Широка лъка е родното място на първата родопска певица - Радка Кушлева, родопския славей.

Уникалните пещери „Дяволското гърло“, „Ледницата“ и „Ягодинската“ се намират недалеч от Широка лъка. Селото е част от Стоте национални туристически обекта на България.



Модерните форми на постене не са за всеки

БГ БЕН

Да се пости стана нещо като мода напоследък. Публични личности от политиката и бизнеса, медийните и шоуелитите в дните пред Коледа и Великден кокетно се отдават на това увлечение и при всяка възможност полудискретно изтъкват благочестивото си хранително поведение като знак на своето чувство за особена обществена значимост. Естествено сред споменатите елити има и хора, за които постът е обвързан с ясно разбиране за духовната страна на този малък аскетически подвиг, но те са рядкост, може би и поради факта, че постници от този тип не държат да бъдат забелязвани.

Какво представлява постът?

Според църковните правила това е период на въздържание от блажна храна при умерена употреба на постна, като целта на това въздържание не е здравно-хигиенна, а религиозно-нравствена. Иначе казано, постникът освен от определени храни трябва да се въздържа в помислите и желанията си, да не се гневи, да прощава на враговете си, да бъде смирен, да отблъгва светски и зрелищни

Този вид хранене става все по-популярно, защото при него няма нищо забранено

развлечения и дори радио и телевизия, тъй като медиите в съвременния свят никак не предразполагат към истинска постническа атмосфера.

В Стария завет постничеството често е представяно като път към духовно съвършенство и начин за постигане на божествени истини. Пророкът Мойсей е постил 40 дни и 40 нощи, преди да получи десетте божии заповеди, а свети Илия е бил удостоен да види божията слава след строг пост. Велик постник е бил и свети Йоан Кръстител, а преди началото на евангелската си мисия Исус Христос е постил 40 дни и нощи в пустинята. От този етап от земния път на Спасителя църквата извежда основанията за четиридесетницата – Великия пост преди Пасха.

Какво е мнението на специалистите по хранене за постенето днес?

Независимо дали става дума за режим на хранене 5:2 дни, или 16 към 8 часа, напоследък въпросът за отслабването не е само какво се яде, но и кога. Според

проучване на специалисти по храненето, периодичното постене се оказало най-популярната диета през изминалата година.

Под периодично постене може да се разбира доста неща, но общото е, че винаги има периоди, в които се приема много малко количество храна, и то регулярно.

Моделите на постене

16:8. При тази диета се пости 16 часа дневно, а в останалите 8 се яде, като обикновено това става с хранене между обед и 8 часа вечерта.

5:2. В този случай в два дни от седмицата, макар и не един след друг, се приемат само 25% от нормалния брой калории.

24-часов пост. Не се приема никаква храна един ден седмично или месечно.

Почитателите на този тип диета твърдят, че тя е добър начин за сваляне на теглото, което показват и различни проучвания. Обяснението е в простата аритметика – помалкото калории водят и до загубата на тегло.

Има изследвания, които сочат, че някои видове пост не са препоръчителни – постенето през ден води до свиреп глад и се смята за непрактично.

Принудително постене

Както стана ясно, постът се практикува от хиляди години по религиозни, културни и духовни причини, но като начин на хранене датира от по-ранни времена. Нашите предци са имали периоди на принудително постене. Когато хората са разчитали само на събиращество и на лов, те са имали какво да ядат само ако убият животно или намерят храна – затова и постът е бил част от обичайното им ежедневие. А в днешни времена храната е в изобилие, освен това водим далеч по-малко активен живот. Резултатът е епидемия от затлъстяване.

Хората обожават правилата

Ако просто кажем на хората да спазват повече здравословен хранителен режим с повече движения и активен спорт, това като че ли не върши работа, е

мнението на специалистите по хранене. Хората обичат правилата, но вкарването на малко дисциплина и периоди без храна е нещо твърде позитивно за организма.

За разлика от повечето диети периодичният пост не изключва определени храни, дори мазнини, захар и въглехидрати. Всичко това е нужно на организма и вероятно това прави постенето привлекателно. Хората оценяват и това, че диетата е проста, бърза и лесна – ядеш само между 12 и 20 часа и това е всичко. Първоначално човек решава, че в тези часове може да яде всичко, но после осъзнава, че за да има ефект, трябва да се храни здравословно.

Пир и глад

Това е често срещана грешка. Мнозина не прилагат периодичното постене правилно. Например в дните на пост те може да приемат под 500 калории, но в останалите пируват. Това е твърде опасно – така няма да се получи дефицит на калории и няма да има загуба на тегло. Трябва да се яде разумно, а не да се гладува, а после да се пирува.

За да е безопасно, ефективно и здравословно постенето, храната, която се консумира по време на „прозорците за ядене“, трябва да е богата на полезни хранителни вещества. Затова при периодичното

постене трябва да се консумират есенциални мазнини от мазна риба, ядки и семена, намазано месо, пълнозърнести и богати на скорбяла въглехидрати и много плодове и зеленчуци, които да осигурят достатъчно фибри, витамини и минерали.

Лесно ли се спазва постът?

Повечето диети с контролиран прием на калории помагат за свалянето на килограми, но успешни са само тези, които хората могат да поддържат дългосрочно. Обикновено при диета човек копнее за забранени храни, докато при постенето това е проблем в по-малка степен.

Ако човек е на диета без или с малко въглехидрати, мисли само за паста или ориз, при периодичното постене това не се случва, защото няма забранени хранителни групи. Има хора, които са на режим на постене години наред. В началото е по-трудно, защото в дните и в часовете с ограничение все ти се дохапва нещо, но постепенно се влиза в една рутина и нещата се нормализират.

Все пак излизанията на ресторант или други мероприятия е добре да бъдат съобразени със съответните дни или часове, в които може да се яде.

Източник:
www.bg-patriarshia.bg,
www.kulinar.bg

БГ БЕН

Великият пост е установен, за да могат в това време вярващите да се покаят и очистят душите и телата си и така да се подготвят за посрещане на големия християнски празник - Възкресение Христово.

През целия пост не се разрешава месо (то се спира на Месни Заговезни) и никаква храна от животински произход (млякото и млечните изделия се спират на Сирни Заговезни, когато се иска и прошка и реално постът може да започне).

По времето на поста риба се разрешава два пъти - на Благовещение (винаги на 25 март, но ако не се пада през Страстната седмица) и на Върбница (Цветница). Морските дарове и охлювите се считат за постни храни.

Строг пост се пази в сряда и петък, ако не се пада Благовещение и Цветница. Строг пост се пази и през Страстната седмица, а на Разпети Петък се минава само на хляб и вода.

Постите - пречистване на душата и тялото

Постите са невероятно

След Сирни Заговезни започват постите преди Великден



Седм седмици преди Великден, най-важният пост - Великият!

преживяване не само за всеки вярващ, но и за тези, които искат да се отърсят от ежедневието, да придобият нова гледна точка, за тези, които искат да срещнат себе си. За да не бъде изтощителен този режим на хранене, трябва да се спазват някои правила.

Какво е характерно за Великите пости?

✓ По християнска традиция Великите пости започват с опрощение, изповед и причастие, което се взима

от свещеник. Постите нямат същата сила, ако не са чисти мислите ни, добри делата ни и праведни думите ни.

✓ За всеки пост е важно да сме в добро общо физическо здраве. Не е желателно деца под 7 г., бременни жени, кърмачки, както и възрастни хора да се подлагат на пости.

✓ Всеки постещ трябва да е сигурен, че може да даде на тялото си възможно най-

разнообразна растителна храна.

✓ Не бива да се замества пълноценното хранене с тестени изделия, особено бял хляб, а да се търсят източници на витамини, растителни белтъчини, минерали и фибри.

✓ Характерният за сезона спад в тонуса, наричан още „пролетна умора“, може да бъде много опасен за постещите. Затова:

- движете се повече
- пийте много течности
- хранете се със сезонни и пресни плодове и зеленчуци.

Не забравяйте да пиете топла вода с лимон, чай и мед. Така токсините окончателно ще излязат от тялото и не само Великден, но и пролетта ще посрещнете по-бодри, по-здрави и по-красиви.

Източници:
www.edna.bg, www.fakti.bg,
www.gotvach.bg

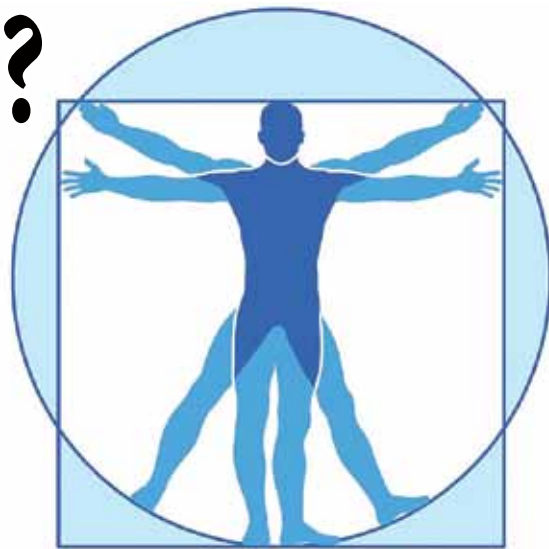
Няколко идеи за храни по време на Великия пост

* хляб – всякакъв (освен тези, на които изрично е упоменато, че съдържат яйца или мляко),
* плодове – всякакви,
* зеленчуци – всякакви,
* „млечни“ продукти на растителна основа – във веганските и вегетарианските магазини и ресторанти има изобилие от сирена и кашкавали от кашу и т.н.;
* соеви продукти – от мляко, през тофу, както и соева кайма, соеви парченца, соеви шницели, също се намират и соеви кренвирши,
* паста и макарони – подбирайте такива, които не съдържат яйца и други животински продукти,
* риба – всякакъв вид, но само в разрешените за риба дни,
* олио и зехтин – отново

само в разрешените дни,
* бобови култури,
* ориз – всякакъв,
* всякакъв вид зърнени продукти като брашно, жито, овесени ядки, пшеничен зародиш, нахут и много други,
* ядки – всякакви,
* сладки храни, които не съдържат животински продукти като например локум (не всички, но повечето видове), халва, мед, всякакъв вид сладка, а също и десерти, приготвени с фурми, сушени плодове и растителни масла и млека. Може да си ги направите сами или да ги намерите в добилите популярност ресторанти/магазини за вегетарианска/веганска храна.

Източник:
<http://lakomnik.bg>

Какво знаете за тялото си?



БГ БЕН

Мислим си, че знаем всичко за нашето тяло, но се оказва, че има изненадващи факти, които ни озадачават. Ето една възможност да проверите доколко познавате тялото си.

1. Колко кости има в тялото на възрастен човек?

- а. 156
- б. 186
- в. 206
- г. 226

2. Нокътят на кой пръст на ръката расте най-бързо?

- а. на палеца
- б. на безименния
- в. на кутрето
- г. на средния

3. Кой имат най-много коса?

- а. блондинките
- б. брюнетките
- в. червенокосите
- г. чернокосите

4. Кой е най-дългият вътрешен орган в човешкото тяло?

- а. трахеята
- б. тънкото черво
- в. дебелото черво
- г. пикочният канал

5. Колко косъма губим от главата си на ден?

- а. 10-40
- б. 40-60
- в. 60-100
- г. над 100

6. Кое сме в състояние да храносмелим?

- а. пластмасова чашка
- б. ножче за бръснене
- в. четка за зъби
- г. порцелан

7. Каква е скоростта на предаване на нервните им-

пулси?

- а. 10 м/сек
- б. 120 м/сек
- в. 230 м/сек
- г. не може да се измери

8. Каква е общата дължина на кръвоносните съдове в човешкото тяло?

- а. 10-50 км
- б. 100-500 км
- в. 1000-5000 км
- г. 50 000-100 000 км

9. Кое от следните твърдения за сърцето е вярно?

- а. мъжете са по-малко предразположени към инфаркт от жените
- б. женското сърце е по-тъмно от мъжкото
- в. сърцето на жената бие по-бързо от това на мъжа
- г. формата на мъжкото и женското сърце е различна

10. При кое действие се достига най-висока скорост?

- а. при мигане
- б. при усещане на болка
- в. при кашляне
- г. при кихане

11. Колко е голям пълният пикочен мехур?

- а. колкото бейзболна топка
- б. по-малък от стъклено топче за игра
- в. колкото топка за голф
- г. не по-голям от топче за тенис на маса

12. Колко различни миризми може да възприеме човешкият нос?

- а. над 150
- б. до 1000
- в. между 1000 и 5000
- г. до 10 000

13. Колко мускула се задвижват, за да направим една-единствена крачка?

- а. 10

- б. 50
- в. 100
- г. 200

14. Космите на коя част на тялото растат най-бързо?

- а. на лицето
- б. под мишниците
- в. на краката
- г. на главата

15. Кое е вярно?

- а. слюнката е в състояние

да разложи метал

- б. има хора, които не произвеждат слюнка

в. със слюнката, която човек отделя през живота си, може да се напълнят два плувни басейна

- г. жените харесват повече от мъжете "мокри", богати на слюнка целувки

ОТГОВОРИ: 1-в, 2-г, 3-а, 4-б, 5-в, 6-б, 7-б, 8-г, 9-в, 10-в, 11-а, 12-г, 13-г, 14-а, 15-в

Защо във високосните години се носи сребро



БГ БЕН

В миналото се е вярвало, че високосната година носи лош късмет и че среброто може да предпази от него.

Още от Древен Китай се смята, че благородният метал предпазва от лош

късмет. По нашите земи през високосна година в дрехите на новородени, както и на булките, се пришива сребърна паричка, а в днешно време – сребърна висулка или друг накит, за да носи късмет.

Според някои вярвания

трите години, които предхождат високосната, са подвластни на Слънцето и през тях се носи злато. Високосната година е под влиянието на Луната. Стариот алхимичен символ за сребро е непълна луна и заради това през високосните години носим сребърни накити.

В Китай и до ден-днешен сребърни съдове, кюлчета и монети се използват като капиталовложение.

В Древността хората слагали сребърна пара в млякото, за да се запази

по-дълго. В Древен Египет върху рани са слагали тънък пласт сребърно фолио за по-бързо оздравяване.

Антибактериалните свойства на среброто са доказани през 1893 г. от шведския учен Карл Вилхелм фон Нагели. Това свойство на среброто се нарича олигодинамичен ефект. В днешно време някои здравни експерти препоръчват приемането на малки количества сребърна вода за общо укрепване на организма.

Източник: www.edna.bg

Сухание на дъжд, или как мирисът на свежест гали сетивата ни?

БГ БЕН

Всички обичаме мирисмата на свежест след падналия дъжд. Съществуват няколко миризми, свързани с дъжда, които хората намират за приятни.

Една от тях се появява тогава, когато дъждът е за пръв път след продължителен период на суша. Тогава се появява химическа реакция, която е наблюдавана за пръв път през 1964 г. от двама австралийски учени, изследващи мирисмата на мократа вода. По време на сухите периоди някои растения отделят мазни екстракти и когато завали, те се освобождават във въздуха. Освен това е възможно мирисмата да се дължи на от-



делянето на произведените химикали от вид бактерия, която живее в почвата.

Друг аромат, който свързваме с дъжда, е този на озона. По време на гръмотевична буря светкавицата може да раздели кислородните и азотните молекули в атмосферата и те на свой ред да се съберат отново под формата на азотен оксид. Тази субстанция взаимодейства с други химикали в атмосферата, за да формира озон, който има остра миризма, леко напомняща на хлор. Така, когато някой каже, че помиришава приближаващия дъжд, вероятно има предвид донесения озон, който вятърът сваля от облаците към повърхността.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

гъбите могат да предизвикват дъжд. В рамките на един ден една най-обикновена гъба може да изхвърли милиарди миниатюрни спори във въздуха. Те полагат началото не само на бъдещите нови гъбки, но и спомагат за оформянето на облаците.

Как е възможно това?

За да се образува един облак, влажността на въздуха се нуждае от микроскопични частици, към които да се прикачи. Например прах, морска сол или различни замърсители. На места обаче, които изобилстват

от живот, частиците, произвеждащи дъжд, обикновено са биологични – бактерии, полени, фрагменти от растения и спори на гъби.

Всъщност на Земята има толкова много гъби, които нямат търпение да се размножат, че на всеки квадра-

тен метър на планетата има милиарди спори. Много от тях се озовават високо в атмосферата и изпълняват ролята на скеле, около което водата се кондензира. И готово – дъждовните облаци са вече налице!

Източник: www.obekti.bg

Магазин София

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

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

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

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

Обяви за работа

Агенция набира работници за различни обекти в Лондон и различни градове във Великобритания. Изискват се CSCS карта, PPE (каска, жилетка и обувки) и основно ниво на английски език. За повече информация и регистрация, моля позвънете на тел. 07824863026 (Деси)

Търсят се работници за бране на грозде в района на Bognor Regis. Осигурен транспорт и 8 часов работен ден. Изисква се минимален английски или поне един от групата да е с минимален английски, тел. 01243531132

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

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

Свободни позиции за мъже за почистване на прозорци и мокети, постоянна заетост, опит не е задължителен, пълно платено обучение. Осигурява се автомобил и пълно оборудване, много добро заплащане. Изискват се шофьорска книжка и разговорен английски. За допълнителна информация и записване, моля оба-

дете се на 077 60645205 или на contact@ptservice.co.uk

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

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

Предлагаме работа в почистването на частни домове, на регулярни и еднократни адреси, съобразени с графика на вашата седмица и с района, в който живеете. Също така, ще се съобразим и с часовете, в които желаете да работите. Подсигуряваме ви пълна работна седмица и заплащане на деня, стартиране от £9 на час, започване веднага, за повече информация, моля обадете се на тел. 07440787143

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

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

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

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

Агенция набира хора със собствен автомобил за нощна работа. Заплащането е всяка нощ, работата е доходна, изисква се мотивация и желание, можете да започнете веднага, владеем на английски език не е задължително, но е във ваш плюс, за повече информация: тел. 02081233655, 07894994553

Предлагам работа в строителството за общи работници, не се изискват документи. За повече информация: 07540936309, Манол

Job for security guard in Ipswich for self-employed on demolition site, with a car, preferably must have SIA licence, good salary, text please to 07909940543

Набираме мъже за почистване на мокети, пълна работна седмица, работата е в Югозападен Лондон, тел. 07810824485

Почистваща фирма в Лондон, с дългогодишен опит, набира персонал за пълнен или непълнен работен ден, за почистване на къщи, офиси и луксозни апартаменти (short let). Заплащането е £9 паунда на час + възможност за бонуси. Предлагаме помощ от офис персонал и работа в колегиална обстановка. За повече информация, пишете на лично съобщение или позвънете на телефони: 07473479029; 079 4932 0018; 020 3404 3498

Работа за камериерки в хотел Motel One Tower Hill, който се намира на Aldgate Station. Постоянен договор, директно с хотела, 5 работни с 2 почивни дни на седмица, 28 работни дни платен годишен отпуск, униформа, бонус на всеки 3 месеца. Започване веднага! Английски език не е задължителен. За повече детайли, моля позвънете на телефон: 07483 166838 или изпратете CV на email: hsk.london-towerhill@motel-one.com

HMS набира персонал за 4 и 5 звездни хотели, в централен Лондон. Заплащане на час, пълна работна седмица на трудов договор, с подписан обяд и платен годишен отпуск. Налични позиции за: Камериерки, Портери, Супервайзери,

Сервитьорки, Рецепционисти. Започване веднага! Ако се интересувате от обявата, моля прикачете вашето CV на нашия емейл адрес: hr@hmserv.co.uk или ни позвънете на: 07557785300

KT&T Green Cleaning набира камериерки за 4 и 5 звездни хотели в района на Old Street (Централен Лондон), не е нужен опит и английски език, заплащане на 2 седмици, 28 дена на година платена отпускат, осигурен е обяд от хотела, започване веднага. За повече информация, моля, обадете ни се на тел. 02039608793;

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

**Агенция TSDI**

За контакти:
07880611250

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

07866684798

Търсим екип за почистване на къщи (End of tenancy, after builders, spring, deep cleaning), със собствен транспорт. Предлагаме добро заплащане и професионално отношение, тел. 07979335263

Работа за камериерки в Централен Лондон. Стартово заплащане от £8.50 до £9.19 паунда на час, след 3 месеца до £9.69, в зависимост от хотела. Седмично заплащане (всеки петък), 28 дни платен годишен отпуск, осигурена храна от хотела, нужен е английски на поне начално ниво и желание за работа. За позиции: Супервайзър и Портър е нужен добър английски и опит на същата позиция. За повече информация: тел. 07966915073

Предлагам работа за куриери, в зоната на пощ. кодове SW1, SW3, E1 и др. Осигурявам ван, гориво за работа и застраховка. Заплащане - за 4 работни седмици, £1 на стоп (адресите са на един пощенски код). Телефон на контакти: 07880611250 (Цецо)

Предлагаме работа за камериерка за Motel One Tower Hill хотел, който се намира на Aldgate Station. Постоянен договор директно с хотела, 5 работни и 2 почивни дни на седмица, 28 работни дни платен годишен отпуск, униформа, бонус на всеки три месеца. Месечно заплащане. Английски език не се изисква. Започване веднага! За повече детайли моля позвънете ми на телефон: 07483166838 или изпратете CV-то ви на email: hsk.london-towerhill@motel-one.com

Свободна позиция за поддръжка (Handy man) в 4 и 5 звездни хотели, в Централен Лондон. Можете да започнете веднага на постоянен трудов договор, пълна работна седмица, с платен годишен отпуск, здравни и пенсионни осигуровки. Необходимо е разговорно ниво английски език. За повече информация можете да позвъните на тел. 07557785300 или 0207 993 8110

Работа в Лондон за хора със собствен автомобил, тел. 02081233655 и 07894994553

Набират се Laborers, Fire-stoppers and Tape&Joiners за работа в Брайтън. Необходимо е да имат CSCS карта. За повече инфо на посочените телефони: 07824409550 и 07863109525

HMS търси сервитьорки за работа в хотел в Централен Лондон. Възможност за започване веднага, на постоянен трудов договор. Изисква се да знаете английски на средно ниво. За повече информация, моля, позвънете на тел. 07557785300

Job for security guards in Liverpool and Ipswich for self-employed persons. Minimum pay rate, possibility to work extra hours, SIA licence required. Please, contact us on 07909940543, or at: v.vigilant@yahoo.com

CleanHome London набира чистачки за редовни къщи във всички райони на Лондон, тел. 07538500251, elena@clean-home-london.co.uk

KT&T Green Cleaning набира Public Area Cleaners - нощни смени, за 5 звезден хотел в Централен Лондон. Не е нужен опит, а английският език е нужен на основно ниво, заплащане на 2 седмици, 28 дена годишна платена отпускат, започване веднага. За повече информация, моля обадете ни се на тел. 02078412715 или 07866684798

Допълнителна работа в домакинството, помощ за болни, тел. 07586597102

Търсим спешно мазач за външна мазилка и шпакловки, дърводелец за стълбище и работник за поставяне на гипсокартони, за незабавно започване на работа на частен строеж, тел. 07834438370

KT&T Green Cleaning набира хора за позицията Luggage porter за 5 звездни хотели в Централен Лондон, 1ва зона, не е нужен опит. Заплащане на 2 седмици и 28 дена на година платена отпускат, започване веднага. За повече информация, моля обадете ни се на тел. 020 7841 2715 или 078 6668 4798

KT&T Green Cleaning набира рецепционисти за 4 и 5 звездни хотели в Централен Лондон. Осигуряваме обучение и работа на пълна работна седмица. За-

плащане на 2 седмици, 28 дена годишна платена отпускат. За повече информация, моля обадете ни се на 02078412715

Набираме хора за паке-тирането на плодови салати, заплащане по £9.60 на час, работно време от 8.30 до 17.30 часа, 5-7 работни дни (зависи от компанията), място на работа - районът на Upminster Station (Източен Лондон), за контакти: ivansotirov@mail.ru, тел. 07442769276

Търсим отговорни хора за почистване на следните пощенски кодове: W4, SW3, SW14, SW13, W6, W14, W12, SW7, SW3, SW10. Плащането се осъществява на същия ден на почистването, пълна работна седмица, гъвкаво работно време и коректност от наша страна. За повече информация: тел. 07979335263

Търсим да назначим шофьор C+E, за работа от Felixstow & Purfleet, стартова заплата от £100 на ден, тел. 07824116842

Griffin Renovations Ltd е агенция, която предлага работа в 4 и 5 звездни хотели в Лондон. Основните позиции за които набираме персонал са Камериерки, Housekeepers и Porters. Не ви трябва документи за регистрация, освен паспорт и лична карта. За допълнителна информация, звънете на посочените телефони или направо започвайте в офиса ни на адрес: Griffin Renovations Limited, 129 Whitfield Street, London, W1T 5EQ. Тел. 0207383 5552, моб. 07900887031

Търсим шофьори за дистрибуция със собствен транспорт. Предлагаме изключително добро заплащане, опитът е предимство, но не е задължителен. Необходими документи: Чиста шофьорска книжка, NIN, лична карта или паспорт, доказателство за адрес (bank statement). Можете да изпратите своето CV на: rsgloballogistics@gmail.com

Работа към заета агенция в Лондон за хора със собствен автомобил. Нужни са мотивация и желание за развитие. Седмичен доход между £400 и £600, можете да започнете работа веднага,



GRIFFIN

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

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

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

молим само сериозни хора да се свързват с нас, тел. 02081233655, 07894994553

ST Construction Ltd предлага свободни позиции за общи работници, на обекти в и извън Лондон. NIN, UTR и CSCS са задължителни, като добрият английски е плюс. Стартово заплащане - £80, преди таксите. Моля, заинтересованите да се обадят на 07456025706 или да пишат на: s.radev@stpropertybuilding.co.uk.

Спешно търсим мъже и жени за работа във фабрика за производство ба полубабрикат. Изисквания: английски език на работно ниво, желание за работа. Заплата от £7.83 на час, възможност за незабавно започване, тел. 07436816097

Търсим жени с опит, за редовни почиствания, с много добро заплащане - £9.00 на час в цял Лондон в дългосрочен план. Кандидатите трябва да отгова-

рят на следните изисквания: да са регистрирани като self employed или да имат Limited company, да са отговорни и надеждни. Премишен опит ще е в предимство, но не е задължителен. Моля ви, обаждете се на тел. 07747112946, между 9.00 и 17.00 часа, за повече информация.

Предлагаме работа по почистване на домове и офиси в Югоизточен Лондон (Bromley, Orpington). Моля ви, не ни звънете ако сте в Източен Лондон, работата е подходяща единствено за жени в близки райони. Работни дни и часове по ваш избор. Тел. 07873341589 и 02084648264 (можете и да ни изпратите смс за вашия работен опит)

Предлагаме работа за екип или сам човек с автомобил за почистване на един имот, 3 пъти в седмицата, по 8 часа на човек или ако е сам човек, всеки ден

от понеделник до петък по 8 часа на ден. Имотът се намира в Henley On Thames, (RG9 3BQ) и би била подходяща за хора, които живеят в Западен Лондон. Задължително е да имат автомобил, заплащането е £9.00 на час на човек + транспортните разходи. За контакти: 07450665053

Hotel Management Services предлага работа за следните позиции: камериерки, пикол и рецепционисти, като можете да започнете веднага. Работи се 5 или 6 дни в седмица, с рота подготвена предварително в началото на работната седмица, имате платени осигуровки и платен годишен отпуск. За повече информация можете да позвъните на тел. 07557785300

Предлагаме работа за общи работници. Заплащане £72 на ден преди такси. За повече информация, моля позвънете на 07739865166

Търсим сериозни момчета за ремонт на бани. Дългосрочна работа в района на Южен Лондон. Владеенето на английски език не е необходимо. За повече информация, моля обаждете се на тел. 07711 887181

Търсим жени за постоянни и еднократни почиствания в цял Лондон, в дългосрочен план с много добро заплащане - 9.00 паунда на час. Моля ви, обаждете се на 07747112946 от понеделник до петък между 9.00 и 17.00 часа, за повече информация

IPM Trans Logistics Ltd набира шофьори на бусове кат.Б, за доставка на пратки. За повече информация: 07872606052 или ipmlogistics2017@gmail.com

Cleaning Gurus Ltd. търси опитен екип да се присъедини към нас за end of tenancy, after builders, deep cleaning. Необходимо е да имате оборудване и личен автомобил. Ние ви предлагаме:

професионализъм, коректност, пълна работна седмица и много добро заплащане. За повече информация и връзка с нас, моля обаждете ни се на тел. 02079986672

Търсим работници за автомивка в Egham (TW20 9HL), осигурен транспорт от Hounslow, Feltham, Bedfont (Западен Лондон), започване веднага. За контакти: тел. 07888627139

Фирма ClearChoice4You набира жени с опит в сферата на почистването, обслужваме районите на Югозападен Лондон. За повече информация: 07477135103 (Станимир Станчев)

Работа към голяма агенция в Лондон за хора със собствен автомобил. Нужна е мотивация и желание за развитие. Седмичен доход - между £400 и £600. Молим само сериозни хора да се свързват с нас. Можете да започнете веднага работата! За повече информация,

тел. 02081233655

Чистене на самолети, предимно нощна смяна. Почистване на седалките в самолета, изхвърляне на боклука, почистване и дезинфекция на тоалетната в самолета. Осигурен договор, платен отпуск. Заплащане от £7.80 до £8.90 на час. 5 дневна работна седмица. Изискват се минимални познания по английски език, осигурителен номер, английска банкова сметка и 5 години назад криминална и трудова история. Местоработата около летище Gatwick. Опция и за други летища, тел. 07417534869

Компания търси млади и енергични работници за помощник майстори на стени метална конструкция и гипсокартон за постоянна работа. Работата е постоянна, чисто заплащане от £1500.00 на месец, квартирата е платена от фирмата, тел. 07449347395

Здраве Мода Красота

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

**ФРИЗЬОРСКИ И
КОЗМЕТИЧНИ
УСЛУГИ**

(415) 3D Meso Foundation - изравняване на тен, премахване на белези от акне, петна от изгаряне, действия изглаждащо за красива кожа. Поставяне на дермални филтри с Дерма Пен, без болка и игли и напълно безвредно. Процедури от типа масаж на лице, влагане на ампули против стареене, козметични процедури за тяло и лице, варианти за мобилно посещение, тел. 07799203028

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

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

(415) Заповядайте в българския унисекс фризьорски салон „Ayten“: 25 Westbury Avenue, London, N22 6BS (Turnpike Lane), на вашите услуги - стилист Ayten, тел. 07904930701

(415) Маникюр с UV гел лак, удължаване, корекция, декорация (цени от £18), професионален грим, дневен, вечерен, тържества, фотосесии (цени от £25), кола маска на определени зони или цяло тяло. Процедури-

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

те се извършват на удобно за вас място и време, тел. 07401949459

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

(415) Разнообразни козметични услуги (SE26 4PQ) - кола маска, масаж на лице, мезотерапия, радиочестотен и колагенов лифтинг, пилинг, оформяне на вежди,

пиърсинг на уши. 30% отстъпка при първо посещение и Карта за лоялност. Релаксиращо и професионално обслужване. Тел. 07587867336

(415) Предлагам кола маска на лице, ръце, рамене, гръб, корем, крака, бикини линия и др. Услугата е в района на Croydon. За контакти: тел. 07714474424, Анаета

**СТОМАТОЛОГИЧНИ
УСЛУГИ**

(415) Български стоматолог в Източен Лондон, 123A South Street, Romford, Essex,

**„Лорет“
фризьорски салон**
Българският 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

Петър Бекяров тел. 0781 7630 742
2 Queen Elizabeth Road, E17 6NU
E-mail: petar8407@yahoo.co.uk

При по-дълго лечение, налагащо продължителен брой посещения
£450 за цял месец

При над 4 посещения процедурите може да се ползват от повече от един човек

Талон за отстъпки
Отстъпките от цената са валидни при предварително заплащане!
Такса за еднократна процедура - £ 40

4 процедури £ 135	5 процедури £ 165	6 процедури £ 190
----------------------	----------------------	----------------------

Кабинет за физиотерапия и масажи

Дълбоко-тканев масаж
Лечебен масаж
Спортен масаж

Лазер терапия
Ултразвукова терапия
Суспензионна терапия
Електротерапия
Физиотерапия

RM1 1NX, Тел. 01708751745

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

**ЛЕКАРИ,
ЗДРАВНИ УСЛУГИ**

(415) Дипломиран кинезитерапевт предлага лечение при болки във врата,

гърба и кръста, както и при други оплаквания, свързани с опорнодвигателния апарат, тел. 07594231782, Иван Иванов

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

(415) Професионална помощ при болки във врата,

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

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



Desi's Cake
sweet family
www.desiscake.com
desiscake@abv.bg
facebook: desi cake
07868182161 | 07735275685

Над 1000 модела торти с цена от 25 паунда



Всеки ваш специален повод е и наш ♥

Сателитна телевизия Компютри Уеб дизайн

BULSATCOM
Монтаж на сателитни антени и приемници
Интернет телевизия IPTV - Българска телевизия без сателитна антена с HD приемници
07710236887, Марин 07846895999, Светослав

ПРОМЕНИ ПРЕДСТАВАТА СИ ЗА ТЕЛЕВИЗИЯ



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

**Булсатком**
цифрова телевизия у дома

Булсатком Vivacom Turksat

Поставяне и настройка на

Сателитни приемници в Лондон и околността.
Изгодни цени, поддръжка и дългосрочна гаранция!

Тел. 07818413663, Юлиян 12 месеца гаранция

**WWW.TOPSAATELLITE.CO.UK**
**TOP Satellite Services *******

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

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

**Булсатком**
ЦИФРОВА ТЕЛЕВИЗИЯ В ЛОНДОН

ДОСТАВКА И МОНТАЖ

07835911937

МАРИАН



УЕБ ДИЗАЙН

07888676471

РЕШЕНИЯ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

МАГАЗИНИ **БИЗНЕС**

БАЗИ ДАННИ **РЕКЛАМА**

МОБИЛНИ **ДИЗАЙН**

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

САТЕЛИТНА ТЕЛЕВИЗИЯ

(415) Поставяне и настройка на сателитни приемници в Лондон и околността, изгодни цени, поддръжка и дългосрочна гаранция, тел. 07818413663, Юлиян
(415) Bulsatcom, Vivacom – доставка и монтаж, оригинален договор на ваше име, турска телевизия – доставка, монтаж и настройка, Freeview, FreeSat, тел. 07835911937, Мариан

КОМПЮТРИ И УЕБДИЗАЙН

(415) Компютърна помощ, посещения и до вашия дом, тел. 07756256431
(415) Инсталиране и преинсталиране по домовете на Windows 7, 8 и 10, със запознание на потребителските данни, тел. 07922781976
(415) Уебсайтове - ниски цени и кратки срокове. Проектиране и изработка на интернет сайт специално за вашият бизнес. Оптимизация на сайтове. Домейн и хостинг услуги за интернет сайтове, тел. 07574493445
(415) Изкачете уебсайта си на първа страница на Гугъл! Уебдизайн, лого, Google оптимизация, изграждане на интернет магазини, дългогодишен опит и големи клиенти, тел. 07733430400, www.twenty-o-two.co.uk
(415) Уебдизайн, лого дизайн, Google оптимизация, тел. 07733430400, www.twenty-o-two.co.uk

Когато прочетеш постове, които си писал във Фейсбук през 2009 г.



БГ БЕН
www.bgben.co.uk







Не зяпай в камерата!
Опитвам се

Ти си пълен идиот

БГ БЕН
www.bgben.co.uk

Транспортни услуги Шофиране Автоуслуги

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

ЦЕНИ ОТ 0.60£ / 1 КГ.

Доставка

ОТ

АНГЛИЯ

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

www.dostavka-anglia.com

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

(415) Трансфери до летища, 7/5 - местни автомобили, 24/7, на изненадващо ниски цени. Вътрешни курсове в Лондон и извън Лондон, в удобно за вас време, трансфери до ферми, малки премествания, тел./viber 07907940621

(415) Всекидневен превоз

от и до летища, училища и университети, отивания до центъра и във всяка посока. Поръчайте своето такси на тел. 07904649039

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

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

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

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

www.portokal.co.uk

Доставка на всякакъв вид пратки до/от България

Офиси в UK:
Barking, Tottenham, Ealing, Walthamstow, Sutton, Stratford, Deeside, Harlow, Wisbech, Ipswich, Preston, Wolverhampton Yeovil

UK Собствен транспорт BG

Специални цени за големи количества.

За справки: 07810460552

Доставка до офис или адрес

(415) Предлагам пътна помощ, транспорт на коли, малки джипове, каравани и денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

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

(415) Предлагам трансфер от и до всяко летище на Лондон 24/7, цени по договоряне, в зависимост от дестинацията и броя на пъту-

ващите, тел. 07466947376 и 07404773395

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

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

АВТОУСЛУГИ

(415) Autostodon Ltd - автосервиз предлага годишен технически преглед (MOT),

Адрес в Англия
9 NANT ROAD
LONDON, NW2 2AL

Складове
Wembley
Golders Green
Leytonstone
Chingford

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

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

Транспортни услуги
www.empresamail.co.uk

07746471629 ☎ 07477808860

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

(415) Предлагам обслужване на автомобили. Нормални цени, за пример, при смяна на масло и всички

филтри, включително на купето на Форд Галакси 2014 взимам £50.00 за труд. Накладки (предни или задни) - £25 на ос за труд. Получавам и отстъпки от доставчици на части и не товаря цените за консумативи. Работя на преференциални цени с таксите и с фирми с автопарк, при редовно обслужване на автомобили при мен. Сервизът се намира в Charlton, SE7 (до Blackwall Tunnel), тел. 07825002774

Искате ли да вземете **английска шофьорска книжка**?

ПЛАМЕН СЛАВЧЕВ Специални цени!
инструктор по кормуване 07830235669

БАГАЖ ДО БЪЛГАРИЯ
ЛИЧЕН БАГАЖ, СТОКИ, КОЛИ

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

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

Училища Курсове Детски градини Контакти

Българско училище „Боянъ Мага“, Лондон

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

Училище за български език и изкуства

пиано, рисуване, пеене, танци, цигулка и китара

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

www.boyanmaga.org Тел. 07919022006

УРОЦИ, КУРСОВЕ, ПРЕВОДИ, КОНСУЛТАЦИЯ

(414) Курсове за багери, фадромисти и мотокари, тел. 07552442855, Илиян

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

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

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

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

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

(415) Квалифициран адвокат предлага: разрешаване на

Българско училище „Моята Азбука“

сряда, четвъртък, петък, събота

Chiswick, Whitton, Bexley, Mitcham

Западен, Югозападен и Югоизточен Лондон

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

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

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

(415) Преводи и легализация на всякакви документи - български и английски.

БЪЛГАРСКА АДВЕНТНА ЦЪРКВА

Ви кани на своите редовни богослужения и семинари

Всяка събота от 10:30 ч.

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

www.bg4christ.com

Sunny Day Care

Monday to Friday 7am - 6pm

- Детска градина с целодневна грижа за вашето дете, регистрирана в Ofsted
- Квалифицирани учители
- Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните
- Пряко приготвена здравословна храна
- Достъпни цени
- Удобна локация в района на Stratford E15

Тел. 02085030457, моб. 07788766457, yanachildcare@hotmail.co.uk

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА
СПЕЦИАЛНА
подготовка за
GCSE и
11+ EXAMS
Тел. 02085270212
Моб. 07796692522
ИЛИЯН РУСЕВ

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

Скала на кафето в света на кукумявките

 декофеинизирано	 наполовина кофеинизирано	 нормално
 ирландско кафе	 еспресо	 двойно еспресо

Донесохте ли рибата?

Покажете първо хляба

БГ БЕН
www.bgben.co.uk

Квартири Консултации Услуги Запознанства

Ясновидка и Знахарка
Татяна Йорданова
00359 88 462 5554
00359 89 297 2480

Сбогувайте се с проблемите и сложете край на тревогите!

Ясновидка и Знахарка - Татяна Йорданова

Владее техники за пълна промяна на човешкия живот. Премахва стреса и връща радостта на хората! По уникален метод изчиства негативна енергия, магии, родови проклятия, завързан късмет. Приготвя тайни рецепти с билки. Събира разделени двойки, успешно помага при зависимости. Днес нейната сила позволява да отговори на всеки въпрос, без да се затруднява и да намира решение на всеки проблем. Максимално изчистване от разстояние, трайни резултати!

КВАРТИРИ чен Лондон (E15, E12, SE18),
ИЗТОЧЕН ЛОНДОН тел. 07754992234
СЕВЕРЕН ЛОНДОН (415) Давам стаи под наем

БГ БЕН
www.bgben.co.uk

Е, стойността на шоколадовия паунд поне е гарантирана ...

Тихо се сипе белият сняг ...

БГ БЕН
www.bgben.co.uk

GLOBAL FOOD & DRINK
OPEN 7 DAYS A WEEK WELCOME INTERNATIONAL FOODS

Global Food & Drink - български магазин в Walthamstow
Магазин Global Food & Drink се намира до търговската улица на Walthamstow (Източен Лондон) и близо до входа на St. James Street Overground Station.
Посетете ни: Global Food & Drink, 44 St. James Street, E17 7PE
Работно време: от 08.00 до 23.30 часа

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

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

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

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

РЕКЛАМАТА В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА

КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

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

Osbornes Law

NO WIN NO FEE

Български адвокат при злополуки и инциденти
Снежина Янкова 07516 441 448/020 7681 9013
snezhina.yankova@osborneslaw.com
Елида Димитрова 07843 349 633/020 7681 8675
Elida.dimitrova@osborneslaw.com
www.bgadvokat.co.uk

07769218796

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

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

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

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

(415) Професионален ек-

Шивашки услуги
в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени!
Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

екстрасенс предвижда бъдеще и помага при проблеми в любовта и бизнеса, тел. 07405755221

www.radiobg.co.uk

RADIO BG - LONDON
Радиото на българите в UK

24 часа:

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

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

За реклама тел: 020 358 228 40; info@radiobg.co.uk
Слушайте ни на: MP3 Windows Media Player WINAMP iTunes Google Play Apple

Абонамент за БГ БЕН

БГ БЕН

Талон за абонамент

За период от 12 месеца £60

Име:

Адрес:

Телефон: Начини на плащане за абонамента

1. По банков път - PA Events Ltd, Lloyds Bank, sort code 30-92-90, acc. 02271697 за референция използвайте вашето име.
2. Изпратете попълнения талон заедно със съответния чек на адрес: Safe Advice Ltd, 79 West Ham Lane, London, E15 4PH
Чекът да бъде платим до: PA EVENTS Ltd.

ЧУЖДЕНЦИ БЕЗ ПРАВА В ДРЕВНА АТИНА /ИСТ./	ПРЕЛЕТНА ПТИЦА ОТ СЕМ. ДЪЖДОСВИРЦИ	СОРТ ДОМАТИ ЗА КОНСЕРВИ И СОКОВЕ	ЦЕНТРАЛНАТА ЧАСТ НА ЛОНДОН	ГРАДИНСКО РАСТЕНИЕ С ЕДРИ ЦВЕТОВЕ	ИЗТОЧНО БОЙНО ИЗКУСТВО	ГЕРМАНСКИ МЕДИЕН КОНЦЕРН	ЕЖЕГОДНИ US ТЕАТРАЛНИ НАГРАДИ	НЕОТИПНА ВУЛКАНСКА СКАЛА /ГЕОЛ./	АНЕКСИЯ НА ЧУЖДА ТЕРИТОРИЯ /ПОЛИТ./
СИРОПИРАН СЛАДКИШ	РАЗКАЗ ОТ УИЛЯМ САРОЯН	НАША ПОП ПЕВИЦА /1975/ „ЛУНАТА СПИ“	ИЗКУСТВО ЗА ПОДРЕЖДАНЕ НА ЦВЕТА	ПРОЧУТ МАРШ НА ИОХАН ЩРАУС-БАЩА	СОРТ РАННИ ДОМАТИ	КЕНТАВЪР. УБИТ ОТ ХЕРКУЛЕС /ГР. МИТ./	НЕПОТРЕБНА ТРЕВА, ПЛЕВЕЛ	БЪЛГАРСКИ ХАН /766/	ГОЛЯМО ЕЗЕРО В СЕВЕРНА АМЕРИКА
ЧОВЕК С ОПЪРНИЧАВ НРАВ /РАЗГ. ПРЕЗР./	ПЪРЖЕНИ ФИГУРИ ОТ КАРТОФИ		ЗВУКОВ ГЛАСЕЖ НА ДУМА В КРАЯ И	ИЗВЪРШЕНО ЗЛОДЕЯНИЕ			ЗЛЕПОСТАВЯЩИ НЯКОГО ЛЪЖЛИВИ ДУМИ	ГЕРОЙ ОТ ТРОЯНСКАТА ВОЙНА	
МАРКА ЯПОНСКИ ФОТОАПАРАТИ	ЛЯВ ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ /997 KM./		ИТАЛИАНСКА МОДНА КОМПАНИЯ	ПРОВЕДЯЩА ТЪКАН ПОД КОРА НА ДЪРВО		ГЪСТИ НЕПРОХОДИМИ ГОРИ	ОБГРАДЕНО С ВИСОЧИНИ ТЯСНО МЯСТО	ВИД ДОМАШНА ЖЕНСКА ШАПЧИЦА	ДЕКОРАТИВНО РАСТЕНИЕ: СЪСЪНКА
		ПЕСЕН НА ВАНЯ ЩЕРЕВА /2003/		ПОЕМА /1814/ ОТ ДЖ. БАЙРОН		СТАРА МАРКА НАША БОЯ ЗА ОБУВКИ		ДЕКОРАТИВЕН ЕЛЕМЕНТ ОТ АВТОГУМА	
		ПОДМИШНИЦА, ПОДМИШНИЧНА ЯМЛИЦА /АНАТ./	БОЛЕСТ ПО ЛОЗЯТА И ТЮТЮНА	САМОСТОЯТЕЛНО АКТЬОРСКО ИЗПЪЛНЕНИЕ		РОГОВ ИЗРАСТЪК В УСТАТА НА ЕДИН КИТ		НАЛИЧИЕ НА ВЯРА В БОЖЕСТВЕНОТО	ПОРОДА КОКОШКИ С ГОЛЯМА НОСЛИВОСТ
НАЗВАНИЕ НА БЪЛГАРИН В СОФИЙСКО	ИРЛАНДСКА ТЕРОРИСТИЧНА ГРУПИРОВКА					МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „CHEVROLET“		МИТИЧЕН ОСНОВАТЕЛ НА РИМ	
	ЦЪРВУЛИ /НАРОДНО/	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „CITROEN“			ПЬЕСА ОТ ЖАН-ПОЛ САРТР /1943/	СКРИПЕЦ С ПРОСТО УСТРОЙСТВО		АРАБСКИ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	
ЛИЧНОСТ, ОСОБА /КНИЖ./	ВОДАЧ НА ГРУПА ТУРИСТИ, ЕКСКУРЗОВОД			ДРУГО ИМЕ НА БИЛКАТА БРОШ				РАВЕНСТВО В ШАХМАТА	
		ПЕСЕН /1983/ НА ОРЛИН ГОРАНОВ		ИЗКУСТВЕНА КОПИРИНА ОТ ВИСКОЗА /ТЕКСТ./				ГЕРОЙ ОТ РУСКИТЕ НАРОДНИ ПЕСНИ	
		ИТАЛИАНСКИ ПИСАТЕЛ „БАУДОЛИНО“		СТОЛИЦАТА НА МАЛТА				НАДУВАЕМА ДЕТСКА ИГРАЧКА	
УКРАШЕНИЕ ВЪРХУ ЗЛАТО ИЛИ СРЕБРО			ВИД ДАМСКО БЕЛЪО /РАЗГОВОРНО/	БРИТАНСКИ ОТБОР ОТ ФОРМУЛА 1		КОНЦЕРТНА ЗАЛА В ПАРИЖ		ЖИТЕЛИ НА ДЪРЖАВА В СЕВ. АМЕРИКА	
СОФИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ВНОСНО-ИЗНОСЕН НАЛОГ НА СТОКИ		US ФИЛМ С ЖАН РЕНО И КАРОЛ БУКЕ /2001/	СЛОВАШКИ ФУТБ. ТИМ		СТОЛИЦАТА НА МОРДОВИЯ, РУСИЯ	ЕДРА СЕВЕРНА ВОДНА ПТИЦА	АРХИПЕЛАГ В ТИХИЯ ОКЕАН	
		МОЛДОВСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР				ВИД ЮЖНОАФРИКАНСКИ АНТИЛОПИ			ВИД ВИСОКОКАЧЕСТВЕНО СЪСЪНКО
ГЕРОИНЯ В ИТАЛИАНСКИЯ TV СЕРИАЛ „ОКТОПОД“	НЯКОГАШЕН ИСПАНСКИ БЛАГОРОДНИК	МОДЕЛ НА „TOYOTA“ /1999-2005/	ПОВЕСТ /1905/ ОТ ДЖЕК ЛОНДОН	УБЕДЕНОСТ, УВЕРЕНОСТ В НЕЩО		ИСТ. ОБЛАСТ В СЪРБИЯ И РУМЪНИЯ		ЧАСТ ОТ ДРЕХА ОКОЛО ВРАТНАТА ИЗВИВКА	
				МАРКА ФРЕНСКИ ЛЕКИ КОЛИ		БОЙНА ЕДИНИЦА ОТ АРТИЛЕРИЯТА			ДЯЛ ОТ МЕХАНИКАТА /ФИЗ./
					БЕТОННА КОНСТРУКЦИЯ КАТО ЕДИННО ЦЯЛО	ВИД КИТАЙСКИ КОНОП		КРЪГЛА ИЗРЕЗКА, КОЛЕЛО /РАЗГ./	
ДЪРВЕНИТЕ ЧАСТИ НА СТРАДА					ГЛАВЕН БОРЕЦ ПРИ ТОРЕАДОРИ В КОРИДА	МЪЖКИ ПЕВЧЕСКИ ГЛАС		ВИД ОТРОВНО ИГЛОЛИСТНО ДЪРВО	
РОМАН /1997/ ОТ СНЕЖАНА НЕДЕЛЧЕВА	АДМИН. ЦЕНТЪР НА ЩАТА НЮ-ЙОРК		РЕСИТЕ НА ВЪРБАТА		ВЕЧНОЗЕЛЕНО ДЪРВО С ДРЕВНИ ЛИСТА			ЕДИН ОТ СВЕТИТЕ АПОСТОЛИ	
				ПАРИЧНИ СРЕДСТВА, КАПИТАЛИ				ВЪЗМЕЗДИЕ ЗА СТОРЕНО ЗЛО	
				СТОЛИЦАТА НА БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА				НАЧИН НА ПОДРЕДБА НА МЕБЕЛИ	
КВАРТАЛ ЗА ИНОРОДНО НАСЕЛЕНИЕ	ХИЩНА НОШНА ПТИЦА С ГОЛЕМИ ОЧИ		ОПЕРА ОТ АЛЕСАНДРО СКАРЛАТИ	ОСЪДИТЕЛЕН НЕДОСТАТЪК		ВИД КИТАЙСКИ КОНОП		ШЕЙНА В СЕВЕРНИТЕ СТРАНИ	
				ВЛАКНЕСТА ТОПКА, КЪЛЪБО		ПРОДЪЛЖИТЕЛНО ПИЯНСТВО			
		ПРИДРУЖИТЕЛ ИЛИ ПАРТНЬОР НА ДАМА				МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „SUZUKI“ /1995-2005/	СТАРИ ИСПАНСКИ МОНЕТИ		
		ДЕБЕЛО ВЪЖЕ ЗА ТЕГЛЕНЕ НА АВТОМОБИЛ					ЖЕНСКО ЖИВОТНО		
УГОЩЕНИЕ, ПИРШЕСТВО, ГУЛЯИ	ПЕРИОДИЧНО ПРОИЗВЕДЕНИЕ	ПИТЕЙНО ЗАВЕДЕНИЕ				АНГЛИЙСКА МАРКА БИРА			ВИД СИЛНО ОТРОВЕН ГАЗ
		ВИД ОГНЕУПОРЕН АЗБЕСТОВ КАРТОН				ВИД ЕЛЕН С ШИРОКИ СПЛЕСНАТИ РОГА			
		СЪСТАВНА ЧАСТ ОТ МАСЛОТО НА АНАСОНА				ЯДОВНО РАСТЕНИЕ		СТИХОТВОРЕНИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА НА НЯКОГО/НЕЩО	
БУЙНА, СОЧНА ЗЕЛЕНИНА /ПОСТИЧНО/	ОБЩНОСТ, ЕДНАКВОСТ В РАЗБИРАНИЯ		ГРАД И РЕКА В ГЕРМАНИЯ			ВИД ИСПАНСКА ЯХНИЯ ОТ МЕСО И НАХУТ			
					СТОЛИЦА НА ШРИ ЛАНКА ДО 1982 ГОДИНА				ПОКРИВКА ПО ТЯЛОТО НА ОВЦЕТЕ
					ИЗКУСТВЕН ВОДЕН ПЪТ				ШВЕЙЦАРСКИ ЗИМЕН КУРОРТ
					РУСКА МОНЕТА ЕДИНИЦА			ДОМАШНО ЖИВОТНО ЗА РАБОТА	
					ТРАДИЦИОНЕН БЪЛГАРСКИ НАРОДЕН ТАНЦ			ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	
ПЛЕМЕ, НАСЕЛЯВАЛО ДРЕВНА ГЪРЦИЯ	СТАРА МАРКА ПОЛСКИ МАГНЕТОФОНИ		ВИД ЕЛЕКТРОЦЕНТРАЛА		КРАЛ НА МАРОКО /1929-1999/		НАША СОУЛ ПЕВИЦА /1990/ „БЛИЗО“	НИСКО МЯСТО КРАЙ РЕКА /РАЗГ./	
				ПЕРИФЕРНО УСТРОЙСТВО КЪМ КОМПЮТЪР	УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			ИВА КОТКА С ПЪСТРА КОЖА	
ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН В „ГЕРАЦИТЕ“	ПЛАНИНСКИ РИД /781/ В СЗ БЪЛГАРИЯ	ЗАБАВНО ИЗКУСТВО /РАЗГ./				ЧОВЕК С ПОШО ВЪЗПИТАНИЕ, ХУЛИГАН	ГРЕДА ОТ ЖП ТРАСЕ		
			ЦВЕТОВО СЪЧЕТАНИЕ В КАРТИНА				АРТИСТИЧНО ПРЕДСТАВЛЕНИЕ		

Важни телефонни номера и адреси

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

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

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

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

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

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

Българска карта на Лондон

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



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

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



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

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

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

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

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

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

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

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

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

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



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



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

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

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

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

Координатор
Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

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

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

Екип на вестник БГ БЕН
Здравка Владова-Момчева
zdravkavm@gmail.com
Ивелин Митев
office@donas.co.uk

Предпечат
Павел Иванов
pavel2asi2@gmail.com

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

Коректор
Юлия Ташева
juliagrigorova@abv.bg

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



rio CAFE BAR RIO CAFE - ТУК ВСЯКА СРЕЩА Е ПРЕДПОСЛЕДНА

RIO CAFE
Restaurant & Bar

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

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

ХАЙДЕ В РИО!

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

И ОЩЕ! НАМИРАМЕ СЕ НА БЪЛГАРСКАТА ЧИИЦА В ЛОНДОН

RIO CAFE

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

Хайде в Рио!

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

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

КЛУБ RIO Night Club

тук градът никога не спи

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

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE

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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

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

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

STRATFORD

Молим да уговорите предварително час за среща и справки