

БГ БЕН



9 декември, брой 19 (480) от 2022 г., година XIX

www.bgben.co.uk

БГ БЕН

Цена £ 1.00

Вестник БГ БЕН Ви пожелава вълшебни празници и светла 2023 година!



Учениците от българското училище „Боянъ Мага“ в Уудфорд съхраняват родните традиции зад граница **на стр. 11**



Как празнуват Коледа в Англия и България?

на стр. 18 и 22

Без новогодишен оптимизъм за икономиката на Обединеното кралство, рецесията е факт!



Снимка: bigstockphoto.com

Всичко по темата прочетете на страница 2

- ✓ Мрачен тон в прогнозата за икономическите перспективи в доклада на СВИ
- ✓ Британското правителство трябва да предприеме мерки за стимулиране на дългосрочен растеж
- ✓ Три четвърти от британските фирми са изправени пред недостиг на работна ръка
- ✓ Икономически ръст се очаква едва през 2024 година, но перспективите остават неясни

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

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

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

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

Нашата банкова сметка е:
PA Events Ltd,

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

SAFE ADVICE **Счетоводство и Бизнес Консултации**

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

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

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

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

Конфиденциалност
Професионализъм

020 8530 6929

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

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals

Адвокатска кантора

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

Osbornes | Law^o

THE TIMES
Best Law Firms 2020
In cooperation with Statista

RANKED IN
Chambers UK 2020
Osbornes & Law

LEGAL 500
LEADING FIRMS 2020



Без новогодишен оптимизъм за икономиката на Обединеното кралство, рецесията е факт!

БГ БЕН

Последните дни на 2022 г. традиционно са изпълнени с надежда за по-добра Нова година. Тя обаче няма да е никак оптимистична за икономиката на Обединеното кралство, тъй като рецесията е факт и тя ще продължи. Нещо повече, според генералния директор на Конфедерацията на британската промишленост /СВИ/ Тони Данкър, Великобритания е в стагфляция - с растяща инфлация, отрицателен растеж, падаща производителност и бизнес инвестиции.

Мрачен тон в прогнозата за икономическите перспективи в доклада на СВИ

Най-новата прогноза на Конфедерацията на британската промишленост задава доста песимистичен сценарий за икономиката на Обединеното кралство през 2023 година, тъй като рецесията ще продължи. От организацията съобщават, че прогнозата за растеж на БВП е намалена и се очаква да бъде 4,4% - с около - 0,4% по-ниска. Паралелно с това отслабва производителността и тя ще е с 2% под нивата преди пандемията, а бизнес инвестициите ще са с 9% по-малко.

И през Новата година ще продължи спадът на потребителските разходи,

По-слаб растеж и бизнес инвестиции, прогнозиран от Конфедерацията на британската промишленост



Снимка: bigstockphoto.com

тъй като натискът върху доходите на домакинствата ще продължи. В същото време инфлацията ще остане далеч от основната цел на Bank of England за достигане на ниво от 2% и се очаква през 2023 година тя да бъде около 6,9%.

Британското правителство трябва да предприеме мерки за стимулиране на дългосрочен растеж

От Конфедерацията на

британската промишленост са категорични, че министър-председателят Риши Сунак и финансовият министър Джереми Хънт са стабилизирани финансовите пазари, но е необходимо те да предприемат действия за стимулиране на дългосрочния растеж. Според експертите това може да се постигне само чрез увеличаване на производителността. Това включва справяне с недостига на умения на работниците, откриване на бизнес инвестиции чрез

капиталови надбавки и регулаторни промени. В това число - премахване на фактическата забрана за вятърна енергия на сушата, подбраване на мобилността за улесняване на търговията с услуги и актуализиране на рамката на националната политика за планиране.

Три четвърти от британските фирми са изправени пред недостиг на работна ръка

От работодателската организация отчитат сериозен проблем с недостига, който фирмите изпитват при набавяне на работна ръка. Той е констатиран в три четвърти от предприятията. Това налага спешни мерки за повишаване на квалификацията и автоматизацията в предприятията, намаляване на броя на икономически неактивните британци, а също и по-гъвкава имиграционна система.

Британското правителство трябва да предприеме и

действия за увеличаване на бизнес инвестиции, които да гарантират допълнителни £50 милиарда капиталови инвестиции годишно до края на десетилетието.

Експертите на Конфедерацията подчертават, че по-ниските разходи, които домакинствата правят, притиснати от кризата, ще се отразят на други области в икономиката и най-вече върху бизнес инвестициите.

Икономически ръст се очаква едва през 2024 година, но перспективите остават неясни

Едва през 2024 година се очаква да нарасне британската икономика с 1,6%, благодарение на по-натъжния спад на инфлацията и облекчаване на натиска върху доходите на домакинствата. Това ще доведе до повишаване на бизнес и жилищните инвестиции. Но въпреки връщането към растеж, по-дългосрочните икономически перспективи остават неясни. Прогнозата е, че производителността ще остане ниска, тоест с 2% под достигнатото преди ковид пандемията и с 19% под стойността отпреди финансовата криза.

Тази комбинация от продължителна ниска производителност и инвестиции, заедно с поредната рецесия, оставя своя отпечатък върху икономиката на Обединеното кралство.

Compare MORTGAGES

ЖИЛИЩНИ И ИНВЕСТИЦИОННИ КРЕДИТИ ЗА ПОКУПКА И РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk

Tel. 020 3887 3188
Mob. 079 6040 4750

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

Очакваме ви!

Български продукти Разнообразни стоки

Най-новият Български магазин
— 267 Hartford road, London N9 7ES —
07767 579782



IMIN consulting

07435 716330

office@iminconsulting.co.uk
www.iminconsulting.co.uk
facebook/iminconsulting

Imin Consulting е лицензирана имиграционна компания към OISC, с имиграционен съветник - Василена Григорова. Фокусът на компанията е върху европейци, които биха искали да получат Британско гражданство, както и към хора които живеят извън Великобритания, но искат да дойдат, за да живеят и работят легално. Насочили сме се и към малки и средни предприятия, които биха искали да кандидатстват за лиценз за спонсорство, за да подкрепят хора с определени квалификации, кандидатащи за визи.

<p>Гражданство</p> <p>AN - Британско гражданство за възрастни MNI - Британско гражданство за деца под 18г Британски паспорти за деца и възрастни</p>	<p>Статути за уседналост</p> <p>Временен и постоянен статут за уседналост Присъединяване на роднина към статут за уседналост Преразглеждане на решение за отказан статут</p>
<p>Визи</p> <p>Визи за квалифицирани работници Визи за сезонни работници Визи за медицински работници Други визи и разрешителни за работа</p>	<p>Лиценз за спонсорство</p> <p>Краткосрочни и дългосрочни лицензи за работодатели, които желаят да наемат работници от чужбина, нямещи разрешение за работа във Великобритания. Този лиценз позволява на Работодателя да кандидатства за работници от други страни, което улеснява процеса за получаване на Виза от същите.</p>

Address : Office 3, 37 Marsh Parade, Newcastle-under-Lyme, ST5 1BT
Phone : 01782 613758

WWW.CSKARTIBG.COM

ДОВЕРЕТЕ СЕ НА ОПИТА

CSCS ТРЕЙНИНГ ЦЕНТЪР В ЛОНДОН НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

<ul style="list-style-type: none"> * CSCS КАРТА - (ОСНОВНА, БЕЗ КОЯТО НЕ МОЖЕТЕ ДА РАБОТИТЕ НА ГОЛЕМИ ОБЕКТИ) * JIB PLUMBERS CARD * ECS ELECTRICAL CARD * 18TH EDITION COURSE * TESTING AND INSPECTION * IOSH COURSES 	<ul style="list-style-type: none"> * WELDING COURSES - (ЗАВАРЧИК) * CONFINED SPACE SAFETY * SAFETY HARNESS * LADDER SAFETY * CAT & GENNY * FACE FIT * IPAF * SSSTS * SMSTS
<ul style="list-style-type: none"> * NVQ LEVEL 1,2,3,4,6,7 * WORKING AT HEIGHT * ABRASIVE WHEELS * CPCS TRAFFIC MARSHALL * FIRST AID AT WORK (LEVEL 3) * EMERGENCY FIRST AID AT WORK * MANUAL HANDLING * FIRE MARSHALL * CITB ТРЕЙНИНГ И ТЕСТ 	<ul style="list-style-type: none"> * ASBESTOS AWARENESS * CPC - (ПРОФЕСИОНАЛНА КОМПЕТЕНЦИЯ ЗА КАМИОНИ) * WELLBEING - (MENTAL HEALTH) * OPERATING A FORKLIFT * PLANT MARSHALLING * REACH LIFT TRUCK * SIA SECURITY * PAZMA

* PERIODIC TESTING & INSPECTION
* NPORS КАРТА ЗА
- FADROMA /ФАДРОМА/
- DUMPER /ДАМПА, А В. БГ ДЪМПЕР /
- FORK LIFT /МОТОКАР/
- TELEHANDLER /ТЕЛЕСКОПИЧЕН ТОВАРАЧ, КОЙТО В СТРОИТЕЛСТВОТО СЪЩО СЕ НАРИЧА ФОРК ЛИФТ/
- EXCAVATOR 360 /БАТЕР/
* IPAF КАРТИ - CHERRY PICKER /ПОВДИГАЧ ЗА РАБОТА НА ВИСОКА
* LEVEL 2 HEATING & VENTILATING (DUCTWORK)
* LEVEL 3 HEATING & VENTILATING (DUCTWORK)
- SLINGER SIGNALLER
* NVQ1 2 3 6 ЗА НАПРЕДНАЛИ В ЗАВИСИМОСТ ОТ ДЛЪЖНОСТТА.

ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ И ЗАПИСВАНИЯ:

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

Osbornes Law^o

Специалисти по искиове за обезщетение

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

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

★★★★★
Trustpilot

Свържете се с нас и говорете на български на:
Снежина Янкова
07516 441 448/020 7681 9013
Snezhina.yankova@osborneslaw.com
Елида Димитрова
07843 349 633/020 7681 8675
Elida.dimitrova@osborneslaw.com

THE **Best Law Firms 2020**
Chambers **UK**
LEGAL **500**

Compare MORTGAGES

Жилищни и инвестиционни кредити за покупка и РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk
Tel. 020 3887 3188
Mob. 079 6040 4750

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



Вестник БГ БЕН Ви пожелава вълшебни празници и светла Нова година!

Рождество Христово е време да се вгледаме в очите на ближните и да пожелаем усмивките им

Дните в очакване на Рождество Христово със сигурност са едни от най-вълшебните, защото те ни носят много надежда и светли часове на мечти и добри дела.

Редакционният екип и Управителният съвет на вестник БГ БЕН ще ги посрещне с вярата, че въпреки трудностите и предизвикателствата, които тази година ни поднесе икономическата криза, най-хубавото предстои за всички.

Изпращаме последните дни на 2022 година с убеждението, че равнотежът е необходима за всеки един от нас. А за вестник БГ БЕН тя е показателна – успяхме да преодолеем немалко препятствия, за да запазим най-ценния ни дивидент – ВНЕ, нашите читатели.

Успяхме по най-синтезирания и достъпен начин да ви направим съпричастни



Снимка: bigstockphoto.com

към най-важните събития и новини в България и Великобритания, а също и да ви дадем нови надежди, които днес са повече от всякога необходими. Със сигурност обаче, въпреки забързаното ежедневие, днес е време да забавим малко темпото и да си кажем, че парите

не са всичко. Защото най-ценното, с което всеки от нас разполага, са близките и любими хора. Затова нека да се постараем да ги усмихнем. И да им покажем, че са истински обичани. Само така този объркан днес свят може да стане една идея по-хубав и по-добър.

Вярваме, че трудните моменти ще останат в 2022 година, а първите дни на Новата 2023 ще са заредени с любов, съкровена и светла.

А когато Коледа донесе своите чудеса, нека не пропуснем да благодарим за всичко хубаво през отминаващите дни и за уроците, които, дори и трудни, ни водят към съвършенство.

Вестник БГ БЕН благодарим на всички свои читатели, че са с нас във времена, изпълнени с много предизвикателства.

Ще бъдем отново заедно и през Новата година! Нека тя да донесе много изпълнени мечти!

Първият брой на вестник БГ БЕН за 2023 година ще излезе на 13 януари. А до новата ни среща помнете, че любовта е най-важна. Оценете я и направете всичко, за да я съхраните.

ФОТОРАЗХОДКА ИЗ ПРАЗНИЧЕН ЛОНДОН



Снимки: БГ БЕН



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



Висше образование с New Alternative Path, вашето СТЪПАЛО КЪМ УСПЕХА!

Българи, които имат Settled или Pre Settled статут

Те ще могат да живеят и учат във Великобритания. Student Finance ще продължава да предлага финансиране в два отасъла.

1. Tuitionfeeloan- покрива изцяло таксите в университета, превежда се директно на тях, до £9250 на година.

2. Maintenance Loan - финанси за лични нужди, до £15,000 на година. Превеждат се директно на вас.

Преводът на сумите по време на обучението се извършва на три банкови транша от държавния фонд на банкова сметка на учебното заведение.

Една част от сумата на първи транш се плаща до четири седмици след започване

Снимката е предоставена от New AlternativePath



NEW ALTERNATIVE PATH
YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

За нашите партньори

Нашите партньорски институции предлагат няколко приема през календарната година. Обучението в университетите и коледжите започва всяка година през:

1. Януари/ Февруари
2. Април/ Май
3. Юни
4. Септември
5. Ноември

Кога се връща студентският заем?

И двата заема започват да се връщат, когато започнете да изкарвате над £27 000 паунда на година. Ако получавате малко над £27 000 паунда, ще се наложи да започнете да плащате (месечната такса, която се заплаща, е минимална). Ако не печелите повече от £27 000 на година, не се налага завръщането на този заем.

Ако сте навършили 65 години и са изминали 30 години от получаването на заема, той се опрощава от държавата и вие също няма да го връщате.

Възможността Ви за финансирано образование във Великобритания все още е реална въпреки BREXIT. Финансирането за хора, притежаващи settled или pre-settled status, е напълно гарантирано за целия период на обучение.

Стартирайте сега с нашите услуги, които са напълно безплатни!

Свържете се с нас сега!

Снимката е предоставена от New AlternativePath



на обучението ви. След още 3 месеца отново следващата част от сумата като втори транш. След още 2-3 месеца трети транш - последната част от сумата.

Възможни графици на обучение:

Редовната форма на обучение (Full-time) в Англия е организирана в 12 учебни часа на седмица. Тези 12 часа биха могли да са разпределени между:

- 2 дена на седмица;
- 1 ден онлайн + един ден на кампус (една академична година е само 6 месеца);
- 2 вечери на седмица;
- 2 вечери + събота;
- събота и неделя;

Студентите от ЕС ще се нуждаят ли от виза, за да учат в Обединеното кралство?

Ако сте пристигнали в Обединеното кралство пре-

ди 1 януари 2021 г., няма да Ви е необходима виза. Английски студентски фонд ще бъде одобрен за вашето академично обучение. Ще получавате финанси за лични нужди + сума, която ще покрива изцяло таксата Ви в Университета.

Нужни документи за кандидатстване:

- Лична карта или международен български паспорт или британски паспорт
- Английски национално-осигурителен номер (NINo)
- Със или без Диплома за средно образование ИЛИ 2-3 години работен опит в Европа
- Доказателство за адрес, датирано от последните 3 месеца
- Status share code

Контакти:

Номер: +44 7861684639

Имейл: newalternativepath.info@gmail.com

Снимката е предоставена от New AlternativePath



Снимката е предоставена от New AlternativePath



Финансовата криза увеличи броя на хората с депресии

БГ БЕН

През есента един на всеки шест души във Великобритания, или 16% от възрастните, са имали умерени до тежки депресивни симптоми заради невъзможността да погасяват сметките и задълженията си. Това показва проучване на националната статистика за периода от 29 септември до 23 октомври. Това е по-високо ниво от данните, които бяха обобщени преди пандемията от коронавирус, когато само 10% са имали тревожни разстройства.

Депресията е най-разпространена сред икономически неактивните групи

Разпространението на депресивните симптоми е най-голямо сред хората, които са били икономически неактивни поради дългосрочно заболяване. Засегнатите в тази група са 59%.

16% от британците през есента са с умерени до тежки симптоми

На второ място се нареждат британците, които са ниско платени – 37%. Следват възрастните с увреждания, като в тази категория 35% са имали умерени или тежки депресивни симптоми. От депресия обаче са засегнати и младите, които попадат във възрастовата група от 16 до 29 години, съответно 28% потърпевши мъже и 19% засегнати жени.

Около един на всеки четирима (24%) от тези, които съобщават за трудности при плащането на сметките си за енергия, са имали умерени до тежки депресивни симптоми, което е почти три пъти по-често от тези, за които е било лесно да погасяват дължимите суми (9%). 27% от възрастните, които имат проблеми при плащането на своя наем или ипотека, са проявили

депресивни симптоми, което е почти двойно повече от тези, които нямат такива трудности.

Близо една трета (32%) от хората, които изпитват умерени до тежки депресивни симптоми, съобщават, че им се е наложило да заемат повече пари или да използват повече кредит от обикновено през последния месец в сравнение с преди година.

Коледните и Новогодишните празници също са предпоставка за ръст на депресиите

Често пъти в суматохата около Коледа и Нова година не си даваме сметка колко важно е доброто психично състояние. Завладени от празничното пазаруване, не усещаме как се подаваме

на сериозен стрес, който идва най-вече от повишените разходи, свързани със светлите дни.

От друга страна, психолозите обясняват, че празничната атмосфера създава предпоставки умът да е предвестник само на хубави очаквания, което обаче поставя в рамка схемата на мисли, свързани с възпрепятстващи и кризисни ситуации. Всичко това води до трудно овладяване на сериозни житейски ситуации, в това число и свързани с финансите.

Затова експертите съветват да успокоите темпото с харченето на пари и дългите шопинг обиколки, тъй като истински празниците се случват в душата, а не толкова в материалния свят. Ако заложите на положителните емоции със своите



Снимка: bigstockphoto.com

близки, това ще предотврати немалка доза празничен стрес, тъй като ще успеете да балансирате не само еуфорията, но и своите разходи. И не забравяйте, че всяко прекалено нещо е опасно, включително и стремежите за лъскави и изобилни празненства.

Психолозите предупреждават, че най-уязвими по

празниците са самотните хора, които няма при кого да посрещат предстоящите Коледни и Новогодишни празници. Затова погрижете се и за най-важното по време на предстоящите светли дни, а именно – че вашите близки, роднини и приятели ще са не само на уютно и топло място, но и в приятна компания.

DOCTORS 4 YOU

БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН



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

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

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

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

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

020 8881 9090
020 3240 1028
07425 963 909

445 Lordship Lane, London, N22 5DJ

www.doctors4you.co info@doctors4you.co doctors4you



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



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

Ние специализираме в случаи на:

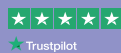


- Трудови злоупотреби
- Инциденти в чужбина
- Пътно-транспортни произшествия
- Лекарски грешки и медицинска небрежност
- Наранявания получени на територията на частна или общинска собственост



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

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



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



Инциденти в търговски обекти: магазини, молове, складове и супермаркети

Ако претърпите инцидент в търговски обект, за който вината е на неговия собственик или наемател, имате правото на компенсация за физическото нараняване, както и за финансовите загуби, които сте понесли заради инцидента – загуба на доход, разходи за лечение и пътни разходи.

Обикновено, когато говорим за инциденти в търговски обект, става въпрос за инциденти, претърпени от клиенти на обекта, но искове могат да се предявяват и от работници. Тук ще разгледаме случаите, които се квалифицират като инциденти в търговски обект, стъпките, които да предприемете, както и към кого да се обърнете след инцидента.

Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors

Най-разпространените видове инциденти в търговски обекти

1. Инциденти, причинени от разливи в супермаркети

Ако клиент се подхлъзне на пода на супермаркет заради това, че на него е било разлято някакво вещество, отговорен за инцидента е притежателят на търговския обект. Това е така, независимо от това кой е причинил разлива – дали друг клиент, или персонала. Притежателят на търговския обект е виновен заради това, че не е създал адекватна система за почистване на разливи или е поставил неподходяща повърхност на пода на места, където разливи се случват често.

2. Инциденти при почистване на пода

Ако подът се почиства в момента, мокрото място трябва да бъде оградено с обезопасяващи знаци или конуси, които да предупреждават клиентите да не стъпват върху проблемната зона, докато тя изсъхне напълно. Ако това не е направено, е твърде вероятно искът ви срещу притежателя на търговския обект да бъде успешен.

3. Инциденти, свързани с падащи предмети

Предметите в магазините и супермаркетите трябва да бъдат наредени по подходящ начин. Ако клиент бъде ударен от падащ предмет, притежателят на магазина е виновен заради грешките, направени от работниците му.

4. Спъвания

Ако подът има дефект или на него е бил оставен предмет, имате право да предявите иск срещу притежателя му за нараняванията, които са ви били причинени.

5. Лошо време, което прави повърхностите хлъзгави

Водата от дъжда лесно може да бъде внесена в магазина. Ако за пода в търговския обект е била използвана неподходяща повърхност и не е имало адекватна система за почистване или поставяне на пре-

дупредителни знаци, имате право да предявите претенции срещу притежателя на търговския обект.

6. Инциденти на паркинги на търговски обекти

Повечето инциденти на паркингите са в резултат от пътни инциденти. Ако кола или друго превозно средство причини инцидент, виновният по закон е шофьорът на това превозно средство и следва да си търсите правата от него, а не от притежателя на паркинга.

Повърхността на паркинга обаче трябва да е поддържана от притежателя. Ако дупка на паркинга е причинила спъване или падане, имате право да предявите иск срещу притежателя на търговския обект, който отговаря и за прилежащия паркинг.

7. Инциденти с работници на магазини

Ако работите като наето лице в магазина и пострадате по вина на вашия работодател, вие също имате право да предявите иск срещу него. Инцидентът може да е резултат от неадекватна система на работа или неподходящ тренинг за вдигане на тежки обекти. Този вид инциденти се водят за инциденти на работното място и следва да предявите иск по свързаната с тях процедура.

8. Инциденти в молове

Моловете обикновено са собственост на големи компании или общини. Ако получите нараняване извън даден магазин, но в рамките на търговския център, имате право да предявите претенциите си не срещу притежателя на магазина, а срещу притежателя на мола.

Стъпки, които да предприемете веднага след инцидент в търговски обект

1. Уверете се, че нараняванията ви са отбелязани в книгата за инциденти на търговския обект

Най-важното нещо, което трябва да направите, е да уведомите самия търговски обект за инцидента и да се уверите, че той е вписан в книгата му за инциденти. Ако е възможно, проверете лично какво персоналът е вписал в книгата за

инциденти и обърнете внимание на детайлите. Ако има непълноти и грешки, помолете да бъдат коригирани и подпишете вписаното в дневника.

Ако нараняванията ви са тежки и се наложи веднага да ви откарат в болницата, при първа възможност се върнете в търговския обект, за да се уверите, че инцидентът е бил вписан там и написаното е точно.

2. Отидете в болница или при личния си лекар

Вашите наранявания трябва да бъдат регистрирани и третираны от медицинско лице веднага след инцидента. Споменете на вашия лекар как сте получили нараняването, тъй като той трябва да впише това в бележките на медицинското свидетелство, което ще ви издаде. Това после ще бъде проверено от независим медицински експерт, който ще бъде назначен по време на делото, за да завери верността на твърденията ви.

3. Запишете си координатите на свидетелите на вашия инцидент

Ако магазинът се опита да оспори верността на твърденията ви относно инцидента, свидетелските показания ще са от изключителна важност при гледането на случая.

4. Направете си дневник за появилите се симптоми и разходите, които сте направили вследствие на инцидента

Всеки ден вписвайте симптомите, които имате, както и разходите, които правите вследствие на инцидента. Пазете в оригинал всички касови бележки за направени разходи. Тази информация ще бъде нужна на вашия адвокат, за да подкрепи с доказателства иска ви.

Как да предявите иск за инцидент в търговски обект?

Логиката на подобни искове е, че притежателят на бизнеса се смята за обитател на търговското помещение. Обитателите на търговски помещения са задължени по закон да осигуряват безопасността на гражданите, докато те са на територията на търговското помещение, неговия паркинг или земя.

Ако сте претърпели инцидент в търговски обект, следва да се свържете с адвокат, специалист по персоналните искове, който да ви помогне да докажете вината на притежателя на бизнеса, и за инцидента да ви бъде платена максималната компенсация, на която имате право. Тези дела са по схемата 'No Win, No Fee' и вие не плащате нищо за тях, а след това адвокатът си взема парите от ответната страна.

Обадете се и говорете на български със Снежина Янкова и Елида Димитрова, които ще Ви посъветват дали може да предявите иск за обезщетение на принципа, че не плащате за адвокатските услуги, ако делото Ви не бъде спечелено (No Win, No Fee). Позвънете ни на 07843 349 633 и 07516 441 448.

Мирена Колева Василева е доктор по педагогическа и възрастова психология. От 2016 година живее в Лондон, където работи като консултант-психотерапевт в първата българска клиника „Doctors4You“ и в Medi-Park Clinic. Има професионален опит в адвокатски агенции, където се е занимавала с пациенти, претърпели инциденти.



Доктор Мирена Василева е член на Асоциация на психолозите във Великобритания. Завършила е ВСУ „Черноризец Храбър“ във Варна. Тя е главен асистент и доктор по експериментална и педагогическа психология на Бургаския свободен университет. Професионалната ѝ квалификация е на тема „Умения за водене на кризисни интервенции“.

Доктор Мирена Василева даде специално интервю за читателите на вестник БГ БЕН, а в този брой ви представяме втората част от него, което е посветено на ефектите върху човешката психика от пандемията от коронавирус и почти двугодишния период на изолация.

- Изолацията, която на всички ни се наложи да изтърпим по време на тези две години ковид пандемия, как ни промени?

Социалната изолация постави всички ни в ситуация на стрес! Каго птица в клетка, която маха с крила и се удря в решетката, пада и после отново – и безкрайно – повтаря своя опит да избяга. Липсваше действителен човешки контакт – физически и психически! Отдалечи хората едни от други, наруши общуването и неутрализира най-мощния инструмент „социалната подкрепа“.

Съзнателният индивид беше повлиян от всеобщата световна заразителна паника и се затвори в своята орехова черупка с безброй страхове за нашите деца, за себе си, за близките и за целия свят. Твърдя, че действителната заплахата от коронавирус наложи спешни мерки към хората в целия свят. Но не се основават единствено до нашата лична физиологична

хигиена, а се наруши хигиената в нашето общуване, което е от изключително важно значение.

- Учени от Oxford Health Biomedical Research Centre умствановиха, че Ковид-19 може да предизвика психически проблеми сред всеки пети от заболелите. Изследването показва, че сред 18,1% от пациентите, прекарвали вируса, е диагностицирано психично заболяване. При 5,8% от изследваните такива е било установено за първи път. На какво се дължи тази връзка между коронавирусната инфекция и психичните заболявания, според Вас?

Световната пандемия беше стресиращо преживяване – психологическа война с човека. Наблюдавах как стресът произвежда стрес. Страхът произвежда страх както обичайно произвежда обич; доброто ражда добро и злото ражда зло. Каквото поседем, това ще поникне и това ще пожънем.

Световната ковид пандемия беше психологическа война с човека

Умът, мислите, емоциите и чувствата променят биохимията на нашия организъм

Да размислим над нашата съвършена човешка машина/човешка природа. Човек има пет сетива: зрение, слух, обоняние, вкус, осезание и равновесие. Сетивните системи представляват сензорния дял на нервната система и дават информация за състоянието на околната среда (светът, който ни заобикаля) и вътрешната среда на организма. Всяка една сетивна система се състои от определен вид рецептори и множество сетивни неврони.

Сетивните неврони провеждат и обработват информацията, която идва от рецепторите. Рецепторите предават информацията на аферентните пътища (това са невронните връзки), а след това невронната клетка предава информацията на централното представителство – хипоталамуса. На ниво хипоталамус се обработва сетивната информация и се насочва към кората на главния мозък. Това е пясъчникът от процесите в човешкия мозък. Умът ни е съвършена невронна машина, която е неуморна работилница, предавайки информацията по невронен път чрез клетката!

В заключение, умът, мислите, емоциите и чувствата променят биохимията на нашия организъм. Елементите на човешкото

тяло са система от органи, които непрекъснато си взаимодействат и зависят една от друга и така изграждат един цялостен организъм. Това са нервната, ендокринната, храносмилателната, дихателната, сърдечносъдовата, опорно-двигателната и пикочно-половата система.

Умът и нашето тяло – това е един съвършен ОРКЕСТЪР. Един орган да наруши своя процес и музиката се променя. Ние, човеците, много търпим и слушаме фалшивата музика, но когато стане непоносима и неразбираема за ушите ни – плашим се.

Много важен детайл е клетката в нашия организъм. Тя е проводник и медиатор на всички наши органи. Нашата клетка има течна субстанция. Тази течна субстанция има нужда от движение, за да се размножава, храни другите клетки и после умира; нужно е на клетката добро кръвообращение в кръвната плазма; метаболизъм.

С какво се храни нашата клетка?

Първо, клетката се храни от нашата мисъл (всяка клетка има ДНК), да не забравяме, че клетката има памет. Помислете каква информация вкарвате в главата си и какво правите с тази информация. Освен това клетката се храни от кислорода,

който поемаме и обработваме в процеса на дишане; храна и вода; всички форми на обич. Във всички междуличностни взаимоотношения човек има нужда да бъде уважаван, разбран, обичан с топла дума и топла прегръдка, за да бъде здрав.

Спорт – бързо ходене, бягане, йога, танци, плуване, кратка гимнастика за всички части на тялото.

Да размислим! Какво са чувствата? Инсталирани от ума ни програми (подобно на компютърна програма). Къде се намират нашите чувства? Намират се в мозъка, но се проявяват в тялото под формата на енергийни усещания. Тялото е като компютърна разпечатка на ума. Каквито семена поседем в нашия ум – това ще поникне в нашето тяло.

Ние сами си носим болестите. Винаги има една недоразвита емоция. Има една магия между видимото и невидимото. Нашите емоции и чувства ни разболяват. Когато хората не могат да разрешат проблем на емоционално и поведенческо ниво, то проблемът се развива на телесно ниво, защото нашето тяло е много добър гостоприемник на нашите емоции. Често споделям в терапевтичната си работа с пациенти: „Внимавай какви емоции избираш да сложиш в ума и с какво гориво – храна, зареждаш тялото. Слушай своето тяло. Твоят най-голям приятел. Вслушай се във физиологичната болка и разпознай своята душевна болка“.

Двата капана на човека са храна и любов! Базовата храна е Любовта: бащина, майчина, сестринска, братска, приятелска друга. Нашите емоции живеят в стомашно-чревния тракт – втория мозък на човека. Това е един орган с чар, който е пренебрегнат.

- Успяха ли хората да се върнат към нормалността, толкова мечтана повече от две години?

Хората успяха да направят бърз преход към наложените промени в света на принципа на удоволствието. Отново цари оживление в социалната среда. Адаптацията е приспособяването на един организъм към обстоятелствата и условията на света. Адаптацията на човек се осъществява чрез негови-

те генетични, физиологични, поведенчески и личностни характеристики. С адаптацията поведението на човека се регулира съответно на параметрите на външната среда.

Наблюдава се феномен на адаптацията на хората, който е невидим за успешното им приспособяване във външния социален свят. Тоест хората се балансират с условията на околната среда, но „изолираното състояние“ наруши „вътрешния свят“ на човека, за да постигне хармония във взаимоотношенията човек-среда. Човекът е „социално животно“, тъй както той е биосоциална система в три нива: физиологично, психологическо и социално. И трите нива са взаимосвързани, влияят едно на друго, установяват неразделна характеристика на цялостното функциониране на човешката личност. Наблюдава се нарушение на взаимодействието между човека и околната среда, което е придружено от междуличностни конфликти и най-вече вътре в самата личност. Установени са последици от стреса в структурата на преживяване на емоциите, които имат разрушителни психични и физиологични въздействия върху индивида.

- Да поговорим и за Вашата практика в Обединеното кралство. Какви са притесненията на хората?

Забързаното ежедневие, неуменieto да поддържа нашето здраве, включващо емоционален и физически баланс; липсата на време за себе си води до умората като предвестник и предразполагащ фактор за отключване на физически и психически болести. Умората е умствено или физическо изтощение, което пречи на пълноценното съществуване на човека. Безвреме за себе си и другите, недостатъчен сън, нездравословен начин на живот, работейки изтощени „без заредени батерии“ на ума и тялото.

Наблюдавам, че прекомерната умора е един от най-честите фактори, които предразполагат отключването на много здравословни проблеми. Умора, отпадналост, психически оплаквания... Най-голям процент са пациентите със силно изразена психосоматика или така наречените тревожно панически състояния. Стресът от работата има заразителен ефект върху родителите и родителската изнемога. Почти всяко семейство

НАБИРА ПЕРСОНАЛ ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:

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

ГОРЕЩИ ЗОНИ
SW, W, KT, SE, SM

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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

facebook.com/sgradeitd
Facebook

+44 7428662661
WhatsApp

+44 7704521111
Phone Number

office@sgrade.co.uk
Email

има трудности във връзката „дете-родител“, която се изразява в поведенчески проблеми в развитието на детството и юношеството. Умението детето да разбира родителите си, но и неговите родители да разбират неговите потребности в етапа на неговото развитие и обучителен тренинг на родителите. Целта е децата в етапите на тяхното развитие да отговорят на въпроса „Кой съм аз?“, за да придобият уменията да разбират себе си, за да разбират другите хора, включващо самооценката/увереността на детето.

Основен компонент в отношението на родителя към детето е способността на родителя да се постави на мястото на детето и да погледне ситуацията през неговите очи. Това, от което се нуждае всяко дете, са майка и баща, които са открили как да вярват в себе си. Има много общи психотерапевтични принципи и подходи, но при всеки проблем се изисква индивидуален подход.

- Как пандемията от коронавируса се отрази на децата, те по-приспособими ли се оказаха от възрастните?

По време на пандемията имах много деца с тревожни състояния. Децата се оказаха по-приспособими от възрастните, защото нямат предишен опит и реагират базирано на това как се чувстват. От друга страна, поради липсата на предишен опит, бяха много тревожни поради неумението да разберат ограничението на социалната изолация в среда.

Децата са зависими от отношението и моделите на родителско поведение в стресиращи ситуации. Те бяха много адаптивни в терапевтичната работа, но в дългосрочен ефект остава „изолацията“. Това е ключов проблем при българските деца във Великобритания. Те нямат споделено детство на улицата и именно „липсващата социална среда“ налага децата да живеят в света на възрастните. Това е един от проблемите, които отключват невъзможност да саморегулират поведението си и много тревожни състояния.

Няма трудни деца. Трудно е да си дете в свят на уморени хора, заети, вечно бързаци и без капка търпение. Често наблюдавам, че нашите деца в чужда държава са жертва на нашия преход.

Въпреки гъвкавия график, който в днешно време ни позволява да смесваме домашните и служебните задължения, много от родителите играят по-скоро „поддържаща роля“ при отглеждането на децата. Много от тях се разкъсват между службата и дома и в крайна сметка не успяват да се справят адекватно и с двете задължения. В съвременния живот, свързан с динамични темпове на развитие на обществото, емоционалното

стресово състояние все повече нараства и обхваща всички възрастови групи.

Формирането на аз-авранно детство изгражда душевния живот на моралната личност. В тази връзка оптимистичното отношение на детето в бъдеще до голяма степен зависи от атмосферата в семейството, от нашата гледна точка към света. С други думи – семейната среда, характеризираща се със сплотеност и висока степен на съпричастност, намалява в значителна степен вероятността едно потенциално стресово събитие да бъде оценено като такова.

- Отношенията вътре в семейството промениха ли се и в каква посока?

Промените са с „много невидими лица“, при всеки е индивидуално. Имаше отношения, които се заздравиха, но по-голям процент беше влошаването на климата в семейството. Със забързаното ежедневие се оказа, че много родители не познават добре своите деца.

Наблюдавам стреса в семейната среда и заразителния ефект на стреса в семейния климат. Проучването на тези проблеми спомага да се открият някои от причините, водещи до стрес и родителска изнемога. Също така тези теоретични данни предполагат, че съществува обратна връзка изтощение от работната среда в работата, която води до преумора. Следователно се прибавят емоционални елементи от родителството в семейния климат, които засилват изтощението. Тази обратна връзка води до извода, че стресът има заразителен ефект в семейния климат. Когато единият член на семейството преживява труден момент, това обикновено се отразява на всички останали – брачният му партньор, децата, приятелите и колегите.

- В какво се изразява заразителният ефект на стреса?

Представете си класическия сценарий - бащата е в стрес и започва да се кара с майката за нещо съвсем незначително. Тя също се разстройва и започва да крещи на дъщеря си без причина. Момичето пък си го изкарва на малкото си братче, което си е играло в стаята ѝ. Всъщност такива сцени се разиграват всеки ден в семействата по цял свят. Доста печална статистика: всички минават през фазите на гнева и раздразнеността, без въобще да си спомнят причината, която ги е довела до това състояние. Браковете често преживяват труден период, ако единият партньор е под силен стрес. Понякога нещата се решават между двамата, като единият оценява загрижеността и подкрепата на другия и започва да се бори с проблемите си. Рядко обаче стресът засяга само единия. Не само

родителите страдат в подобни ситуации. Децата в семейството също са засегнати от стреса. Когато родителите са постоянно скарани и враждебни един към друг, детето започва да чувства вина. То се затваря в себе си или също става враждебно и раздразнително. Стресът може да произведе стрес. Ето защо може да се подчертае, че борбата срещу стресогенните фактори в детството трябва да започва от семейството. Всичко зависи от това дали едно дете се чувства сигурно, закриляно, изслушано, подкрепено, прието не от единия от родителите, а от двамата, от родителската двойка, тъй като без хармония в нея не може да се постигне нищо. И вместо да казва „Какво да правим?“, всяка родителска двойка би трябвало да се запита: „Кои сме ние?“. Защото и детето представлява също така симптом (болен или здрав) на двойката, която са изградили или не родителите му, и отгук – надеждно защитено или не.

- Страхът е много опасно чувство, което може да доведе до много болести. Как да го контролираме в днешната реалност?

Страхът е най-големият проблем на планетата днес. Той съществува отдавна, но сега е особено голям проблем. Става все по-голям от ден на ден и представлява проблем, защото засяга всичко. Всичко, което мислим, казваме, правим. Всички решения, които взимаме. Всичките ни реакции, всичко, което преживяваме, идва от два основни източника – любов и страх.

Ние трябва да изследваме страха си и да разберем какво има зад тази емоция страх; какво се крие зад тази емоция – вина, обида, гняв, любов... От какво се страхуваме и какво влияние оказва това върху нашите мисли, поведение и решения, за които носим отговорност. Да променим отношението ни към страха и разбием порочния кръг „страх от страха“. Целта е да трансформираме страха.

Нека разгледаме от какво всъщност се страхуваме. Всеки страх се основава на това, че се нуждаем от нещо. Знаете ли какво е определението за страх? Мисълта, че няма да можем да имаме нещо, от което се нуждаем. Който не се нуждае от нищо, не се страхува от нищо.

Защото страхът е просто една изявена потребност. И си задавам въпроса: „От какво се нуждаем?“. Възможно ли е това нещо да не ни е нужно? Какво ще се случи, ако го нямам, ако не го получа? Ако не преживя това, от което мисля, че се нуждаем?

Страхът се проявява по два начина. Идеята, че няма да получа това, от което се нуждаем, че ще загубя нещо нужно, което притеждавам. Това се про-

явява най-често в човешките взаимоотношения. Също така и по друг повод – страховете, свързани с пари, страх, свързан с властта, със здравето. Но по мои наблюдения най-често страхът е свързан с взаимоотношенията между хората. Първо се страхуват хората, че някой няма да ги обича или одобри. Смело застанете Лице в Лице срещу Себе си, за да отговорите на въпроса „Кой съм аз?“. Назовете страховете си! Приемете страховете си, за да ги преживеете като приключение. Защото животът е процес, който информира живота за живота чрез самия процес на живота.

Страхът има много невидими лица. Понякога пейзажната картина изглежда прекрасна, но има много невидими детайли. Първоначално е много важно да се проследи историята на пациента и да се открие първопричината за това тревожно състояние. Следващата стъпка е да научи значението на страха и да промени отношението към порочния кръг „Страх от Страх“. Да открием кое провокира тази емоция страх: кога, къде, как и защо се проявява. Наша отговорност е да наблюдава-

ме дали се съмосьжаляваме, тревожим, гневим, страхуваме или осъждаме – всичко, което отслабва енергията ни, и да усещаме кога се поддаваме. Смелост е да излезем от омалгосания кръг Страх от Страх!

Страхът е много добър учител, който ни дава мярката кое е добро и кое е зло; кое е правилно и неправилно. Той е инстинкт на самосъхранение и полезен защитен механизъм. Страхът е полезен, за да съществуваме безопасно в този свят. При малките деца няма осъзнат страх.

Как се разболяваме от емоцията страх? Дълго отглежданият страх заживява уютно в човешката душа и вие се грижите много добре за вашия страх – ежедневно го храните. Придобили сте майсторлък да отглеждате вашия страх. Често използваме в ежедневието си израза „Боли ме душата!“. Душевната болка се лекува с Любов!

От дългогодишния си професионален опит в трите професионални пътеки като психотерапевт, лектор и изследовател, смея да твърдя, че постепенно става все по-ясно, че въпросите се въртят около това как трябва да се отнасяме

към човека. Така въпросът „човек-човек“ има огромен брой последици за света, в който живеем, за възпитанието на децата, за партньорските взаимоотношения, за отношението към човека въобще. Човешките емоции идват от миналото и оказват влияние върху бъдещето. Основен фактор в борбата срещу стреса е личността и степента на нейната антистресова резистентност. Човек е длъжен да познава себе си и да прави реална оценка на условията в околната среда, като адаптира съответно поведението си, преценява възможностите си, ограничава ненужните амбиции, регулира изискванията на околните и избягва неадекватни ситуации.

Все повече хора несъзнавано изпитват ужас от себе си, без да са наясно, че отгук започва величието, стига да преодолеят това чувство. Равновесието е инструмент на човешкото самоусъвършенстване. Хората искат мир, щастие, равновесие и красота. Чудесна програма, ако много често не се правеше тъкмо обратното. За да ги открием, достатъчно е да тръгнем от самото начало и да се научим да разбираме себе си.

biurokrat

Помощ на българите във
Великобритания

124 West Street
Crewe
CW1 3HG
☎ 07551 600445
biurokrat.crewe@gmail.com

Какво предлагаме?

- Смяна на шофьорска книжка
- Социални помощи
- Майчинство
- Връщане на надвети данъци
- Помощ при нетрудоспособност
- Социално жилище
- Пенсионен кредит
- Прехвърляне на стаж
- National insurance application
- Детски надбавки
- Самоосигуряване
- Преводи
- Нотариални заверки

Ние работим с екип от специалисти!
Множество са ни се доверили!
Доверете се и Вие!

Как да се предпазим от излишно разточителство за Коледа?

БГ БЕН

Празничното настроение ни обхваща седмици преди Коледа, когато сме склонни да оставим на заден план притесненията за семейния бюджет и се впускаме смело в харченето на средства. И това е абсолютно оправдано, защото всеки иска да осигури подаръци за близки и любими хора.

Приблизително £4 милиарда се изразходват за нежелани подаръци всяка година в Обединеното кралство, което е равнява на над 60 милиона нежелани подаръци!

Замисляли ли сте се обаче как това влияе на екологията?

По това време на годината се генерират около 30% повече отпадъци, в това число и 1 милиард коледни картички, които се изхвърлят всяка година, след като празничните светлини угаснат. От Министерството на околната среда, храните и селските райони във Великобритания са изчислили, че само за осигуряване на достатъчно опаковъчна хартия се изсичат 50 000 дървета всяка година. Освен това около 12 милиона тона пластмаса се изхвърлят в околната среда, което се равнява на натоварване на един боклукчийски камион всяка минута!

Затова Агенцията по околната среда излиза с конкретни идеи, които дават гаранция, че тази година Коледа няма да бъде разточителна. БГ БЕН публикува част от тях, тъй като смятаме, че празничните дни не трябва да натоварват екологичната система.

Инвестирайте в адвент календар за многократна употреба

Всяка година се изсичат по 50 000 дървета само за да се осигури хартия за опаковане на подаръци

Снимка: bigstockphoto.com



Можете да проявите своята креативност, като инвестирате в адвент календар за многократна употреба. Така ще имате възможност да го напълните с различни подаръци. Ако пък вложите творческите си умения, имате възможност да си направите свой собствен. Предимството е, че ще го допълвате всяка година с нови елементи.

Изберете коледни картички от рециклирана хартия

Приблизително 1 милиард коледни картички се изхвърлят всяка година, което е еквивалент на изсичането на 33 милиона дървета за тяхната направа. Опитайте и купете картички, отпечатани на рециклирана хартия. Запомнете, че картичките и коледната опаковъчна хартия, които

са украсени с блясък или фолио, не могат да бъдат рециклирани.

Украсете домовете с коледен венец от естествена зеленина

Венците са красива коледна украса, но и тук можете да изберете по-екологичен вариант. Като например истински свеж венец, направен от сезонна, естествена зеленина и украшения. Дори по-добре, направете своя собствена украса от природни ресурси от вашата градина - листа, клонки и шишарки.

Осигурете коледна елха от сертифициран доставчик

Една изкуствена коледна елха трябва да се използва приблизително 10 години, за да бъде въздействие то й върху околната среда по-слабо от отсичането на истинско дърво. От Агенцията напомнят, че дърветата и горите са жизненоважни за справяне с извънредната климатична ситуация. Затова е добре да закупите своята истинска коледна елха от сертифициран от Grow'nip Britain доставчик, който ще гарантира, че тя е от законен и устойчив източник в Обединеното кралство.

Ако тази година използвате свещи като част от вашите празнични тържества, изберете направените

от соев, пчелен или кокосов восък, които са ароматизирани с етерични масла и са с памучни, конопени или дървени фитили. Всичките са по-щадящи околната среда, тъй като са по-малко токсични.

Спестете енергия с LED светлини, които изключват през нощта

Коледните светлини също са част от празничното настроение и украса. Но замисляли ли сте се, че всяка година във Великобритания се изхвърлят 500 тона коледни лампички?

Затова е много важно да се премине към използване на LED светлини за вашето коледно дърво, което ще гарантира използване на по-малко енергия. Но се уверете, че ги изключвате през нощта!

Можете също така да си направите домашна декорация, като избягвате тази за еднократна употреба.

Екологичните подаръци носят радост за любими хора

Домашно направеният подарък е уникален и персонален. Той показва не само мисъл, но и може да бъде на ниска цена. Можете да направите консерви, конфитюри или да изплетете чифт чорапи или шал!

Ако пък ви се налага да

купите играчки, изберете дървени вместо пластмасови. Още една добра идея е подаръкът - преживяване. Бихте могли да изненадате своите любими хора с членство в благотворителна организация или тръст за дивата природа в подкрепа на жизненоважни екологични дейности.

Не на последно място са екологичните подаръци. Може да изберете чаша за кафе за многократна употреба, кърпички за премахане на грим за многократна употреба или солиден шампоан, който помага на другите да направят устойчив избор на начин на живот.

Опаковането на подаръците също показва лично отношение

Използвайте рециклируема опаковъчна хартия, когато е възможно. Не забравяйте, че ако върху нея има фолио или блясък, значи не може да се рециклира и може да съдържа пластмаса.

Вместо да добавяте пластмасови панделки към подаръците си, които ще свършат на сметището, изберете по-устойчива алтернатива - ленти от плат, които могат да се запазят и използват повторно за бъдещи подаръци.

Облеклото за коледното парти трябва също да е устойчиво

Всяка година около 336 000 тона използвани дрехи се изхвърлят от хората, живеещи в Обединеното кралство. Тази година изберете устойчивия вариант и опитайте да префасонирате дрехите, които вече притежавате или посетете магазини втора употреба.

Добре е да знаете, че козметичните и санитарните кърпички допринасят за 93 процента от запушванията на канализацията в Обединеното кралство. Веднъж изхвърлени в тоалетната, кърпичките могат да се хванат в тръбите и да се натрупат от мазини. Всичко това може да засипе плажовете и хълмовете по бреговете на речните корита с боклуци.

Екологично може да

е и пазаруването на празнична храна

Опитайте се да купите възможно най-много артикули от местни доставчици, включително месо, плодове и зеленчуци. Изберете зеленчуците да са в насипно състояние, когато е възможно, тъй като пластмасовите опаковки представляват близо 70% от пластмасовите отпадъци в Обединеното кралство.

Не пренебрегвайте правилата за коледна вечеря и напитките

Когато става въпрос за приготвяне на коледна вечеря и други празнични лакомства, има някои прости, но важни начини, по които можем да защитим околната среда. Изливането на остатъци от готварска мазнина в мивката може да втвърди студените тръби. Затова оставете да изстине, след което изстържете и изхвърлете хранителните отпадъци в кофата.

Използваме над 35 милиона пластмасови бутилки всеки ден, така че когато купувате напитки за празничния сезон, изберете бутилки, които могат да се рециклират.

Изберете празнична разходка, а не коледно шофиране

Вместо коледно шофиране или просто да се отпуснете пред телевизора, защо не излезете на коледна разходка? Доказано е, че престоят в зелено пространство е полезен за вашето физическо и психическо здраве. Ако ви се налага да пътувате, за да посетите семейство и близки, изберете обществен транспорт за коледното ви пътешествие. Ако това не е възможно, изберете да споделите колата си с други пътници.

И още нещо - не изхвърляйте нежеланите коледни подаръци. Можете да дарите артикула за благотворителност, да го продадете или да организирате благотворителна разпродажба. Помнете, че боклукът за един човек е съкровище за някой друг.

Не пропускайте тази година да си направите своята вълшебна и зелена Коледа...

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

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

Учениците на българското училище „Боянъ Мага“ в Уудфорд съхраняват родните традиции зад граница



Дни преди един от най-светлите празници – Рождество Христово, вестник БГ БЕН гостува на учениците от българското училище „Боянъ Мага“, клон Уудфорд.

И тази година вълнението е голямо сред възпитаниците, защото... идва Коледа, а този празник със сигурност носи много семеен уют и връща към родните традиции. В дните около Рождество най-нетърпеливи и щастливи са децата, които с трепет очакват пищните тържества и... подаръците от Дядо Коледа.

Далеч от родината малките уудфорчета сътвориха ръчно изработена коледна украса

Броени дни преди коледното тържество в българското училище „Боянъ Мага“, клон Уудфорд, учениците не скриват вълнението си. Всеки от тях е зает да даде своя принос към празника. Децата показаха истински творчески умения и талант при изработката на празничната украса за елхата и класните стаи. Сладки ангелчета, звезди, коледни шапки на джуджета и белобрадият старец – всичко това излезе изпод детските ръчички, които с голяма доза емоция се подготвяха за тържеството.

Специално за него много малките ученици, на възраст от 6 до 9 години, нарисоваха Коледа така, както я виждат, а какво по-хубаво от детските мечти и вълшебства?

Децата представиха български песни и танци на своето коледно тържество



Снимки: БГ БЕН

Децата зад граница пазят българските традиции и обичаи

Специално за коледното тържество в клон на училище „Боянъ Мага“ в Уудфорд децата се бяха подготвили с традиционните за България народни песни и танци. В продължение на няколко часа те пяха и танцуваха всеотдайно и от сърце. И докато детските очи блестяха празнично в очакване на Дядо Коледа, то техните родители и учители изпитаха истинска гордост от факта, че на хиляди километри от родината те са успели да съхранят българските традиции и обичаи.

А част от учениците признаха, че очакват Рождество Христово с нетърпение, защото празничните дни събират семействата и носят семеен уют, усещане за род и родина.

Дядо Коледа има място в този луд, луд свят...

Естествено трепетното вълнение, което Дядо Коледа предизвиква, е най-голямо сред подрастващите. Но да си кажем честно, белобрадият старец не оставя

безразлични и по-големите, а дори и родителите, които също, макар и тайно, си мечтаят за подаръци под елхата.

Знаете обаче какво е условието – трябва да сте слушали през цялата година, нали така? Само тогава можете да разчитате, че писмото с желанията ще бъде изпълнено.

А сред най-предпочитаните подаръци тази година за момчетата отново са куклите. Момчетата отдават своите предпочитания на конструкторите „Лего“. Малко по-претенциозните и възискателни очакват компютри, електронни игри, телефони и музикални инструменти. В този клон на училище „Боянъ Мага“ някои са си поръчали и творчески комплекти, защото, както виждате и от рисунките и коледната украса, децата тук много обичат да творят.

Боянъ Мага – българското училище, което развива творчески умения

Неслучайно гостуваме на българското училище „Боянъ Мага“ в Лондон. То е открито през март 2011 година и има различни клоно-

ве, а изкуствата са сериозно застъпени в учебния план. Учителите там са убедени, че ученето на родния език, на хиляди километри от България, трябва да е радост, а не задължение.

В училище „Боянъ Мага“ се обучават деца на възраст от 3 до 18 години. В него се изучават български език, литература, история и география на България, природата, фолклор и изкуства: музика, пеене, рисуване, театър, калиграфия, занаяти. Всеки клон има и собствена библиотека. Системата, по която се преподава, е създадена в училището и се нарича Методика на живата природа, която обединява нови методи: Сугестопедия, Валдорфска педагогика, Монтесори, Толстой и други.

Родителите са активна част в подпомагането на учебния процес. Така още веднъж се потвърждава, че когато има взаимодействие между учители и семействата на децата, се постигат качествени резултати.

Вестник БГ БЕН пожелава светла Коледа и успешна Нова година на всички ученици, учители и родители във Великобритания!

ОТ ДЕТСКИТЕ РЪЦЕ



ПРАВОСЛАВЕН

ЯНУАРИ

1 н – †Нова година, Обрезание Господне, Васильовден (Блажи се)
2 п – Св. Силвестър, папа Римски (Блажи се)
3 вт – Св. пророк Малахия, Св. мъченик Гордий (Блажи се)
4 с – Събор на 70-те апостоли
5 ч – Водици (Велик водосвет) (Строг пост)
6 п – †Св. Богоявление на Господа Бога (Йордановден) (Велик водосвет)
7 с – †Св. Иоан Кръстител (Ивановден) (Разрешава се риба)
8 н – †Неделя след Богоявление
9 п – Св. мчк Св. Петър, Св. Евстратий
10 вт – Св. Григорий, епископ Нисийски
11 с – *Преп. Теодосий Велики
12 ч – Св. мчца Татьяна. Св. Сава Сръбски
13 п – Св. мъченици Ермил и Стратоник
14 с – Св. преподобни Отци, избити в Синай и Раита, Египет
15 н – †Неделя 12 след Неделя подир Въздвижение на 10-те прокажени
16 п – Поклонение на честните вериги на св. апостол Петър
17 вт – *Св. преп. Антоний Велики (Антоновден)
18 с – *Св. Атанасий и св. Кирил Александрийски (Атанасовден)
19 ч – *Св. преподобни Макарий Египетски
20 п – *Преп. Евтимий Велики. Св. Евтимий, патриарх Търновски
21 с – Преп. Максим Изповедник. Мчца Анастасия
22 н – †Неделя 14 след Неделя подир Въздвижение на Йерихонския слепец.
23 п – Св. свщмчк Климент
24 вт – Преп. Ксения Римлянка
25 с – Св. Григорий Богослов
26 ч – Преп. Ксенофонт и дружината му
27 п – Пренасяне мощите на св. Иоан Златоуст
28 с – Преп. Ефрем Сириец
29 н – †Неделя 15 след Неделя подир Въздвижение
30 п – Св. три светители велики архиереи св. В. Велики, св. Гр. Богослов и св. Йоан Златоуст
31 вт – Св. безсребърници и чудотворци Кир и Иоан

ФЕВРУАРИ

1 с – Св. мъченик Трифон (Трифоновден). (Предпразненство на Сретение Господне)
2 ч – †Сретение Господне
3 п – Св. Симеон Богоприемец и св. Анна Пророчица
4 с – Св. преп. Исидор Пелусиот
5 н – †Неделя 16 след Неделя подир Въздвижение
6 п – Преп. Вукол, еп. Смирненски
7 вт – Преп. Партий Лампсакийски
8 с – Вмчк Теодор Стратилат
9 ч – Мчк Никифор. (Отдание на Сретение Господне)
10 п – *Свещмчк Харалампий, Освещаване на мед и плодове Св. мъченица Валентина
11 с – *Свщмчк Власий, Св. мъченик Георги Софийски
12 н – †Неделя 17 след Неделя подир Въздвижение
13 п – Преп. Мартиниан. Св. Евлогий
14 вт – Успение на св. Кирил Славянобългарски Св. преподобни Авксентий
15 с – Св. апостол Онисим
16 ч – Вмчк Памфил и Порфирий
17 п – Вмчк Теодор Тирон. Преп. Роман Търновски
18 с – Св. Лъв, папа Римски (блажи се) Задушница
19 н – †Неделя Месопустна. Месни заговезни
20 п – Преп. Лъв, еп. Катански
21 вт – Св. преподобни Тимотей
22 с – Мчци в Евгения, службата е високопостна, блажи се риба и млечни храни
23 ч – Свещмчк Поликарп, еп. Смирненски
24 п – *Първо и второ намиране главата на св. Йоан Кръстител
25 с – Св. Тарасий, патриарх Цариградски
26 н – †Неделя Сиропустна. Сирни заговезни
27 п – Св. Прокопий Декаполит
28 вт – Преп. Василий Изповедник. (През цялата седмица се разрешава млечна храна, яйца и риба)

ЮНИ

1 ч – Св. мъченици Юстин Философ.
2 п – Св. Никифор Изповедник, патр. Константинополски
3 с – Мчк Лукиан, Клавдий, Ипатий, Павел. Задушница
4 н – †Осма неделя след Пасха - Петдесетница
5 п – †Свети Дух. Свщмчк Доротей
6 вт – Преп. Висарион Египетски Чудотворец
7 с – Свещмчк Теодот Анкирски
8 ч – Вмчк Теодор Стратилат. Св. мъченици Марк и Юлий Доростолски
9 п – Св. Кирил, архиеп. Александрийски
10 с – Свещмчк Тимотей. Отдание на Петдесетница
11 н – †1Неделя след Петдесетница – на Все светии. Петрови заговезни
12 п – Преп. Онуфрий Велики. Начало на Петровите пости
13 вт – Св. мчца Акилина
14 с – Св. пророк Елисей
15 ч – Св. пророк Амос. Блажени Августин
16 п – Св. Тихон Аматаунски
17 с – Св. мъченици Мануил и Савел. Блажи се
18 н – †2 Неделя след Петдесетница – на Всички български светии
19 п – *Св. ап. Иуда, брат Господен. Преп. Паисий Велики
20 вт – *Преп. Наум Охридски
21 с – Мчк Юлиан Тарсийски
22 ч – Св. свщмчк Евсевий Самосатски
23 п – Св. мъченица Агрипина
24 с – *Рождение на св. Йоан Кръстител (Еньовден)
25 н – †3 Неделя след Петдесетница. Събор на св. Доростолски
26 п – Преп. Давид Солунски
27 вт – Преп. Сампсон Странноприемец
28 с – Пренасяне мощите на св. безсребреници Кир и Иоан
29 ч – †Св. първовърховни апли Петър и Павел (Петровден)
30 п – Събор на св. всехвални 12-те апостоли

ОКТОМВРИ

1 н – †2 Неделя след Неделя подир Въздвижение. Покров на Пресвета Богородица. Преп. Йоан Кукузел
2 п – Св. свщмчк Киприян. Св. мъченица Юстина
3 вт – Св. свщмчк Дионисий Ареопагит
4 с – Св. свщмчк Иеротей Атински
5 ч – Мчца Харитина
6 п – *Св. апостол Тома
7 с – Мчци Сергей и Вах
8 н – †3 Неделя след Неделя подир Въздвижение
9 п – *Св. ап. Яков Алфеев. Преп. Андроник
10 вт – *Св. ап. 26 прпмчци Зографски
11 с – Св. ап. и дякон Филип
12 ч – Преп. Козма Маюмски
13 п – Св. мчци Карп и Папила
14 с – *Преп. Параскева - Петка Търновска (Петковден)
15 н – †4Неделя след Неделя подир Въздвижение – на св. Отци от VII Вселенски събор
16 п – Св. мчк Лонгин стотник
17 вт – Св. пророк Осия
18 с – *Св. апостол и евангелист Лука. Вмца Злата Мъгленска
19 ч – †Преп. Иоан Рилски Чудотворец. Св. пророк Иоил
20 п – Св. великомъченик Артемий
21 с – Преп. Иларион Мъгленски. Св. Иларион Велики
22 н – †5 Неделя след Неделя подир Въздвижение. Св. равноап. Аверкий Йераполски
23 п – Св. ап. Яков, брат Господен
24 вт – Св. Богородица „Всех скорбящих радость“
25 с – св. мчци Маркиан и Мартирий
26 ч – †Св. вмчк Димитрий Солунски (Димитровден)
27 п – Св. мчк Нестор. Преп. Димитрий Басарбовски
28 с – *Мчци Терентий и Неонила. Мчца Параскева
29 н – †6Неделя след Неделя подир Въздвижение. Препмца Анастасия Римлянка
30 п – *Св. свщмчк Зиновий, еп. Егейски
31 вт – Св. апли. От 70-те: Амплий и Стахий

СЕПТЕМВРИ

1 п – *Начало на Църковната нова година. Преп. Симеон Стълпник
2 с – Св. мчк Мамант
3 н – †13 Неделя след Петдесетница. Свщмчк Антим Никомидийски
4 п – Св. свщмчк Вавила, св. пророк Мойсей
5 вт – Св. пророк Захария и праведна Елисавета
6 с – Св.мчк Евдоксий. Ден на Съединението на България
7 ч – Св. мъченик Созонт. Предпразненство на Рождество Богородично
8 п – †Рождество на Пресвета Богородица
9 с – *Св. праведни богоотци Иоаким и Анна
10 н – †Неделя преди Въздвижение. Мчци Минодора, Нимфодора и Митродора
11 п – Преп. Теодора Александрийска
12 вт – Отдание на Рождество Богородично. Свещмчк Автоном
13 с – Св. свщмчк Корнилий Стотник
14 ч – †Въздвижение на Св. Кръст Господен (Кръстовден) (Строг пост)
15 п – Св. великомъченик Никита
16 с – Св. вмчца Евтимия Всехвална. Мчца Людмила
17 н – †Неделя след Въздвижение. *Мчци София, Вяра, Надежда и Любав
18 п – Преп. Евмений, еп. Горгински, чудотворец
19 вт – Св. мчци Трофим и дружината му
20 с – Св. вмчк Евстатий и семейството му
21 ч – Св. апостол Кодрат. Отдание на Въздвижение
22 п – *Преп. Козма Зографски Ден на Независимостта на България
23 с – *Зачатие на св. Иоан Предтеча и Кръстител
24 н – †1Неделя след Неделя подир Въздвижение.
25 п – Преп. Ефросиния Александрийска
26 вт – *Успение на св. ап. и евангелист Иоан Богослов
27 с – Св. мчк Калистрат и дружината му
28 ч – Преп. Харитон Изповедник
29 п – Преп. Кириак Отшелник
30 с – Св. свщмчк Григорий, просветител на Армения

Специалисти по искове за обезщетение

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

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



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



Отдел за разследване на безопасността в здравеопазването

СТЕФАНИ ПРИОР

HSIB (Отдел за разследване на безопасността в здравеопазването) е независима организация, съставена от екип от изследователи и анализатори, чиято роля е да провеждат независими разследвания на тема „Безопасността на пациентите във финансираните от NHS институции в цяла Англия“. HSIB може да разследва само опасения за безопасността на пациентите след 1 април 2017 г.

Организацията е напълно независима от NHS, що се отнася до техните разследвания. Те обаче се финансират от Министерството на здравеопазването и социалните грижи, а домакини са им NHS England и NHS Improvement.

Правителството публикува проект за законопроект за разследване на безопасността на здравните услуги през септември 2017 г., за да препоръча създаването на нов орган, Орган за разследване на безопасността на здравните услуги (HSSIB), който отново да разследва всеки инцидент, свързан с безопасността на пациентите в NHS. Идеята е HSSIB да бъде напълно независима и да продължи работата на HSIB с изключение на разследванията, свързани с майчинство.

Предложеният законопроект ще:

- Създаде Орган за разследване на безопасността на здравните услуги (HSSIB), като нов независим орган с правомощия да провежда разследвания на инциденти, свързани с безопасността на пациентите, възникнали по време на предоставянето на услуги, финансирани от NHS;

- Създаде „безопасно пространство“, чрез което участниците могат да предоставят информация на HSSIB със знанието, че информацията няма да бъде споделяна с други и ще бъде разкрита само при определени ограничени обстоятелства, както е посочено в законодателството; и

- Измени Закона за коронерите и правосъдието от 2009 г., за да позволи на органите на NHS, а не на местните власти, да назначават съдебни лекари;

и ще възлага задължение на държавния секретар да гарантира, че са назначени достатъчно съдебни лекари за Англия, че са осигурени с подходящи ресурси и тяхната работа се наблюдава.

Кои са отделът за разследване на безопасността в здравеопазването (HSIB)?

Екипът от следователи и анализатори се ръководи от Кийт Конради. Той е главен следовател с богат опит в разследването на въздушни произшествия, а също така той е професионален пилот от 40 години. Други членове на неговия екип са д-р Кевин Стюарт, който е изпълнителен медицински директор и заместник главен следовател. Той е квалифициран гериатър; Лин Спенсър, изпълнителен директор на корпоративните услуги, която е работила в NHS в продължение на повече от 18 години в ролята на корпоративно управление/менежиране на риска, и д-р Стивън Драге, изпълнителен директор по разследвания, който преди това е работил като заместник медицински директор в голям NHS Trust и все още практикува като консултант по интензивно лечение и анестезиолог.

Има и подгрупи като:

- Разузнавателно звено, което се състои от 5 лица, които приоритизират дейността на HSIB; управлява външната система за уведомяване за безопасност; управлява базата данни с разузнавателни и експертни съвети.

- Национален екип за разследване, който е ядрото на HSIB и наблюдава разследванията. Екипът се състои от група лица с богат опит в управлението на проекти; прегледи на сериозни случаи; мултиведомствени разследвания; управление на безопасността; разследване на произшествия; кърмене; закон; медицина и безопасност на пациентите.

- Екип за разследване на майчинство, който е екип от акушер-гинеколози и акушерки, чиято роля е да разследва всички инциденти с майчинство в NHS.

- Висш мениджърски екип, който се занимава с въпроси, свързани с управлението на информацията



Снимката е предоставена от Osbornes Law

и технологиите; финанси и изпълнение; съответствие на данните и управление на информацията; комуникация; образование, обучение и развитие; политика, участие на пациенти и общественост и др.

- Групата за партньорство и изпълнение на гражданите се състои от лица, които са вътрешни и външни членове на HSIB. Те споделят своя опит с участието на пациентите и обществеността, за да помогнат и повишат профила на HSIB. Някои от тези лица сами са претърпели лоши грижи от NHS или са загубили член на семейството си поради лоша работа на NHS.

Какво прави HSIB?

Същността на докладите, изготвени от екипите на HSIB, е да се разследват всички опасения за безопасността на пациентите в рамките на NHS.

Двете основни програми са националните изследвания и изследванията на майчинството. Всеки може да докладва загриженост за безопасността на пациента на HSIB. Насочванията могат да бъдат направени от пациенти; тяхното семейство; Персонал на NHS (и организации) и обществеността.

Каква е целта на разследването на HSIB?

Основната цел на разследването на HSIB е да се извърши задълбочено разследване на обстоятелствата, свързани с въпроса за безопасността на пациентите, и да се изготви доклад.

HSIB няма да се стреми да разследва въпроси, свързани с обвинения или нарушения на задължението за грижа. Това не е правно разследване, но окончателният доклад е полезен на вашия

адвокат по медицинска небрежност.

HSIB ще включва NHS Trust/здравни специалисти, участващи в грижите; пациентът и семейството в процеса на докладване и всички национални разследвания се публикуват, след като докладът бъде финализиран.

Разследванията на майчинството не се публикуват, но се споделят със семейството, NHS Trust и здравните специалисти, които са участвали във въпросния инцидент с безопасността на пациентите.

HSIB събира информация от своите разследвания, за да позволи да се идентифицират проблеми, свързани с безопасността на пациентите. След като са завършили редица разследвания, свързани с конкретен тръст на NHS, ние провеждаме семинар със съответния тръст на NHS и това им позволява да се:

- Минимизира дублирането и претоварването;
- Развива обратна връзка по общи проблеми;
- Посочва действия, които изискват незабавен преглед, за да се подобри безопасността, в по-бърз период от време, отколкото да се чака докладите за разследване да бъдат завършени.

Що се отнася до разследванията по майчинство, HSIB има споразумение с CQC по отношение на споделянето на информация, свързана с разследванията. Те също така работят в тясно сътрудничество с програмата за подобряване на качеството на Кралския колеж по акушерство и гинекология „Всяко бебе има значение“ и MBRRACE-UK (Майки и бебета: Намаляване на рисковете чрез одити и поверителни запитвания в Обединеното кралство) и Резолюцията на NHS.

Колко разследвания на HSIB се провеждат всяка година?

HSIB провежда до 30 разследвания годишно във връзка с техните национални разследвания и е шокиращо, че до декември 2020 г. има 1000 разследвания годишно във връзка с техните разследвания за майчинство. Към август 2020 г. имаше 1478 започнати разследвания за майчинство и 1083 приключени, работейки със 130 тръста на NHS в 14 региона на Обединеното кралство, включително 10 тръста на NHS за бърза помощ. Не всички семейства желаят да участват в HSIB и статистиката разкрива, че 87% от семействата са участвали в разследванията за майчинство и малко повече от 89% са участвали в Националното разследване.

Има ли Covid-19 ефект върху разследванията на HSIB?

Между април 2019 г. и март 2020 г. е имало 41 препращания за майчина смърт към HSIB и между март и май 2020 г. е имало 20.

Подобен модел се появи по отношение на препоръките за раждане на мъртво раждане; между април – юни 2019 г. имаше 24 препоръки, но през периода април – юни 2020 г. имаше 47, което е 51% увеличение.

Разследванията на HSIB не замества доклада за сериозен неблагоприятен инцидент/доклада за анализ на първопричината, който се изготвя вътрешно от NHS Trust, участващ във всеки сериозен инцидент. То е в допълнение.

Как вашият адвокат за медицинска небрежност ще използва доклад на HSIB?

В Osbornes нашите адвокати по клинична небрежност получават много доклади за HSIB. Информацията в тези доклади, съпоставена с информацията, съдържаща се в медицинската документация на пациента и всички други доклади от разследване, е полезна при изграждането на случая. То не замества никакво експертно доказателство, което се изисква за доказване на

иск; или версията на пациента за събитията. Това е просто информация, която може да се използва в допълнение към други доказателства.

Нашите адвокати са специализирани в иски за медицинска небрежност при майчинство и сме използвали доклади на HSIB, когато медицинска небрежност е причинила наранявания на деца по време на раждане, включително случаи на иски за мъртво раждане и иски за церебрална парализа. В случая с Габриела Пинтили, където лошото лечение трагично доведе до смъртта на майка след раждане, беше проведено разследване на HSIB и докладът беше част от нашите доказателства срещу доверително на NHS.

С оглед на факта, че много от нашите клиенти не говорят английски като първи език и много от тях не могат да разберат какво се е случило по време на въпросния инцидент, HSIB са в състояние да преведат докладите на HSIB на езика на клиента, така че те могат напълно да разберат съдържанието на доклада. Това е наистина полезно и нашият юридически екип, говорещ чужди езици, може да прегледа подробно тези доклади с клиента, за да се увери, че той разбира напълно съдържанието.

Ако смятате, че въпрос, свързан с безопасността на пациентите, трябва да бъде докладван на HSIB или искате да говорите с адвокат относно всякакви опасения, свързани с безопасността на пациентите; моля, свържете се със Стефани Приор. Стефани е ръководител на отдела по клиничната небрежност в Osbornes. Тя е класирана като водещ адвокат по медицинска небрежност в Лондон и също е акредитирана от AvMA - водеща благотворителна организация, защитаваща безопасността на пациентите.

Свържете се с българския адвокат:

Елида
Tel: 07843349633 / 02045027893
E-mail: Elida.dimitrova@osborneslaw.com
Снежина
Tel: 07516 441448 / 02045027138
E-mail: snezhinayankova@osbornes.net

Има ли нещо по-хубаво?

Здравка Евтимова е българска писателка, родена през 1959 г. Нейни разкази са публикувани в 32 страни по света. Сборниците ѝ с разкази, публикувани в САЩ, са: „Стари коли“, „Време за косене“, „Притча за камъка“, „Невъзможно Синьо“; в Италия – „Жената, която се хранеше с поезия“; във Франция – „Невъзможно синьо“; в Китай – „Пернишки разкази“; в Гърция – „Безкраен юли“; Великобритания – „Горчиво небе“ и „Госпожица Дела“; в Израел и Канада – „Блед и други разкази“. Нейният роман „Четвъртък“ е публикуван в САЩ, Китай, Сърбия и Италия; романът „Една и съща река“ е публикуван в САЩ и Италия; романът „Градът на радостта и мира“ е публикуван в САЩ, Италия и Северна Македония. Разказът ѝ „Кръв“ е включен в антология за обучение по литература в прогимназиалния курс в училищата на САЩ и в гимназиалния курс в училищата на Дания. През 2020 г. Евтимова печели наградата „Хр. Г. Данов“ за цялостен принос към българската духовност. През октомври 2021 г. зрителите на Българската национална телевизия гласуваха за любим български автор – този автор е Здравка Евтимова.



храна. Внушил е на Фани, че не възнамерява да дели живота си с някого. В джоба на престилката сидребната е забравила листче, понякога е откъснала парче от онези реклами на Кауфланд. Не е написала нито една дума, нито една буква, макар че вече знаеше азбуката. Скицирала е нещо като лице.

Хари мислеше, че е нарисувала усмивка.

Той пътуваше. Пътят беше истинското му семейство. Не му се нравеше да обяснява кога ще се върне, нито къде отива. На връщане се скриваше в апартамента на покойната си баба и усещаше, че там му е много добре. Понякога се чувстваше уморен, но въпреки това се седеше за кълвача в коридора. Записа си тропота от стъпките на дребосъчката върху циментовия под и вечер, не особено често, разбира се, пускаше клипа по телефона си. Туп! Туп! - обаждаше се телефонът. Хари не купуваше меденки, спазваше строга диета, консумираше плодове и зеленчуци, но понякога, не твърде често, разбира се, си спомняше парчето хартия от рекламата на Кауфланд с нарисованата усмивка върху него. „Зайченцето бяло“ му липсваше.

търси я във всички джобове на якето му и я изважда гордо, като че е изкопала второ Панагюрско златно съкровище. Повтаря като глупавата героиня в повреден видеоклип: – Тате, тате!

Ако го попитат има ли нещо хубаво под това гадно студено небе, Хари ще отвърне – „Няма“, но ще си мисли – по дяволите, има, меденка за два лева. И този кълвач в коридора, който копае пътека върху цимента. Виж му ума на дребното – радва се на нещо за два лева.

Хлапетото е свикнало, че не бива да дрънка много. Хари го е научил, че е изцеден, че се връща да почива, а не да тича подир капризите на разглезени деца. Ситното знае, че не трябва да го залива с приказки, но той нищо не ѝ е говорил срещу песничките, затова малката започва да тананика: „Зайченцето бяло, цял ден си играло.“ Пее фалшиво, съсипва мелодията, но Хари не ѝ казва „Млък!“. Хлапетото го поглежда и щедро заявява: – Тая песен е за тебе.

Коледен разказ от Здравка Евтимова

Не беше потръгнало кой знае колко с Фани, която дори не се казваше Фани. Но за какво друго са дамите – нали човек трябва с някого да се разделя. Животът е красив, непредвидим, поредица от несбъднати мечти, затова, напомни си Хари, внимавай какво мечтаеш. Нещо много рядко се получава, толкова рядко, че дори не можеш да го забравиш – например как слага в джоба си меденка, най-обикновена за два лева и се прибира в очукания блок до гарата. Дори не пие бири, не минава да си купи цигари, само меденката е в джоба. Позвънява, макар че има ключ. Отключва. Туп-туп-туп - като удари на кълвач бият стъпките в коридора. Не е сложил мраморни плочи на пода, не е сигурен, че ще се заседи в това тъмно жилище. Защо да хвърля пари, особено за Фани, но кълвачът тича в коридора. Хари отваря вратата много бавно.

– Тате – вика хлапетото, още преди да е влязъл. Хари нищо не изрича, думите разглеждат децата и ако искаш ситният червей да стане човек, не му пълниш главата с врели-некипели. Усмивката е по-голяма от лицето на хлапетото, по-голяма е от дребшките му, от прозорците, и е страхотна, но не бива да приказваш хвалебствени неща на дребните. Плейдй строго, за да внушаваш респект.

– Здравсти, хлапе – поздравява Хари и се навежда. Малката знае къде е меденката,

За Бъдни вечер го бяха поканили на три места с обещание за любими здравословни специалитети в духа на добрата стара традиция: боб, ошав, сарми и така нататък. Хари вярваше, че случайността показва най-точно правилната посока и реши: написа Ф-1, Ф-2 и Ф-3 върху листчета хартия, хвърли три пъти големия зар от слонова кост, закупен в Сингапур; щеше да посрещне Коледа там, където го пратеше зарът. Климатът в София обичаше Коледа – беше сиво, облачно, все още

Беше успял да научи Фани на ред полезни неща. Тя привикна да се оправя сама. Не разчиташе на присъствието му, животът е поредица от несбъднати мечти, не всичко, което лети, се яде, скъпа, и колкото по-рано го разбереш, толкова по-успешно живееш. В апартамента на покойната му баба гастролираха дами; и всичките се казваха Фани. Някои бяха много повече Фани, отколкото истинската, рисуваха пейзажи и усмихнати лица, готвеха само здравословни гозби, без мазнини и захари, дните бяха низ от Фани 1, Фани 2, Фани 3 – поредният номер никога не бе от особено значение за Хари.

Туп-туп-туп, запя циментовият под. Трябваше да направи нещо още преди две години за този тъмен коридор, по дяволите. Беше му досвидяло.

Той се наведе, но в джобовете му нямаше нищо. В найлоновия плик висяха шоколадовите бонбони и много скъпата бутилка вино за Ф-2. Детето, точка в розово, розови стари пантофи, розова

панделка – загърси в джобовете на палтото му. Лицето му светна, въпреки че не намери нищо – това глупаво дете, с усмивка по-голяма от студа навън.

– Изгубил си я, тате. Нищо. Ще я намери някое друго дете. На Коледа децата са по-големи от бащите – после изглежда се досети, че не бива да дрънка глупости, и запя – „Зайченцето бяло“, равно и много фалшиво. Почти веднага млъкна. Нищо не каза, потупа с ръка джоба, пришит върху гърдите на розовата блузка, и Хари видя: оттам се подаваха бонбони, от обикновени по-обикновени.

– Това ще ядем – лицето на малката се изостри, но само за миг.

– Писах на дядо Коледа – добави хлапетото.

– Ти не можеш да пишеш – каза Хари.

– Дядо Коледа чете писмата и на деца, които не знаят да пишат.

– Няма такива писма.

– Има, тате. Пишеш ги наум. Дядо Коледа е получил писмото ми сто пъти, защото съм си го мислила сто пъти.

Фани я нямаше в кухнята.

– Къде е майка ти? – попита Хари. Оставила е хлапетото само.

Отишла е да купи алкохол. Поканила е някого. Хубава е. Намерила е някого, естествено. Х-2, може би дори Х-3. Съвсем в реда на нещата. Но му беше противно.

– Мама отиде за меденки в хлебарницата – каза хлапетото. – Там не свършват – усмивката му не можеше да се побере в тясната гарсонiera с гол циментов под в коридора. – Тя си мисли, че като ям меденки, раста по-бързо. Прещи. Раста, ако ми ги носиш ти.

– Не е така – прекъсна я Хари, разроши косата на розовата точка, с розовия джоб на блузата, розовите бонбони и дръпна леко розовата панделка. Не биваше да го прави, глезотите противоречаха на възгледите

му за детското възпитание. Малката ще започне да проявява капризи, мозъкът ѝ ще стане торба тръни и ще се репчи насреща му.

– Мама каза, че си в Африка. Топло ли е там? – хлапетото навее глава към пода, после изведнъж вдигна поглед към Хари. – Тя също не вярва. Каза ми – „Дядо Коледа не чете писмата на деца, които не знаят да пишат.“ Но греша.

„Зайченцето бяло“, затаганика Хари. Усети, че пее фалшиво, по-зле от дъщеря си.

– Дядо Коледа е прочел какво му писах наум цяла година – малката розова точка гледаше настойчиво баща си. – По-добре не пей. Много е зле.

Той се разсмя твърде шумно, което не биваше да прави. Това беше в противоречие с принципите му за добрия пример, който следва да даваме на подрастващите.

– Казах на Дядо Коледа, че не искам меденка – каза високо хлапетото. Опитва да се усмихне като Мечо Пух по телевизията, не успя, клепащите му се спуснаха надолу и угасиха нетърпеливия поглед. – Писах му, че искам да доведе тате у дома. Ти скоро ще отидеш в Африка. Там е хубаво, нали?

Хари гледаше угасналото лице.

Направи нещо, което нарушаваше всички принципи. Вдигна малката розова точка почти до тавана. Господи, колко ниски са гарсоньерите в тези стари блокове. После внимателно я спусна до гърдите си и каза много сериозно:

– Бащите стоят при дъщерите си. Купуват им меденки. Никаква Африка.

– Но нали мама току-що отиде до хлебарницата? – попита хлапетото. – Ей сега ще се върне с пълна чанта лакомства – и беше напълно право.

Хари нищо не каза. В тази стара гарсонiera с ниския сив таван изведнъж се почувства щастлив.



Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH





ROCK ARENA



На Арената днес:

Заедно на една коледна разходка по света!

Коледата е така дългоочакван и вълшебен по свой начин празник. Свързваме този съкровен ден с купища подаръци, украсени елхи и отрупани маси с празнични лакомства. Един от най-светлите празници на човечеството, Рождество Христово, се празнува по различен начин в различните краища на света. Нека заедно проследим как се празнува този празник в няколко избрани от нас държави, като започнем от родината ни.

От ToniRock

В Австрия си подаряват прасенца

За коледните празници австрийците си подаряват прасенца, които да служат като талисмани. Традицията е много, много стара. Тя тръгнала, когато на една стара мома ѝ подарили живо прасе, украсено с позлатена хартия. След което тя много бързо си намерила съпруг и прасенцето било обявено за късметлийско. В днешни дни австрийците не си разменят живи прасета, а такива от пластмаса, кадифе, калай или бронз. Понякога украсяват елхите и със сладкиши под формата на грухтящите животинки. На трапезата има шаран със сос от бира, хляб с джинджирил и понички.

Италия е подвластна на магьосницата Бефана

По коледните празници вместо дядо Коледа в Италия властва магьосницата Бефана. Тя раздава подаръци на добрите деца, а на лошите се полага парче въглен. Но захарно! На 24 декември италианците празнуват и Деня на дървото. Козунактъ служи за коледен сладкиш, така наречения „панетоне“ (вид козунак с грозде и мандарини). На Коледа италианците ядат преди всичко риба и пържени меса. Не пропускат и пенливото вино. Традиционната пуйка се сервира за обяд на 25-и. Навсякъде по

къщите се отрежда място за яслата, а подаръците за децата ги носи не Дядо Коледа, а самият младенец Исус, който идва през нощта, когато всички спят. Затова масата никога не се раздига в тази нощ, тя остава пълна с ястия и сладкиши, за да може Исус Христос да се подкрепи за здравето на обитателите на дома.

Холандия почита Синтер Клаас, който прави добрини за хората

Св. Никола, Синтер Клаас на холандски, бил много щедър владика, който правел тайно много добрини на хората. Един ден, когато узнал, че беден търговец няма пари за зестра на дъщерите си и не може да ги омъжи, добрият човек хвърлил през комина на къщата три торбички със златни монети. На другия ден трите девойки ги намерили в чорапите си, които били оставили да се сушат през нощта. От тази легенда е произлязъл обичаят малките холандчета да оставят в коледната нощ чорапите или обувките си около огнището с надеждата, че Синтер Клаас няма да ги забрави.

Във Финландия посрещат Коледа в сауната

Във Финландия посрещат Коледа не около празничната трапеза, а в сауната! Това е древна финландска традиция. В страната сауната е толкова популярна, че на населението от 5 милиона души се падат 1,5 милиона сауни.

Снимка: bigstockphoto.com



Неотдавна в град Юваскюла беше открита първата сауна бар в света. Еленът също е на почит, но в тази страна Дядо Коледа идва „на крака“. На 24 декември вечерта вечерята се сервира рано, към 17-18 часа, след което идва истинският Дядо Коледа, който раздава подаръците. За тази цел финландците имат специална служба по „набиране“ на кандидат-Дядо Коледа - студенти, бой-скаути.

Аржентина посреща „зелено Рождество“, разчитат на сняг от памук

В Аржентина Коледа е зелена, там няма сняг, защото украсяват не елхи, а вечнозелените дръвчета. Поставят върху тях сняг, направен от памук. Коледната вечеря преминава в лятната градина. На масата има печено подлюто прасенце

или късчета месо с чесън. Подаръците се раздават чак до 6 януари. Децата вярват, че ако оставят обувките си под коледното дърво или до леглото, Дядо Коледа ще ги напълни с лакомства. До Аржентина Дядо Коледа, както и навсякъде, отива с елените и шейната си. Затова децата му оставят пред вратата на дома си вода и сено за уморените елени.

Швеция се готви за Коледа още от 13 декември

Шведите започват да се подготвят за Коледа още от 13 декември, празник на Света Лучия. В 4-ти век същата тази светица е полагала на християните, украсяващи се в катакомбите, като им е носила храна и вода. И за да са ѝ свободни ръцете, слагала на главата си светеща лампа. Днес тази традиция е все така уважа-

вана в Швеция. В нощта на 13 декември, около 4 часа сутринта, най-малкото момиче от къщата облича дълга бяла туника и поставя на главата си венче, набодено на седем места от запалени свещи. След което сервира на цялото семейство сладкиши и кафе. А на самата Коледа шведите ядат пушена риба, шунка, мляко с ориз и пият греяно вино и подсладена бира.

В Гваделупа посрещат празника с летни температури

Тук Коледа се празнува при... 28 градуса на сянка! Един чудесен празник, но различен от другите. Антилците не познават снежната Коледа и започват да се приготвят за празника една седмица предварително. Естествено никой не тръгва да търси елха в тропическите гори! Всяко семейство си

има собствено коледно дърво, изкуствено, за жалост, но отрупано с топки и гирлянди. Основните коледни ястия са пушът и кървавицата. В навечерието на Коледната нощ антилците ядат свинско месо, а в празничната вечер се яде ориз и така наречените „дървени грахчета“. Всички пеят и заедно отиват в полунощ в църквата. А през това време „татко Коледа“ минава и оставя подаръците!

Коледата се свързва със събирането на семейството и желанието да зарадваме най-близките си и любими хора с подаръци с надеждата, че предстоящата година ще бъде плодородна, и с вярата, че Доброто тегърва предстои. Където и да сте бъдете здрави и щастливи!

Екипът на Rock Arena ви пожелава

Весели празници и усмихната Коледа!



ROCK ARENA



Топ предложения за романтични празнични филми, които повишават настроението

Освен с подаръци и шоколадови курабии всяка Коледа е придружена с любимите коледни филми. Малки и големи седят пред екрана в почивните празнични дни, за да се насладят на забавни или романтични сюжети, всичките в духа на най-светлия празник от годината. Ето няколко добри предложения за топ коледни филми.

„Коледна песен“ (2009 г.)

Джим Кери изиграва главната роля в един от най-печелившите коледни филми, чийто приход е 138 млн. долара. Филмът има 3 награди (ASCAP Film and Television Music Awards, BMI Film & TV Awards и Kids' Choice Awards) и 4 номинации (Academy of Science Fiction, Fantasy & Horror Films, Alliance of Women Film Journalists, International Film Music Critics Award и Kids' Choice Awards).

„Договор за Дядо Коледа“ (1994 г.)

Тази коледна комедия печели оваците на милиони зрители, което пък носи приход от 190 млн. долара, 2 награди (BMI Film & TV Awards и People's Choice Awards) и 7 номинации (Academy of Science Fiction – 2 номинации, Fantasy & Horror Films, Kids' Choice Awards, MTV Movie Awards – 2 номинации, и Young Artist Awards). Следва „Договор за Дядо Коледа 2“, който почти не отстъпва на

първата част по приходи – 139 млн. долара.

„Четири Коледи“ (2008 г.)

Романтичната комедия с участието на Винс Вон и Рийз Уидърспуун грабва веднага зрителския интерес и неусетно ни потапя в магията на Коледа. Успехът на филма води до 164 млн. долара приходи, 1 награда (BMI Film & TV Awards) и 1 номинация (Kids' Choice Awards).

„Наистина любов“ (2003)

Няма класация на коледни филми, която да не включва „Наистина любов“. Дори само имената на актьорите са достатъчни, за да опишем филма: Лиам Нийсън, Кийра Найтли, Хю Грант, Ема Томпсън, Колин Фърт, Били Боб Торнтън. И невероятният Роуън Аткинсън, който успява да направи присъствието си запомнящо се само за няколко минути. Британското кино може да бъде наистина голямо! Романтичен и емоционален филм, който

Снимка: bigstockphoto.com



представя осем различни отношения и съдби, които впоследствие се преплитат. След като гледате филма, ще разберете, че „всичко, от което се нуждаем, е любов“, както се пее в песента на Джон Ленън.

„Коледната песен на Черното влечуго“ (1988)

Отново Роуън Аткинсън и отново Коледа. Blackadder's Christmas Carol е част от сериите за Черното влечуго, което значи типичен английски хумор и великолепно актьорска игра. Само ще добавим, че ако сте на вълна Роуън Аткинсън, си заслужава да изгледате отново и коледните приключения на Мистър Бийн.

„Ваканцията“ (2006)

Любим коледен романтичен филм с вълшебен актьорски състав – Кейт Уинслет, Камерън Диас, Джъд Лоу, Джак Блек, който допринася за достигането на приход от 205 млн. долара. Няма как да не го кажем: „Когато една вратата се затвори, друга се отваря!“. Да, това се случва и тук. Малко преди Коледа две непознати жени са в дълбока любовна криза. Те решават да разменят всичко – жилища, коли, градовете, за да посрещнат празника в напълно различна обстановка. По ирония на съдбата на новите места и двете срещат любовта... Определено един от най-добрите коледни филми,

където любовта е навсякъде.

„Елф“ (2003 г.)

Тази комедия попада в класациите за най-печеливши коледни филми заради 2-те си награди (ASCAP Film and Television Music Awards и Golden Trailer Awards), 7-те си номинации (Kids' Choice Awards, MTV Movie Awards, Phoenix Film Critics Society Awards – 2 номинации, Satellite Awards и Teen Choice Awards – 2 номинации) и приход от цели 220 млн. долара.

„Сам вкъщи“ (1990 г.)

Любимата на малки и

големи коледна комедия е номинирана за две награди „Оскар“, има 10 награди и 4 други номинации. Общият приход на филма бележи внушителните 534 млн. долара. Успехът на филма е повод за появата на втора и трета част „Сам вкъщи“, чийто приходи също не са никак малки.

„Сам вкъщи 2“ отново е с участието на Маколи Кълкин и носи на създателите си 359 млн. долара. „Сам вкъщи 3“ носи приходи в размер на 79 млн. долара.

**Rock Arena ви пожелава
Вълшебна Коледа и
Щастлива Нова Година!**

Редактор: Toni Rock



Англия по Коледа - истинска страна на чудесата

БГ БЕН

Всички сме чували, че Англия е предимно влажно, скучно и дъждовно място през по-голямата част от годината. Това обаче не се отнася за времето, когато настъпват коледно-новогодишните празници. Англия само за миг се преобразява в истинска страна на чудесата. Жителите на островната държава от първични и много практични се превръщат в щедри и весели, празничното настроение царува във всеки дом и дори времето се опитва да играе заедно с хората - като правило, на 24 и 25 декември става леко замръзване на земята, съчетано с пухкави снежинки. Празнуването на Коледа в Англия е свързано с интересни обичаи, традиции и история - ето част от тях.

Коледната история

Коледната история има своите корени в далечното минало. Първото писмено споменаване, че празникът се отбелязва на 25 декември, е от 336 г. сл. Хр. По това време в Рим управлявал първият християнски император Константин. Предполага се, че датата 25 декември е избрана заради зимния фестивал в Рим, известен като Сатурналии. Човекът обаче, пряко свързан с празнуването на Коледа в Англия, е Августин от Кентърбъри. На 25 декември 597 г. той пристигнал в Кент и допринесъл за това много хора да се обърнат към християн-

ството като религия.

От историята на Коледа във Великобритания научаваме, че традицията за размяна на подаръци се появява през Викторианската епоха (втората половина на 19-и век).

Подготовка за празника

Официалната подготовка (Advent) за Коледа започва месец преди основния празник. В този предколеден пост често може да се чуе фразата: „Имате щастлив ваканционен сезон“, което буквално се приема като „Честит празник“. Този поздрав подсказва, че Коледа в Англия не е дело на един или два дни. Например, в много семейства предварително се изготвят 12 нар. календари - в него има само 24 дни, специално посветени на идващия празник. Тези символи за Коледа в Англия са много популярни сред децата - те са щастливи да посрещат всеки нов ден заедно с късмета, който той ще им донесе. През този период къщите са красиво украсени с най-различни гирлянди, светещи лампички и други символи, направени специално за празника.

Много коледни символи в Англия не се правят и използват само на 25 декември, а и в дните на официалната подготовка. Това се отнася най-вече за венците със свещи. Изработват се от хвойнови дръвчета, като в процеса на работата се вмъкват красиви свещи - 3 лилави, една бяла и 1 розова. Първата лилава свещ светва 4 седмици преди праз-

ника. Всяка следваща неделя се пали една виолетова свещ - символ на спазването на поста. Розовата свещ се запалва на третата неделя - това символизира идването на Христос в близките дни.

На 25 декември обаче се пали бялата свещ - израз на радостта от раждането на Спасителя.

Няма Коледа без камбани

Чудили ли сте се някога защо вратите на много къщи са украсени с венци и камбани? Ами Коледа в Англия е невъзможна без веселия им звън. Този обичай идва от езическите празници на зимата. Някога се е вярвало, че когато дойде зимата, Слънцето и Земята умират и вместо тях идва злият дух. За да го отблъснат, хората започвали да викат, да пеят, да вдигат много шум. Много от тези традиции на Коледа в Англия са съхранени и в наши дни. А звуците от камбаните и днес известяват за раждането на малкия Христос.

Коледната елха - символ на живот и здраве

Първата коледна елха е създадена като символ на празника още през 30-те години на 19. век по времето на кралица Виктория. Само няколко години след това този ритуал придобива широка популярност, когато като подарък за децата се доставя красива коледна елха. Днес коледното дръвче присъства в почти всеки дом,

а върхът ѝ е увенчан със сребърна звезда или фея. Между другото тук има много интересен обичай - точно 12 дни след Коледа всички играчки, гирлянди, декорации трябва да бъдат скрити преди следващите празници - в противен случай годината ще бъде пълна с провали и неудачи.

Какво се сервира?

Най-тържествен момент на Коледа е празничната вечеря със семейството. На този ден в Англия богатата трапеза е задължителна, тъй като това предвещава богатство и плодородие през цялата година. За целта се приготвя специален коледен хляб по уникална рецепта, украсен с много ритуални мотиви.

Какво е Коледа без печена пуйка?

В Англия приготвянето за коледната трапеза започват още на Бъдни вечер с варенето на шунка и задушаване на зеленчуци. Приготвя се огромна пълнена патица, гъска, или пуйка (може шунка или свинско печено) с гарнитура от печени картофи, боровинков сос и зеленчуци на пара. Добра традиция е цялото семейство да участва в подготовката на традиционния коледен пудинг със сливи, бренди и сметана. В последните години все повече се налага желанието много семейства да празнуват навън. За целта правят пайове с кайма, като се смята, че това е любимата закуска на Дядо Коледа.



Чорапите и Дядо Коледа

Когато християнството навлиза като официална религия в Англия, се слага началото на традицията на Коледа да се дават подаръци. Това символизира даването на подаръци на малкия Исус от магьосниците от Изтока. Добрият и червенокос Дядо Коледа ги доставя на децата на Бъдни вечер във висящите чорапи над камината. В замяна, в знак на благодарност, малчуганите му оставят парче от тортата, мляко и бисквитки и моркови за северния елен.

Кристлин и карамел

Kristingle е традиционен продукт за Коледа не само в Англия, но и в цяла Великобритания. Името се превежда като „Светлина на Христос“. За целта англичаните взимат портокал (той символизира кръвта свят), изчистват средната част, поставят в нея свещ (така се осветява пътят, както обича Господната любов). След това портокалът се украсява с червена панделка (символ на кръвта) и се прикрепват четири пръчки, които „гледат“ във всички посоки на света.

Другият символ на Коледа е карамел с форма на тръстика. Като правило това е карамелизирана бяла захар с вкус на мента или канела. Карамелът задължително се прави във формата на буквата J (Исус). Всички деца получават от родителите си такава сладост за празниците.

Няколко думи и за подаръците

Както казахме, подаръците

се дават на децата от Дядо Коледа. Но как и кога те го уведомяват за техните желания? Коледа в Англия е и традиционното писане на писма, които съдържат всички искания на детето. Писмото е хвърлено в камината и изгорено. Смята се, че димът предава всички думи на белобрадия старец. Британците обичат не толкова да получават подаръци, колкото да ги подаряват. По време на коледно-новогодишните празници те забравят за пестеливост и практичност, може да се каже дори, че стават леко разточителни. Това обаче се отнася само за роднините. По този повод в Англия има специални коледни кредити в банките, защото не всеки има достатъчно пари, за да изпълни мечтите на любимия човек.

Много празничен в Англия е денят след Коледа - 26 декември, Boxing Day. Името му идва от специални кутии, поставяни в църквите, в които се събират дарения за бедните и бездомните. На този ден децата минават през всички членове на семейството и гостите и събират парите в специални кутии - касички, които чупят, след като се напълнят.

Целият декември минава под звуците на музика и песни. Доброволци, оставили топлината и домашния уют, свирят и пеят с благотворителна цел. Те вярват в своята кауза и ни заразяват с настроение и желание да помогнем.

Така се празнува Коледа в Англия - бъдете здрави, щастливи, благословени!

Източници:

<https://topnovini.bg>

<https://www.newsbg.co.uk>

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

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, WMA, AAC, iTunes, Android, Apple

Обявиха поредното издание на годишното отличие „Българка на годината - 2022“

Целта на Агенцията за българите в чужбина е да насочи вниманието към българските жени зад граница



БГ БЕН

Изпълнителна агенция за българите в чужбина обявява поредното издание на годишното отличие „Българка на годината - 2022“. Това се случва след двегодишно прекъсване, а целта на инициативата е да се насочи вниманието към значимата роля на българските жени зад граница, които заслужават обществено признание и подкрепа.

Годишното отличие на Изпълнителната агенция на българите в чужбина носи името на Св. Злата Мъгленска, чиято памет всяка година се почита от Българската православна църква на 18 октомври. Нейният образ символизира традиционните добродетели на българката - красотата, твърдостта и волята в най-тежки ситуации, вкорененото в нея човешко достойнство.

Българската светица и великомъченица Злата Мъгленска е родена около 1775-1780 г. в с. Слатина (Хриси), Мъгленско (Южна Македония, днес в Гърция). Красивата девойка е отвлечена от местния бей, който иска да я вземе за жена. Младата българка е подложена на натиск да се откаже от своята християнска вяра и български род - отначало със съблазнителни обещания и дарове, преминали в систематичен тормоз и грубо насилие. Злата остава непоколебима въпреки увещанията на своите близки, на техните страхове и конформизъм. В проточилата се, с месеци лична човешка драма, проличава яркото морално превъзходство на българката над нейните мъчители. Св. Злата Мъгленска устоява, и пречистена в мъченията, предава Богу дух на 18 октомври 1795 година. Нейният подвиг отеква из цялата българска земя, а и сред останалите православни християни. Църквата я канонизира като мъченица, небесна застъпница на поробените християни. Народът я нарича и „Света Златинка“, като тачи в нейно лице мъченичеството, но това ласкаво обръщение е израз и на копнежа за истинска любов между хората, за справедливост и нравственост.

Формулярът за номиниране може да видите ТУК: <https://forms.gle/DULuHhkXm8rmUk556>

Кой може да бъде номиниран?

За годишната награда „Българка на годината – Света Злата Мъгленска“ могат да бъдат предлагани българки, живеещи извън родината, които със своята активна дейност са допринесли за:

на чистота.

Формулярът за номиниране може да видите ТУК: <https://forms.gle/DULuHhkXm8rmUk556>

Кой може да бъде номиниран?

За годишната награда „Българка на годината – Света Злата Мъгленска“ могат да бъдат предлагани българки, живеещи извън родината, които със своята активна дейност са допринесли за:

- опазване на българското национално самосъзнание и културната идентичност на сънародниците ни по света;
- защитата на българското национално достойнство;
- развитието на българските сдружения в чужбина (културни, образователни и професионални организации, медии и др.);
- организирането на благотворителни акции и хуманитарни проекти, посветени на България;
- популяризирането на българската култура, историческото наследство и традиции в съответните държави;

Кой може да номинира?

Предложения за удостоверяване с годишната награда „Българка на годината – Света Злата Мъгленска“ могат да бъдат излъчени от:

- български сдружения от чужбина и техни партньори от България;
- български медии от страната и чужбина;
- организации и институции в България, работата на които е свързана със сънародници в чужбина
- инициативни групи от българи, организирали се за конкретната номинация от България и чужбина;

Как правилно да подготвим номинацията?

- Попълва се формуляр с



указана в него допълнителна информация.

Наличието на допълнителни материали на електронен носител, доказващи изтъкваните качества на кандидата, е преимущество.

Предложенията на номиниращите е необходимо да бъдат придружени с писменото съгласие на номинираната личност за публично представяне на нейната дейност в рамките на процедурата по избор на носител на отличието на ИАБЧ „Българка на годината-2022“.

В случай, ако кандидатурата се предлага от създадена за целта инициативна група, попълненият електронен формуляр трябва да бъде придружен с допълнителен списък на състава на инициативната група.



Отделни допълнителни писма за подкрепа, както и спонтанно създадено електронно гласуване чрез тях, не се зачита.

Как да изпратим номинацията?

Номинациите за годишната награда на ИАБЧ „Българка на годината – Света Злата Мъгленска – 2022“ се изпращат се по електронната поща на e-mail: aba@aba.government.bg с копие до координаторите на конкурса:

Лили Спасова e-mail: l.spasova@aba.government.bg
Ива Крумова e-mail: iva.krumova@aba.government.bg

Получаването на дадено предложение за номинация се счита за прието след изрично потвърждение за това от ИАБЧ.

Срок на приемане на номинации.

Номинациите се приемат в Изпълнителната агенция за българите в чужбина от датата на публикуване на обявата до 30 януари 2023 година (включително).

**ОЧАКВАМЕ ВАШИТЕ
НОМИНАЦИИ!**



80 години от рождението на Стефан Данаилов

Стефан Данаилов - легенда, КОЛОС, ВДЪХНОВЕНИЕ...



БГ БЕН

С тези три думи можем да опишем Стефан Данаилов, който ни напусна в нощта на 27 ноември преди 3 години. Ламбо отлетя завинаги след дълго боледуване, но ни остави стотици роли, с които дълго ще го помним.

Стефан, Ламбо, бате Серго, майор Деянов, българският Ален Делон, Мастера... Всеки имаше своето обръщение към него и за всекиго той беше нещо специално, личност, стойностна по особен, личен начин. Ценяха го тези, които имаха шанса да общуват и работят с него, възхищаваха му се онези, които го бяха виждали само на сцената и на екрана. Той не оставяше безразлични с присъствието си, с пламенните си думи и жестове, с красивата си усмивка зареждаше и заразяваше околните. Обичаше да разговаря с хората, правеше го открито и точно, не заобикаляше "неудобни" въпроси, умееше да прощава, стоеше високо над дребните неща и същества. В памет на Стефан Данаилов да си припомним частица от неговото слово.

За театъра и сцената

Няма роля, която може да ти даде удовлетворение, дори ако си Лорънс Оливие, ако не си я изиграл с равностойни сценични партньори. Театърът е велико изкуство. Не е само думи, сценография и режисура. Той е амалгама от опита на автора, на творците и на публиката. Само ако всеки говори на различен език, емоциите ескалират и правят играта да изглежда истински живот, а човек запазва тръпката от срещата с постановката по-дълго време.

Интелигентен командир съм. В театъра няма ала-ба-

ла, там е военно положение. Репетициите започват точно в часа X, приключват точно в часа Y, за представление се идва в часа Z. Това е написан устав, но всеки го знае. Пи-яни актьори да излизат на сцената... абсурд!

За морала и почитеността

Оваците не са първото нещо, за което си мисли човек с каквото и да се занимава... Макар че с мъничко късмет, "с мъничко голям късмет", както казва моят герой Дулитъл в "Пигмалион", това може да ти се случва по-често. Но всеки път аплодирането си има цена и не е задължително следващата крачка да ти донесе същата оценка. Най-стойностната оценка е удовлетворението от това, което правиш, преди да започнат ръкопляскаанията.

Не мога да си представя, че сърцето ми ще истине към Русия, към моите руски приятели, много от които са и мои творчески партньори, а духовното богатство, което те и до днес споделят с мен, е моят реален живот и не бих го разменил само срещу това да съм в крак с модата на деня.

За България и българския народ

За икономическата криза можем да се надяваме и на много други фактори. За излизането от духовната, от моралната криза са необходими осъзнати усилия от всеки член на обществото ни. Аз вярвам в имунната устойчивост на нацията, която в миналото - преди да пристъпи към освободителните си борби, ражда духовните водачи на Българското възрождение. Народ, който преди да се освободи от икономическо робство, строи с доброволен труд и лични дарения училища, църкви

и читалища, не може да не намери пътя към духовното си прераждане. Имам надежда и вяра в мъдростта на изстрадалия ни народ.

Самочувствие им трябва на хората! Да бъдат уважавани, те да уважават себе си, да се гордеят със себе си. Нито е чак толкова високопарно, нито е сложно. Защо хората ни са навън? Какво се случва с тях там? Защо не искат да се върнат? Защо, като отидеш в друга европейска държава и кажеш "българин", отношението е като към... Толкова много неща могат да се свършат! Всичко зависи от хората. Дано повярват, че трябва да си вдигнем носа.

Болно ми е, защото българите сме готини хора, но все нещо не ни достига. И това, което не ни достига, ни пречи страшно много, за да живеем по-добре. Много се притеснявам да не загубя пословичния си оптимизъм.

За обществото и взаимоотношенията

Думата "родолюбие" някъде се загуби в нашето мислене. Опошляването на нацията придобива чудовищни размери. Толкова много инициативи може и трябва да бъдат подпомогнати, за да не се дават в блатото на пошлотията, което ни поглъща. Та дори и морално.

Няма по-страшна криза от духовната, защото нея с икономически инжекции и решения не можеш да преодолееш. Ключовите думи за намиране на правилната посока за страната ни са развита икономика, доходи, заетост. Това не е партийна задача на една или друга политическа формация. Това трябва да е цел за всички българи. Изпълнена, тя може да създаде условия и за едно от основните човешки права - достъпа до култура. Да можеш да гарантираш възможност на всеки да

прочете книга, да гледа стойностни постановки в театрите и музикалните творчески сцени, да вижда филми не само по телевизията, да участва в традиционни културни събития, посветени на културно-историческото ни наследство - всичко това зависи от тези три ключови думи.

За политиката и политиците

Шекспир неслучайно изрича крилатата фраза, че животът е сцена, а ние всички сме актьори. И на сцената, и в политиката верни и достойни за уважение са онези образи, които са най-близо до нещата от живота на хората.

Днес е нужно експертно "лечение". Не на парче, не козметично, а дълбоко прерасмисляне на съвременните норми на развитие и в сферата на културата. Не крия, че езикът на политиците ни днес е една разочароваща илюстрация за нивото, до което сме достигнали в мисленето и взаимоотношенията си. Това е сигнал, че няма вече накъде да отстъпваме.

Не съм загубил надежда, че управляващите в България ще разберат най-сетне, че само интелигентен, знаещ и духовно извисен народ може да бъде активен и ефективен строител на своите бъднини. Неинтелигентният човек има много близък хоризонт и интересите му се въртят само в онова пространство, което обслужва всекидневните му потребности. Тормози ме липсата на чувствителност по този въпрос у управляващите.

За партията, другарите и опонентите

Каквото и да говорим, аз съм свързан не толкова със самата партия и нейния устав, аз съм свързан с хората. С хората от по-старото поколение сме заедно години наред, с младите хора, които идват при нас - аз съм свързан с тях. Действително бях мислил в каква посока да върви моят живот по-нататък, да се отделея от политиката и да дам колкото енергия и сили имам, за да ме запомнят хората с актьорството, което върша

Всички сме грешни, но достойните ходят изправени!

най-добре. На мен никой не ми е казал "ти си предател и ни изостави", но аз съм си мислил, че и такива неща може да се случат.

Никога не казвай никога... И в моята творческа и житейска биография е имало моменти, в които за малко, по принуда, да сменя професията си. В зората на демокрацията имах трудни години, когато на мен се гледеше повече като на "партиен секретар", отколкото като на творец, който има какво още да каже на своята публика. Никога не съм правил от това хоругва за лично лично признание. Напротив - стараех се да не изневеря на себе си, на своите идеали. По-трудно се понася, когато те посочат като част от политическа сила, направила грешни стъпки в миналото, и ти не можеш да не се срамуваш, че това е могло да се случи.

Боляло ме е, но не можеш да се скрия зад удобството, че хората ме обичат и ми вярват... То не ми дава право да се примиря или да проплача, че не съм знаел, че друг е виновен. Сега, като гледам как хора, които не са талант, а по случайност и тогава, и сега сменят цветовете си като хамелеони, как от ръководни кадри преди 10 ноември стават най-яростни критици на същото това време и поемат отново ръководни функции... Не им завиждам - това трябва да е много трудно занимание... непрекъснато да внимаваш дали си в крак със "силните на деня", дали си в списъците за поздравления от управляващите или от съдбата.

За младото поколение и приемствеността

Младото поколение е моята надежда, защото виждам как постепенно интересът им ги води към самоусъвършенстване и самоизграждане. Започнаха да търсят своята реализация, водени от вътрешните си духовни потребности, а не от онова, което ще е възнаграждението за това. Любопитството в очите на моите студенти е все по-чисто и аз се радвам на моралните открития, които те споделят помежду си. Внимателно трябва да

отглеждаме, те растат като граждани на света и аз вярвам, че душите им са отворени за доброто у човека и имат нетърпимост към фалша. Поне така ми се иска да е...

Никой не е застрахован от среща с пошлотта, а какво ни гарантира, че в един или друг случай не може дори несъзнателно самите ние да сме носители на този порок. И въпреки това близкият и неподправен контакт с младото поколение ме прави по-имунизиран от бацила на пошлотта. Те са чисти и ако вече някои от тях се кланят на дребното, на грозното, на неестетичното - то вина за това имаме ние, техните предшественици...

В живота винаги ще има някой, който ще поиска да те смачка, но много повече хора ще срещнеш, които ще ти подадат ръка.

На тези години е смешно да мисля за бъдещето. Разтоварвам и подреждам багажа на миналото, за да разбера къде съм в настоящето. И като че ли все пак мечтая за бъдещето... скришом.

Да си спомняш сигурно е удоволствие, но и проклятие. Безброй образи, думи, случки и емоции нахлуват в мен.

Обръщам се назад едва днес, на 75 години - да подреда мислите си. Виждам, че не мога да се сърдя на живота си. Той ме е радвал и натъжавал, карал ме е да се усмихвам.

Може да звучи като клише, но мисля, че съм успешен човек. Честен, открит и весел.

Благодарен съм и не скривам радостта си от добрата дума.

Не съм плейбой, макар че и така ме наричаха. Аз просто харесвам и обичам жените.

Никога не съм живял с мисълта, че светът е мой.

Така се случи, че поради различни обстоятелства нямаш възможност да отгледам свои деца. Но пък се посветих на студентите. С тях винаги съм бил безцеремонно честен. И те го знаят. Моите деца, моята надежда!

Избрано от „Романът на моя живот”. Стефан Данаилов, Г. Тошев.

Търси автомеханици с опит

Утвърдена от дълги години компания
в Източен Лондон предлага работа за

автомеханици с опит.

За контакти: 07714302315

КАЛЕНДАР, 2023

МАРТ

1 с – Св. преподобна мъченица Евдокия
2 ч – Свщмчк Теодот, епископ Киринейски
3 п – **Освобождение на България.** Мчци Евтропий, Клеоник и Василиск
4 с – ***Тодорова събота**
5 н – †1 **Неделя на Великия пост.**
6 п – Св. 42 мъченици в Амория
7 вт – Св. свщмчци Василий, Ефрем
8 с – Св. преподобни Теофилакт
9 ч – *Св. 40 мъченици Севастийски. Св. мъченик Исихий
10 п – Св. мъченици Кодрат и Галина
11 с – *Св. Софроний еп. Врачански
12 н – †2 **Неделя на Великия пост**
13 п – Св. Никифор, Константинополски
14 вт – Преп. Бенедикт Нурсийски
15 с – Св. мъченици Агапий, Тимотей и др.
16 ч – Св. мъченици Савин и Папа
17 п – Преп. Алексей, човек Божий
18 с – Св. Кирил Йерусалимски
19 н – †3 **Неделя на Великия пост – Кръстопоклонна**
20 п – Преподобни отци, избити в манастира Св. Сава
21 вт – Преп. Яков Изповедник
22 с – Свщмчк Василий, еп. Анкирски
23 ч – Свщмчци Никон и Лука Одрински
24 п – Св. преподобни Захария. Св. Артемий, еп. Солунски
25 с – †**Свето Благовещение. Разрешава се риба**
26 н – †4 **Неделя на Великия пост. Събор на св. Архангел Гавриил.**
27 п – Св. мчца Матрона Солунска
28 вт – Преп. Иларион и Стефан
29 с – Преп. Марк Аретусийски. Свети дякон Кирил
30 ч – Преп. Йоан Лествичник
31 п – Преп. Ипатий, епископ Гангърски

ЮЛИ

1 с – Св. безсребреници Козма и Дамян. Възвръщане мощите на св. Йоан Рилски Чудотворец
2 н – †4 **Неделя след Петдесетница. Полагане честната дреха на св. Богородица**
3 п – Св. мчк Иакинт. Св. Анатолий
4 вт – Св. Андрей Критски
5 с – *Преп. Ат. Атонски, преп. Сергей Радонежки
6 ч – Св. преподобни Сисой Велики
7 п – *Св. **великомъченица Неделя**
8 с – Св. великомъченик Прокопий
9 н – †5 **Неделя след Петдесетница. Св. свещеномъченик Панкратий**
10 п – Св. 45 мъченици в Никопол Арменски
11 вт – *Св. равноапостолна княгиня Олга
12 с – *Преп. **Паисий Светогорец**
13 ч – Събор на св. Архангел Гавриил
14 п – Св. апостол Акила
15 с – *Св. мъченици Кирик и Юлита. Св. равноап. княз Владимир
16 н – †6 **Неделя след Петдесетница – на св. Отци от 6 вселенски събори, Св. мъченица Юлия**
17 п – Св. вмчца Марина. Възхваля на св. Богородица
18 вт – Мчци Иакинт в Амастрида.
19 с – Св. преподобни Макрина
20 ч – †Св. пророк **Илия (Илinden)**
21 п – Св. пророк Йезекиил
22 с – Св. Мария Магдалина. Свщмчк Фока
23 н – †7 **Неделя след Петдесетница. Св. мчци Трофим и Теофил**
24 п – Вмчца Христина
25 вт – *Успение на св. **Анна**
26 с – Св. свщмчк Ермолай и другарите му
27 ч – *Вмчк **Пантелеймон. Св. Седмочисленици. Успение на св. Климент Охридски**
28 п – Св. апостоли Прохор, Никанор, Тимон и Пармен
29 с – *Св. свщмчк Висарион, еп. Смоленски
30 н – †8 **Неделя след Петдесетница,**
31 п – Св. праведен Евдоким Кападокийски. *Богородични заговезни*

НОЕМВРИ

1 с – *Св. безсребреници Козма и Дамян Асийски
2 ч – Св. мъченици Акиндин, Пигасий, Афтоний и др.
3 п – *Преп. Пимен Зографски. Мчци Акепсим и Йосиф
4 с – Преп. Иоаникий Велики. *Архангелова задушица*
5 н – †7 **Неделя след Неделя подир Въздвижение. Мчци Галактион и Епистим**
6 п – Св. Павел Цариградски
7 вт – Св. 33 мъченици Мелит. Преп. Лазар
8 с – †Събор на св. **архангел Михаил (Архангеловден)**
9 ч – Св. мчци Онисифор и Порфирий
10 п – Св. апли Ераст, Олимп и Родион
11 с – *Св. мъченици Мина, Виктор и Викентий
12 н – †8 **Неделя след Неделя подир Въздвижение. Св. Йоан Милостиви.**
13 п – *Св. Йоан Златоуст, архиеп. Константинополски
14 вт – Св. ап. Филип, *Рожественски заговезни
15 с – Начало на *Рожественския пост.* Мчци Гурий, Самон и Авив
16 ч – Св. апостол и евангелист Матей
17 п – *Св. Григорий Неокесарийски, чудотворец
18 с – Св. мчци Платон и Роман
19 н – †9 **Неделя след Неделя подир Въздвижение. Св. пророк Авдий. Мчк Варлаам**
20 п – Предпразненство на Въведение Богородично. Преп. Григорий Декаполит
21 вт – †Въведение Богородично (*Ден на православната християнска младеж и семейство*)
22 с – Св. ап. Филимон. Св. Михаил, воин български
23 ч – *Св. благоверен княз Ал. Невски
24 п – *Св. вмчца Екатерина. Вмчк Меркурий
25 с – *Св. Кл. Охридски, свещ. Климент Римски *Отдание на празника Въведение Богородично*
26 н – †10 **Неделя след Неделя подир Въздвижение**
27 п – *Вмчк Яков Персиец. *Преп. Теодосий Търновски
28 вт – Св. 15 свщмчци Тивериополски
29 с – Св. мчк Парамон и 370 мчци
30 ч – *Св. ап. Андрей Първозвани (*Андреевден*)

АПРИЛ

1 с – ***Акатистна събота.** Преп. Мария Египетска. Свещ. Авраамий Български
2 н – †5 **Неделя на Великия пост. Св. преп. Тит Чудотворец**
3 п – Преп. Никита Изповедник
4 вт – Преп. Йосиф Песнописец
5 с – Св. мъченици Теодул и Агатопад
6 ч – *Успение на св. **Методий Славянобългарски**
7 п – Св. преп. Георги Митилински
8 с – ***Лазарова събота**
9 н – †6 **Неделя на Великия пост. Вход Господен в Йерусалим**
10 п – ***Велики понеделник**
11 вт – ***Велики вторник.** Свщмчк Антипа, еп. Пергамски
12 с – ***Велика сряда.** Преп. Василий Парийски
13 ч – ***Велики четвъртък**
14 п – ***Велики петък.** Св. Мартин, папа Римски
15 с – ***Велика събота**
16 н – †**Възкресение Христово - Пасха**
17 п – †**Възкресение Христово**
18 вт – †**Възкресение Христово**
19 с – ***Светла сряда.** Преп. Йоан Ветхопещерник
20 ч – ***Светли четвъртък.** Преп. Теодор Трихина
21 п – ***Светли петък.** Свщмчк Януарий и Теодор
22 с – ***Светла събота.**
23 н – †2 **Неделя след Пасха - Томина**
24 п – Мчк Сава Стратилат
25 вт – *Св. ап. и ев. Марк
26 с – Св. свщмчк Василий
27 ч – Св. свщмчк Симеон, брат Господен по плът
28 п – Св. апли Иасон и Сосипатър
29 с – Св. 9 мъченици в Кизик
30 н – †3 **Неделя след Пасха – на св. Мирносоци**

АВГУСТ

1 вт – Изнасяне на св. Кръст. Св. 7 мчци братя Макавеи. *Начало на Богородичния пост*
2 с – Пренасяне мощите на св. архидякон Стефан
3 ч – Преп. Исакий и дружина
4 п – Св. 7 отроци в Ефес. Мчца Елефтерия
5 с – Св. мчк Евсигний. *Предпразненство на Преображение Господне*
6 н – †**Преображение Господне (благославя се грозде)**
7 п – Свщмчк Дометий. Св. Наркис, Йерусалимски
8 вт – Св. Емилиан изповедник
9 с – *Св. апостол Матия
10 ч – Мчци архидякон Лаврентий
11 п – Св. мъченик и архидякон Евгъл
12 с – Св. мъченици Фотий и Аникита
13 н – †10 **Неделя след Петдесетница. Преп. Максим изповедник**
14 п – Св. прор. Михей. Предпразненство на Успение Богородично
15 вт – †**Успение на Пресвета Богородица**
16 с – *Пренасяне на неръкотворния образ на Господ Исус Христос
17 ч – Св. мъченик Мирон Презвитер
18 п – *Успение на св. **Йоан Рилски Чудотворец**
19 с – Св. мчк Андрей Стратилат и с него 2593 мъченици.
20 н – †11 **Неделя след Петдесетница. Неделя след Успение Богородично**
21 п – Св. ап. Тадей. Св. мчци Ваца Хелеспонтска
22 вт – Св. мчци Агатоник с дружина
23 с – Св. мчк Луп. Св. Иринеи, еп. Лионски, *Отдание на Успение Богородично*
24 ч – Св. свщмчк Евтих. Св. Георги Лимниот
25 п – Възвръщане честните мощи на св. ап. Вартоломей
26 с – Св. мъченици Адриан и Наталия
27 н – †12 **Неделя след Петдесетница. Преподобни Пимен Велики**
28 п – Преподобни Моисей Мурин
29 вт – ***Отсичане главата на Йоан Предтеча (Строг пост)**
30 с – Св. Александър, Павел и Йоан. Пренасяне честните мощи на св. Ал. Невски
31 ч – ***Полагане честния пояс на св. Богородица** Свщмчк Киприан Картагенски.

ДЕКЕМВРИ

1 п – Св. пророк Наум. Св. Филарет Милостиви
2 с – *Преп. Порфирий Кавсокаливит. Св. пророк Авакум
3 н – †11 **Неделя след Неделя подир Въздвижение. Св. пророк Софония**
4 п – *Св. **мчца Варвара.** Преп. Йоан Дамаскин
5 вт – *Преп. **Сава Освещени**
6 с – †Св. **Николай Мирликийски, Чудотворец (Никулден)**
7 ч – Св. Амвроси, еп. Медиолански
8 п – Св. преподобни Патапий
9 с – ***Зачатие на св. Анна**
10 н – †12 **Неделя след Неделя подир Въздвижение. Мчци Мина, Ергоген и Евграф**
11 п – Преп. Даниил Стълпник
12 вт – *Св. **Спиридон Тримитунски Чудотворец**
13 с – *Св. мчци Евстратий, Авксентий, Евгений
14 ч – Св. мчци Тирс, Левкий, Филимо и Калиник
15 п – *Св. свщмчк Елевтерий
16 с – Св. пророк Агей
17 н – †13 **Неделя след Неделя подир Въздвижение**
18 п – Св. Модест, патр. Йерусалимски
19 вт – Св. мъченик Бонифаций
20 с – *Предпразненство на **Рождество Христово.** Св. Игнатий Богоносец (*Игнажден*)
21 ч – Св. мъченица Юлиания
22 п – Св. великомъченица Анастасия
23 с – *Преп. Наум Охридски. Свщмчк Геласий
24 н – †**Неделя преди Рождество Христово. Бъдни вечер. Препмчца Евгения**
25 п – †**Рождество Христово (Всичко на празника)**
26 вт – †**Събор на Пресвета Богородица. (Блажи се)**
27 с – †Св. първомчк и архидякон Стефан (*Стефановден*)
28 ч – Св. 20 хиляди мъченици, изгорени в Никомидия
29 п – Св. 14 хиляди младенци, избити по заповед на Ирод
30 с – Св. мъченица Анисия
31 н – †**Неделя след Рождество Христово (Блажи се).** Св. преподобна Мелания Римлянка. *Отдание на Рождество Христово*



Където и да се намираме, пак ще се събираме

На Коледа даряваме обич и любов

БГ БЕН

Броени дни ни делят от най-светлите християнски празници – Бъдни вечер и Рождество Христово. В народния календар те са най-пълните и най-богатите откъм обредност зимни обичаи. Време е да си припомним позабравени традиции от българския бит и култура, свързани с Бъдни вечер и Коледа.

У нас по стара традиция преди Бъдни вечер и Коледа отбелязваме Игнажден – 20 декември. Игнат, Идинак, Поляз, Полязовден – с тези имена е познат още празникът, за когото се вярва, че слага началото на новата година и коледните празници. Тази представа определя съдържанието и смисъла на игнажденската празнична обредност. В Източна България на този ден е първата Кадена вечеря. Трапезата е изцяло постна. Върху хляба и житото се запалва свещ, а най-възрастният обхожда дома с тамян и въглен и кади. Пепелта, свещта и орехите се запазват за останалите кадени вечери. Най-характерен за Игнажден е обичаят „Полазване“. По това кой човек ще влезе пръв в дома сутринта, се гадае за бъдещето през идващата година, за здравето, плодородието, имането на цялото семейство.

Домашният полазник е човекът, който сутринта излиза най-напред от къщи

на двора, внася трески от дръвника, слага ги на огъня и пожелава:

*Колко искрици, толко пиленица,
шиленица, яренца, теленица,
кончета...,
дечица, най-вече мед и масло
и бела пшеница в тая къща...*

Игнажден е голям християнски празник в чест на св. Игнатий Богоносец – ученик на Йоан Богослов, по-късно епископ на Антиохийската църква. Той въвежда в богослужението пеенето на два хора. Наричан е Богоносец, защото казва, че носи в сърцето си Бог.

БЪДНИ ВЕЧЕР

В българската традиция свързаните с Рождество Христово обичаи са съсредоточени основно в предхождащия го ден, 24 декември, наричан най-често Бъдни вечер или още Божич, Кадена вечер, Вечерня, Суха коледница. Обредите на Бъдни вечер се обособяват в три основни вида: трапезата на Бъдни вечер, Бъдник и Коледуване.

Трапезата - на масата да има от всичко през годината

В миналото към трапезата се прилагат строги изисквания, голяма част от тях се спазват и днес. Броят на ястията трябва да бъде нечетен, но основната идея



Игнажден слага началото на коледните празници

на бъдническата вечеря е „от всичко да има през годината“. Затова на масата се слага всичко, което отглежда домакинството, някои от храните се пазят умишлено през годината за вечерта на Рождество. Трапезата съдържа най-различни плодове в сушен вид, варено жито, сарми и пиперки, пълнени с ориз, булгур и други варива, баница и други печива, мляко, сланина и всичко, което стопанството произвежда. Ядат се постните ястия, а блажните само се слагат на масата, на която трябва да има вино и ракия.

Специално място на трапезата заема нарочно изменен кравай, наричан боговица, вечерник, коледник. Той е украсен с най-различни фигури, които изобразяват основния поминък на семейството.

Празничната вечеря започва, след като най-стари-

ят член на фамилията разчупва боговицата. Първото парче е за иконата на Св. Богородица, второто е за добри хора и гости, а след това се раздава на останалите членове на дома. С раздаването се наричат и стопанските задачи, които ще има всеки член на семейството през годината. Вечерята завършва с гадания за здраве, щастие и плодородие.

Бъдникът, „млада бога“

Огънят тази вечер е много важна част от обредите около Рождество Христово. В някои части на България специално за него се изчиства коминът. На огъня се слага дебело дърво или пън, наричан най-често Бъдник или още Бъдник, коладник или прикладник. Бъдникът се оставя до огнището, където домакинът го миросва, пробива дупка в него, в която налива зехтин, слага тамян и восък и запущва отвората. Увива го в бяло

платно и така той престоява до вечерта.

Бъдникът се слага в огъня, когато приключи прекаждането и семейството седне на трапезата. Той трябва да гори през цялата нощ, за целта се оставя някой да бди над него. Внимава се част от дървото да остане неизгоряла, за да се направят клинчета за ралото. По горенето на бъдника стопаните правят гадания за плодovitостта на добитъка – колкото повече искри пуска той, толкова по-плодовити ще са животните.

В коледуването участват само мъже. Коледарите биват деца коледарчета и възрастни коледари. Малките коледари ходят през деня пременени, с коледарски тояжки и торбички през рамо. Те обикалят от къща на къща, тропат с тояжките и повтарят: „Славете бога, славете бог!“ или „Коледа, бабо, Коледа, бабо!“. Домакинята ги дарува с приготвени кравайчета, орехи, сланина, сушени плодове.

Възрастните коледари са дружини с определен състав от десетина души. Те имат предводител, наричан станеник, четник, мармарин. Друг носи събраните дарове – наричан трахобер или магаре. Станеникът се избира преди Коледа, той трябва да е най-възрастен и опитен, да знае добре коледарската благословия (блаженка) – на места репертоарът достига 80 песни. Възрастните коле-

дари коледуват през нощта. Традицията при коледарите има своя последователност. След първите поздравии към домакините те изпълняват песен за дома, за благосъстояние на къщата, за голяма челяд и здраве. В народните обичаи се смята, че коледарите са добри вестители, добри гости, носещи добър глас. Коледарите се даряват с приготвени краваи с пари, със сланина, сирене и друга блага. Станеникът приема даровете и изрича своята благословия:

*Добра дара: пещник-хляба,
пещник-хляба, превит кравай,
на кравай сребро-злато;
кой зарадва коледарци,
него господ го зарадва!
Кажете дружина, амин!
Амин!*

На следващия ден, на Коледа, всички отиват на църква, където тържествено се отслужва Рождество Христово!

На този свят ден християните честват раждането на Сина Божий Иисус Христос. Според Евангелието от Лука, това е станало в град Витлеем, провинция Юдея. Православните християни честват Рождество Христово навсякъде по света, а за католиците и протестантите Рождество е най-почитаният празник през годината.

**Светли Рождественски и Новогодишни празници!
БЪДЕТЕ ЗДРАВИ!**

Източник: *Български традиции и обичаи*

Защо употребяваме преди и след новата ера?

БГ БЕН

Ако трябва да отговорим кратко и ясно – за това е виновен Дионисий Малки. Но кой е той?

Според историческите сведения Дионисий Малки е римски абат, скит по произход, роден в земите на днешна Добруджа. Все пак историята на „Преди...“ и „След...“ се оказва далеч по-забавна и интересна от този кратък отговор.

Някога папа Йоан I възложил на Дионисий да състави пасхална таблица – с други думи, да въведе Великден в следващия период от 100 години напред. Предишната таблица, тази на Кирил Александрийски, изгичала през 531 година. А всички

знаем, че големият християнски празник Великден не се отбелязва на една и съща дата всяка година. Наложило се да се извърши ново изчисление, което обикновеният вярващ нямало нужда специално да прави, защото неговите духовни пастири определят датата на празника.

Тази задача била възложена на Дионисий Малки, който, преди да започне да смята годините, бил осенен от една идея. А именно, защо да се използва старото летоброене, което Кирил Александрийски бил ползвал и което се наричало Диоклецианова ера или Ера на мъчениците? По него било 247 година, като за начало било взето управлението на

Диоклециан и неговите гонения на християните. Вече нямало никакъв смисъл да продължава да се акцентира върху гонителя, по-добре било да се използва за отправна точка инкарнацията на нашия господ бог Иисус Христос. Всъщност дали идеята за промяна е на Дионисий Малки, или папата му я подсказал, вече няма никакво значение.

Така Дионисий Малки решил да използва инкарнацията за отправна точка и на нейна база да направи летоброенето. Съществува обаче още една причина. Според стария календар, за годините от сътворението насам и Иисус е роден през 5500 година от създаването на света. А през 6000 година

светът свършвал, което означава, че 500 години след рождението хората чакали края. И така до днес... То и ние, дето сме модерни, уж интелигентни хора, се вързахме на майте за свършека на света, според техния календар.

Обаче 500 години вече били отминали, та даже и повече. Фактът причинил известна нервност, какво става с края на света? Закога във времето ще дойде Второто пришествие или се отлага? Тези въпроси породили нуждата от ново изчисление. И Дионисий го направил, като изчислил, че светът ще свърши 2000 година след инкарнацията. За радост прехвърлихме и 2000 година без послед-

ствията за края на света въпреки многобройните му предсказания.

Дойде ред да изясним все пак смисъла на думата инкарнация. Не знаем ясно какво е имал предвид Дионисий – рождение или зачатие, понеже при старите автори инкарнация значи ту едното, ту другото. Освен това той определя година първа на базата на евангелията, а там не се работи с конкретни дати. Така че нещата не са много точни. Ето това е причината днес да се смята, че Иисус е роден няколко години преди Новата ера. Тоест преди рождението на Иисус, дори преди зачатие му. Явно не му е било никак лесно на Дионисий в сметките, а и никой не му е

придирил много, защото детайлите са били подробност. И така през 525 година той направил таблицата, която ще започне от 531 година, така че няколко години хем има нова система, хем никой не знае за нея.

Всъщност и след това нововъведението не било прието повсеместно. Едва от 800 година духовниците започнали да използват по-широко понятието преди Христа и след него. Вододелът е anno domini, но и до XV век има църкви, които не го спазвали, а си изчислявали времето по управленски години. Така например Испанската ера се е измервала спрямо Цезар до XV век.

Източник: <http://dveri.bg>

Турски везир издигнал каменен мост за себап на християните

БГ БЕН

Българските градове са като хората – имат си свои характерни особености и физиономии. Например родният град Чепеларе се слави с производството на ски и красива природа, други, като Самоков, с вкусните картофи и пламващите от време на време войни между лесничии и нелегални секачи. Някои имат завидна агро-популярност като Любимец с дините или пък Мелник с прочутото си ароматно тежко вино. Когато споменем името Харманли, в съзнанието ни се появява образът на Гергана, останала непреклонна пред желанието на турския везир да украси сараите му в Истанбул. Недалеч от мястото, което познаваме от поетичната творба на Петко Славейков – се намира един изключително красив архитектурен паметник от годините на османското владичество по нашите земи. Става дума за каменния мост край Свиленград.

„Човекът е човек, когато е на път” – този рефрен се завъртя в главата ми една сутрин, щом зърнах игривите лъчи на слънцето. И хукнах подир него, на юг, към Свиленград, най-южната врата на България. Оттук до големия континент, наречен Азия, ме дели само крачка. Този път обаче реших да остана на родна земя, за да опозная по-отблизо множеството археологически и исторически паметници от отминалите времена.

Свиленград, познат някога и като Мустафа паша, е един от най-старите градове в тази част на родината и на пръв поглед като че ли не се различава от кое да е друго населено място. Много малко време – колкото за едно кафе, ми бе необходимо, за да усетя уюта и топлината, съхранена в малките кварталчета с чисти, подредени домове с пометени плочници отпред.

От североизток градът сякаш е гушнат от полегатите склонове на Сакар планина, а на юг – от красивите гористи разклонения на Източните Родопи. През града Марица мързеливо, както и в Пловдив, носи водите си към топлото Егейско море. Недалеч от града трите големи български реки –

Тунджа, Арда и Марица, се сливат в сестринска прегръдка на територията на днешна Гърция. Топлият средиземноморски климат тук веднага се усеща и може би затова приемаме като съвсем нормално наличието на красиви тропически палми в огромни дървени саксии.

Днешният Свиленград е възникнал още през XV в., близо до развалините на древното селище Борденис, твърдят съвременните изследователи на историята и археологията. И допълват, че тук има множество останки от селищен живот чак от времето на траките. За тяхното активно присъствие говорят разкритите от началото на XX в. гробници, надгробни могили и светилища. Колкото и да ме заинтригуваха тези останки от античността по нашите земи, днес те не бяха обектът на моето любопитство. Час по-скоро исках да видя гордо изпънатата снага на един каменен мост, разположен пред неголемия български град. И този миг скоро дойде. Когато застанах пред величествения паметник на строителното изкуство, не беше нужно някой да ми казва, че годините върху плещите му са твърде много. Днес те се измерват не с десетки, а със стотици. Вгледах се в творението с очите на изследовател, но не намерих никаква прилика с красивия мост над Бяла, сътворен от Уста Колю Фичето. По конструкция и дух този мост се различаваше и от онези, издигнати от родопските майстори дюлгери из цяла Тракия и най-вече в Родопите.

Имах достатъчно време, за да се полюбувам отблизо на тази каменна хармония. С всяка своя стъпка се вглеждах в камъка, тайно надявайки се да видя следи от отминалото време. Нали не всеки ден съдбата ни предоставя възможността да се докосваме до старини, по които са отеквали стъпките на хиляди преди нас. А мостът бе останал тук завинаги, за да предава от поколение на поколение легендата на своето създаване.

Легендата за моста

Легендата разказва, че мостът над буйната някога Марица бил издигнат за себап на християните от един турски везир. (Според



Свиленградският каменен мост е построен по нареждане на Дамад Мустафа паша през времето на султан Сюлейман Великолепни (1520-1566).

тълковния речник себап означава добро, богоугодно дело, хаир.) Казвал се Мустафа паша (по-късно той дал името си на града). Един ден пашата решил да направи мост за добруването на хората. Извикал майстор, събрал работници и след известно време на мястото на широк брод, който се преминавал само с помощта на лодки, каменното чудо оживяло. Мостът някога, а и сега, е покрит с гладки камъни, а парапетите и предпазните му зидове откъм реката са от едри, повече от 700, каменни блокове. Мостът е издигнат от бял камък и има дължина 295 м, а ширината му е 6,5 м. През красиво оформените 21 свода напълно в хармония с архитектурното майсторство преминават водите на една от най-големите български реки – Марица.

Сило впечатлен от съграденото, турският султан Сюлейман пожелал мостът да стане негово притежание. Не само величието и красотата му го подтикнали към това решение – той добре разбирал, че това е единственото удобно място за преминаване, от което може да се вадят добри пари. Само че себапът на Мустафа паша влизал в пълно противоречие със султанските мераци. Везирът се опитал кротко да разубеди своя владетел и да отстъпи, но той останал непреклонен. Дори предложил на пашата да възстанови сумата на грандиозния градеж – 40 000 гроша!

Нетърпелив се оказал турският султан, предкувайки голямата печалба, и затова дал само денонощие за размисъл на своя везир. Дилемата била тежка: или ще му продаде моста, или ще се раздели с високия си пост. Цяла вечер Мустафа

паша обмислял как да запази стореното за хората, как да угоди на господаря си, запазвайки честта и достойнството си на велик везир.

Рано призори съдбоносното решение било взето – „от умрял човек никой нищо не може да поиска”, помислил си Мустафа и така сложил край на заплетената ситуация.

Когато султанът научил за самоубийството на Мустафа паша, гневът му бил неописуем. Със смъртта си везирът завинаги му отнел възможността да стане собственик на моста. В яда си изрекъл жестока клетва: „Който пръв мине през моста, да загуби най-свидното, което има!”

Страшното заклинание бързо стигнало до хората в града и никой не смеел да се доближи до каменния мост. Построен с мечтата да бъде полезен и да радва хората от двете страни на реката, мостът се издигал като трагичен символ на една нелепа смърт, знак, вещаещ мъка и страдание.

Със свито от болка сърце бащата на Мустафа паша гледал от прозорците на своите сараи безлюдния мост и тъжно клател глава – нима такъв себап искаше да стори неговият син? Смазан от загубата на чедото си, старецът трудно преживявал и опорочаването на благородното му дело. А и хората започнали да строят дървени бродове, за да преминават през реката само и само да не ги застига проклятието на султана.

Един ден, твърдо решен да спре силата на клетвата, старият паша тръгнал към моста. Нямащо какво повече да губи. Животът отброявал последните му дни, а най-скъпото – синът му, отдавна напуснал белия свят. Бавно, но смело закрачил по моста,

защото вярвал, че само така ще спаси града от тежката клетва.

Издигнат за себап на хората, защитен с цената на живот, проклет, а после спасен от бащината любов, днес символът на Свиленград е доказателство за народното поверие, според което устойчивостта и здравината на мост или сграда се откупва с цената на човешки живот. По някакво странно стечение на обстоятелствата изписването на годината, в която е завършен мостът, е 1512 г. Тя съвпада с сарабската дума „ебедие”, което в превод означава вечност.

И днес мостът край Свиленград не остава никогоравнодушен с неподправената си красота. Дори голямото наводнение през 1766 г. не е успяло да разруши 20-те свода. Заслушах се в тихия ромон на водите на Марица, убеждавайки се за сетен път, че красотата, сътворена от човешките ръце, остава завинаги. Себап, щедро подарен на хората.

Символът на Свиленград отдавна е получил признанието, че е един от най-забележителните архитектурни паметници в Югоизточна Европа. Старият мост е единственият напълно запазен елемент от автентичен цялостен комплекс от кервансарай, джамия, чаршия и хамам. Обявен е

за национален паметник и се намира под специалната закрила на ЮНЕСКО. Този факт не ме учуди, дори искрено ме зарадва. Какво по-хубаво от това всеки, стъпил на българска земя, да види отблизо достолепни архитектурни паметници от нашето минало, запазени от векове.

В този слънчев край на България се намират едни от най-интересните места, свързани с многовековното културно-историческо наследство. Наблизо се намират: средновековната крепост в с. Мезек, както и уникалната (без аналог у нас) тракийска гробница, скалната църква край село Михалич, Стражевата крепост Букелон, Глухите камъни, красивата римска вила „Армира” край Ивайловград, гробницата в село Александрово, величественият Перперикон и светилището в Татул – все паметници, достойни за посещение и популяризиране.

Източник:

<https://www.svilengrad.bg/bg/www.nasamnatam.com>



Из Свиленград

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)



БГ БЕН

Въпреки големите и неустойчиви предизвикателства за окото и небцето по време на празниците можем да се храним здравословно, да се чувстваме живени, без да чувстваме глад. Ето някои важни правила на храненето, които можем да спазваме в дните на коледно-новогодишните празници.

Правилното хранене включва няколко компонента: избор на качествени продукти, според сезона, правилна комбинация на храните (в зависимост от възрастта и здравето на човека), както и правилно приготвяне на храните с цел тяхното по-лесно храносмилане. Особено важно е храната да е в умерени количества, да се дъвчи добре, а атмосферата да е приятна, празнична. И най-важното условие е да не се преяжда, независимо от изобилието на празничната трапеза. Не е тайна, че прекалената консумация на животински и рафинирани храни (месо, мляко, риба, кифли, баници, тутманици, шоколади и други изкушения) е в основата на редица тежки и продължителни заболявания.

Един добър съвет е в тези

Празниците идват!

Как да се чувстваме живени и още по-здрави след дните на кулинарните изкушения

празнични дни мазнината при готвенето да се намали до минимум, да се избягват мазните и запържени храни, които са в основата на сърдечносъдовите болести като инсулт и инфаркт. Когато човек е постил в продължение на 30-40 дни (както е в случая с коледния пост), може сериозно да навреди на здравето си, ако започне да се храни с прекалено тежки и мазни храни в съчетание с алкохолни напитки.

Често мнозина от нас си задават въпроса дали можем да напълнеем, ако си позволим повече храна за ден-два. Разбира се, че не. Хранене ден-два с нездравословни храни няма да окаже кой знае какво влияние на талията ни. Проблемът идва от постоянното преяждане, от храненето с продукти, чийто гликемичен индекс е твърде висок, от липсата на плодове и зеленчуци, от прекалената употреба на сол

и мазнини. Всичко това се натрупва като мастни депа в организма и така неусетно идват излишните килограми, а след тях и неразположението на организма. Всъщност това е неговата реакция към нашето нездравословно отношение към него.

Културата на хранене на нашите предци е включвала много пълноценни растителни храни като плодове, зеленчуци, зърнени (просо, царевица, булгур, ечемик, овес, ръж) и бобови (боб, леща, нахут), много ядки. Макар че са отглеждали животни, на трапезата им рядко е имало месо – само в празнични и тържествени дни. Българите стриктно са спазвали постите, работели са усърдно и неслучайно са се считали за един от най-здравите народи не само тук, на Балканите, но и в Европа. Време е по-често да се обръщаме към тези наши здравословни корени и да

променим лошите навици в съвременното ни хранене.

Какво да консумираме, за да не ни стряска кантарът

Заменете чипса с пуканки – в пуканките има далеч по-малко мазнини и калории.

Вместо майонеза – ползвайте горчица. Тя е бедна на мазнини и калории.

Ползвайте вместо бял кафяв ориз. Той е не по-малко вкусен, а и съдържа

повече фибри, витамини и минерали.

Заменете бялото брашно с кокосово – то е пълно с фибри и протеини. В него има и по-малко въглехидрати.

В студените зимни дни пийте шоко с какао. Какаото съдържа много антиоксиданти и има редица ползи за здравето.

Хапвайте карфиол вместо картофено пюре. Карфиолът предлага плътната структура на картофите, но има много по-малко калории и въглехидрати.

Предпочитайте меда пред захарта, защото той съдържа много витамини и минерали, подслажда като захарта, но е много по-лесно смислаем.

Заменете спагетите със

зеленчукови. Спагети от тиквички са чудесна алтернатива на спагетите и не по-малко вкусни. Освен това са бедни на калории и богати на фибри.

Вместо галета използвайте овесени ядки, те са богати на фибри, минерали и здравословни въглехидрати.

Хималайската сол е за предпочитане пред бялата, защото е незаменим източник на редица минерали.

Вместо пържени картопки хапвайте пръчици моркови. Картофите имат два пъти повече калории и въглехидрати на порция спрямо морковите.

Светли Коледно-новогодишни празници!

Източници:

<https://www.obekti.bg/>

<https://gotvach.bg/>

Що е то ошав и има ли място на трапезата ни?

БГ БЕН

Ошав е най-лесният компот от сушени плодове, който традиционно поднасяме на Бъдни вечер. Но спазването на християнската традиция не е единственият повод да пием ошав, тъй като това е изключително полезна напитка с много добри хранителни и диетични качества. Народната традиция повелява ошавът да се приготвя 2-3 дни преди Бъдни вечер, а в някои краища на България дори и още по-рано – на Игнажден (20 декември), и да се съхранява на студено. Разбира се, в днешно време по-често се приготвя на самия ден, с останалите постни ястия на трапезата.

Според друг обичай стопанинът на дома обикаля с ошав овощните градини, за да им покаже, че и те са почетени на празничната трапеза.

Както стана дума, освен че е традиционно блюдо на Бъдни вечер, ошавът притежава много добри хранителни, здравословни и диетични качества. Напитката има умерено съдържание на въглехидрати, предимно на прости захари. Има среден гликемичен индекс заради високото съдържание на вода и нисък индекс на гликемично зареждане. Почти не съдържа мазнини и протеини, поради което е подходящ за включване като междинно хранене в диети по всяко време на годината.

Полезните свойства на ошава се дължат на сушените плодове, от които се приготвя компотът. Те подобряват работата на стомашно-чревния тракт, засищат, стимулират храносмилането и изгарянето на мазнини.

Сушените ябълки са източник на витамини от групата В, С и Е, минерали

желязо, магнезий и фосфор, пектин и фибри. Сушените круши са богати на витамини от група В и С, минералите желязо, калций, цинк, магнезий и фосфор, и фибри. Сушените ябълки и круши активизират мозъчната активност, предпазват от сърдечносъдови и простудни заболявания, укрепват венците и подобряват храносмилането. Сушените сини сливи са богати на витамини от групата В, А, С и Е, минералите магнезий и фосфор, и фибри. Ускоряват работата на стомашно-чревния тракт, премахват стреса и тревожността.

Сушените кайсии съдържат витамини от групата В, А, С и Е, минералите фосфор, магнезий, желязо, калций и цинк, и фибри. Стимулират имунната система, предпазват от ракови заболявания.

Източник: gotvach.bg

Щом ряпата се появи, аптекарите започват да играят карти

БГ БЕН

Китайската поговорка за този есенно-зимен зеленчук, който се среща в три разновидности на нашия пазар, най-добре говори за богатството от витамини, които се съдържат в него. Мнозина от нас си спомнят как при упорита кашлица бабите ни лекуваха със сок от черна ряпа. Издълбаваха кладенче в голяма ряпа, слагаха вътре малко мед и след няколко часа сиропът можеше да се пие с чаена лъжичка. Освен че спира неприятната кашлица, сокът подобрява апетита, укрепва имунната система в студените зимни месеци.

Защо ряпата трябва да присъства на нашата трапеза?

На първо място ряпата (бяла, розова или черна) е мощен детоксикатор – тя насърчава производството на жлъчен сок, който подпомага доброто храносмилане, а това от своя страна защитава черния дроб и жлъчния мехур.

Заради високото си съдържание на фибри ряпата облекчава перисталтиката и лекува упорития запек.

Това е изпитано добро народно средство за предпазване от неприятните хемороиди.

При редовна консумация на ряпа организмът заедно с по-голямото количество урина изхвърля и сериозна част от токсините. Този зеленчук успешно лекува възпаление на пикочните пътища и облекчава болезненото парене при уриниране.

Независимо дали е бяла, черна или розова на цвят, ряпата има доказани антиканцерогенни свойства. Специалистите посочват, че най-добри ефекти от редовна употреба на ряпа са установени при рака на гърдата, на дебелото черво, простатата, мозъчните тумори.

Заради ниския си гликемичен индекс и многото влакнини репите са препоръчителни и за страдащите от диабет. Нивата на кръвната захар постепенно се стабилизират – затова е добре поне веднъж на ден болните да имат на трапезата си салатата от ряпа, подправена с малко лимон и зехтин. За още по-доброто овкусяване може да се доба-

ви настърган морков, червено цвекло, зелена ябълка. Ряпата притежава и силни антимикробни свойства, затова е желан гост на трапезата в сезоните, когато навън няма много слънце.

Привържениците на диетичното хранене ще оценят високо качествата на ряпата, тъй като на фона на целия разкош от полезни съставки тя е богата на много вода – 93%, съответно с много ниска енергийна стойност. В 100 грама се съдържат само 18 ккал. Затова много често ряпата се консумира и под формата на фреш, тъй като идеално пречиства кръвта и стимулира апетита.

И накрая – преди да започнете да приемате по-активно този щедър на витамини бял, розов или черен на цвят зеленчук, е добре да се посъветвате с вашия лекар, диетолог, който ще ви ориентира кой вид ряпа и в какво количество е добре да я приемате. Както и дали по някаква причина не трябва да се въздържате от консумация.

Източници:

<https://www.topforma.bg/>

<https://gotvach.bg/>

БГ БЕН

Стилистите са еднородни, че и през този сезон една от най-актуалните тенденции е баретата. Най-големите звезди на Холивуд залагат на този вид шапка, за да разнообразят зимния си гардероб. Баретата подхожда на повечето форми на лицето и на всички възрасти. В зависимост от това как е сложена тя може дори да скрие някои недостатъци на лицето.

Този аксесоар винаги е

бил възприеман като доста закачлив, но в същото време може да бъде и безкрайно изискан.

Световните дизайнери дават подробни инструкции как да се носи баретата и как не трябва. Според тях не бива да я поставяте прекалено високо, на върха на главата, както и в задната част на главата. Не я накланяйте на една страна, така че едното ви ухо да е покрито, а другото покрито.

По-добре ги скрийте и

двете с по един кичур коса, падащи плътно около лицето. Според стилистите най-модерният вариант за носене на тази шапка е като опънете предната част плътно върху челото, а задната наклоните към врата. Ушите са изцяло закрити. Разбира се, не е задължително винаги да следвате актуалните тенденции в модата, просто импровизирайте, за да намерите своя стил за носене на барета.

Източник:

www.bonhats.com

ТЕСТ Знаете всичко за Коледа... Дали?

1. Колко елена има Дядо Коледа?

- а. 8
- б. 7
- в. 10
- г. 9

2. Коледната звезда – красивото цвете с червени листа, произхожда от:

- а. Бразилия
- б. Китай
- в. Персия
- г. Мексико

3. Кой е авторът на най-известната коледна песен "Тиха нощ, свята нощ"?

а. селският учител Франц Грубер

- б. свещеникът Йозеф Мор в. двамата
- г. композиторът Лудвиг ван Бетовен

4. Коя държава е най-големият износител на прочутите елхи от сорта „Нордман“?

- а. Норвегия
- б. Дания
- в. Германия
- г. Швейцария

5. През кой век за първи път е споменат свети Николай – първообразът на



Дядо Коледа?

- а. 4.
- б. 9.
- в. 12.
- г. 14

6. Жителите на коя държава се славят като най-щедри при покупка на коледни подаръци в Европа?

- а. Франция
- б. Италия
- в. Ирландия
- г. Великобритания

7. Как е изглеждал първият

коледен венец?

а. на колело от каруца са закрепени 19 малки червени и 4 големи бели свещи

б. на венец, сплетен от елхови клонки, стоят толкова свещи, колкото дни има адвентът

в. върху венец от имел са закрепени 4 свещи

г. свещите са закрепени на венец от боровинкови клонки

8. Кое оказва най-голямо

влияние за популяризиране на коледните картички?

- а. пощенските марки
- б. печатарската преса
- в. Първата световна война
- г. литографията

9. Кой римски император е бил на власт по време на раждането на Христос?

- а. Нерон
- б. Тиберий
- в. Август
- г. Клавдий

10. Колко коледни елхи се продават в света всяка година?

- а. 34 - 38 млн.
- б. 26 - 30 млн.
- в. 12 - 15 млн.
- г. 75 - 80 млн.

11. Кой е написал прочутата книга "Коледна песен"?

- а. Марк Твен
- б. Чарлз Дикенс
- в. Ханс Кристиан Андерсен

12. През коя година за първ път са използвани електрически лампички за коледната елха?

- а. 1907
- б. 1878
- в. 1895
- г. 1903

13. Кой град, известен с

коледния си базар, е прочут и като световна столица на джиджифиловите сладки?

- а. Нюрнберг, Германия
- б. Прага, Чехия
- в. Виена, Австрия
- г. Женева, Швейцария

14. Коя е най-продаваната коледна песен за всички времена?

- а. White Christmas
- б. Jingle Bells
- в. Last Christmas
- г. Stille Nacht, Heilige Nacht

15. През 1949 г. УНИЦЕФ издава първата си благотворителна коледна картичка. Автор на изобразената на нея рисунка е:

- а. шимпанзе
- б. поп звезда
- в. будистки монах
- г. седемгодишно момиченце

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

Забавни цитати за ЧНГ!

Никога не си давам обещания в навечерието на Новата година. Навикът да се правят планове включва самокритика и организация - това е твърде много работа за един ден.

Хенри Милър

На Нова година трябва да се яде разумно, но не твърде много, и да се говори много, но не твърде разумно.

У. Съмърсет Моъм

Въпреки че никой не може да се върне и да на-

прави чисто ново начало, всеки може да започне от-сега и да направи чисто нов край.

Самюел Бекет

Има само два начина да изживееш живота си. Единият е да живееш така, като че ли не съществуват чудеса, а другият - сякаш всяко нещо е чудо.

Алберт Айнщайн

Осъзнайте се - една крачка ви дели от пластмасовата елха до безалкохолното

шампанско...

Любен Дилов-син

Оптимистът стои до дванайсет вечерта, за да види пристигането на Новата година, песимистът - за да се увери, че старата си е отишла.

Кърт Вонегът

Коледа - време, когато мъжете се опитват да убедят децата си, че са Дядо Коледа, и жените си, че не са Дядо Коледа.

Американска поговорка

Кои са водещите цветове през зимата, според Pantone

БГ БЕН

Институтът по цветовете към Pantone всяка година прогнозира кои ще са актуалните цветове през следващия сезон. Така през февруари 2022 г. след провеждането на London Fashion Week стана ясно кои ще са 10-те най-актуални нюанса за есен/зима 2022/2023, както и още 5 класически нюанса. Как ще комбинирате цветовете - дали в гардероба ви ще присъстват повече студени и пастелни тонове и ще

използвате ярките цветове само за акцент, или пък ще приковете всички погледи с дрехи в ярки, наситени цветове - изборът е изцяло ваш.

- 1. Разтопена лава / Molten Lava
- 2. Огън от дракон / Dragon Fire
- 3. Дива теменужка / Meadow Violet
- 4. Изобилно зелено / Abundant Green
- 5. Пикантна горчица / Spicy Mustard
- 6. Син лишей / Lichen Blue
- 7. Ягоден шейк /

- Strawberry Cream
- 8. Капчук / Waterspout
- 9. Кафе от цикория / Chicory Coffee
- 10. Семена на кардамон / Cardamom Seed

И 5-те класически допълнителни нюанса

- Тапиока / Tapioca
- Кафе с лед / Iced Coffee
- Карамел с праскова / Peach Caramel
- Боровинка / Blueberry
- Спокойна сянка / Quiet Shade

Източник:

<https://best-of-efrea.com>

Идва Годината на водния заек - какво ни очаква?

БГ БЕН

На 22 януари 2023 г. започва годината на Водния заек, според китайския зодиак. Тогава е и първото новолуние за новата календарна година. Годината на Заека ще продължи до 9 февруари 2024 г., когато ще започне годината на Дракона.

В китайската астрология Заекът символизира търпение и късмет, което би означавало, че годината на Заека ще донесе това, което ни е липсвало през 2022, особено мир и успех.

Влиянието на Заека ще смекчи поведението на прекалено импулсивните хора или онези, които все се реят в облаците. Това означава, че е добре да мислим два пъти, преди да действаме, и така ще имаме възможността да изпълним всичките си



планове успешно.

Според китайския хороскоп 2023 г. ще носи по-малко гняв и повече релакс. Парите ще идват много полесно към нас, за разлика от годината на Тигъра (2022). Повечето представители на зодиака ще се радват на успехи в любовен план, някои ще успеят да преминават на следващото ниво в кариерата. Заекът е спокоен, решителен и рядко изпада

в паника, успява да излезе от трудните ситуации с лекота.

Ако сте родени през някой от следните години (или ваши близки), 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011, означава, че сте представител на китайския знак Заек. През годината на Водния Заек животът ще се промени за всяка зодия.

Източник:

www.gnezdoto.net

Д-р Мирена Василева

ПСИХОТЕРАПЕВТ

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

Индивидуални консултации

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

Тел. 07999334778 Email: mirenaavasileva@gmail.com

Вие можете да защитите и подкрепите единствения български вестник във Великобритания – БГ БЕН, дори с минимални финансови средства. Това ще бъде знак за съпричастност към независимата журналистика и високи професионални стандарти. БГ БЕН не е бизнес, създаден за печалба, а само и единствено да е в полза на българите на Острова.

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

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

Обяви за работа (търся, предлагам)

Предлагаме работа за куриери на ванове Агенция TSDI

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

За контакти:
07880611250

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

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

Job in a domestic household as a part time cleaner (£10ph - 20 hours per week at £200 per week) with free accommodation, in London. isabellalafferty@yahoo.co.uk

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

S Grade Cleaning company

НАБИРА ПЕРСОНАЛ ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:

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

ГОРЕЩИ ЗОНИ
SW, W, KT, SE, SM

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

ДРУГИ УСЛУГИ
✓ END OF TENANCY CLEANING
✓ AFTER BUILDERS CLEANING
✓ OVEN & BBQ CLEANING
✓ CARPET CLEANING

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

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

Квартири (търся, предлагам)

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

КВАРТИРИ

- Давам под наем голяма двойна стая недалеч от Стратфорд. Може и за сам човек. Стаята е чиста и топла. Собствен хладилник. Две тоалетни и баня, градина, барбекю, пушалня, силен интернет. Трета зона, идеален транспорт, наблизо 2 станции на метро, рейсове. Много магазини до нас. 07960402029 или 07568501117

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

- Просторен напълно обзаведен самостоятелен апартамент от 40 кв.м, с градина и навес в N9 - за работещ професионалист или двойка без деца и животни. След

ремонт, свободно паркиране, отлична инфраструктура и транспорт. Цената е 890 лири месечно, без сметки. Телефон за контакт 07448421600 - Маргарита

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

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

СТАИ ПОД НАЕМ

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

07554557626

Други услуги

РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА

КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

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

WWW.TOPSAPELLITE.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@topsatellite.co.uk 07899 917 634
www.topsatellite.co.uk 07429 043 587

NO WIN NO FEE Osbornes Law^o

Обадете ни се за **безплатен правен съвет!**

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

ДРУГИ УСЛУГИ

(416) Гледайте безплатно над 90 български ТВ канала, без месечни такси и договори,

ри, за повече информация: тел. 07756256431

(415) Ремонт на бензинови машини - косачки, резач-

ки, мотофрези, генератори и други, тел. 07440477886

(415) Безопасно и гарантирано унищожаване на

дървеници и други вредители, тел. 07769218796

(415) Гледам на кафе и на карти Таро, развалям

магии, правя бяла магия за любов, лея куршум и вощък против страх, тел. 07471570880, 02084060439,

Йордана (415) Електрически услуги, инсталации и ремонт на **аварии**, тел. 07578617184

Здраве Мода Красота



СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:

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

Тел. 07594231782

www.physiotherapyservicelondon.co.uk

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

Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев: - общопрактикуващ лекар

Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE

Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени! Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

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



„Лорет“ фризьорски салон

Българикият салон в Лондон!

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

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

Тел. 07803823393
Facebook Email: lora0205@abv.bg

Работно време: вторник - неделя



БГ БЕН

Рекламата - най-добрата инвестиция!

Транспортни услуги

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

- Предлагаме транспортни услуги от всички летища и дестинации. Седем местен МИНИ ВАН - точно и сигурно. Телефон: 07474268324.
- Транспортни услуги с комби до летищата в Англия на тел.: 07404 909 309.
- Транспорт до и от всички летища и до всяка точка във Великобритания, разумни цени, точност и коректност, комфорт, 24/7, тел. 07446116905
- Транспорт до и от всички летища и до всяка точка във Великобритания, разумни цени, точност и коректност, комфорт, 24/7, тел.

07446116905

- Преместване на багаж и мебели с микробус, извършване на услуги в Лондон и околността, тел. 07852661908
- Трансфери до летища, 7/5 - местни автомобили, 24/7, на изненадващо ниски цени.

- Вътрешни курсове в Лондон и извън Лондон, в удобно за вас време, трансфери до ферми, малки премествания, тел./viber 07907940621
- Всекидневен превоз от и до летища, училища и университети, отивания до

- центъра и във всяка посока. Поръчайте своето такси на тел. 07904649039
- Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432
- Предлагам транспортни услуги с бус до всяка точка на Англия, тел. 07599829383

Изгледете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив

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

www.portokal.co.uk

Доставка на всякакъв вид пратки до/от България

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

UK Собствен транспорт BG

Специални цени за големи количества.

За справки: 07810460552



Доставка до офис или адрес

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

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

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

Място за ВАШИТЕ обяви

obiavi@bgben.co.uk

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

Училища Курсове Детски градини

Подготвам деца по МАТЕМАТИКА
СПЕЦИАЛНА ПОДГОТОВКА ЗА GCSE И 11+ EXAMS
 Тел. 02085270212
 Моб. 07796692522
ИЛИЯН РУСЕВ

сти, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиан

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

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

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

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

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

Регистрирана в Ofsted

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

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете
от понеделник до петък 08.00 до 18.00 часа

☀️ **Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните**
 ☀️ **Удобна локация в района на Stafford E15**

☀️ **Квалифицирани учители**
 ☀️ **Здравословна храна**
 ☀️ **Достъпни цени**

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

УРОЦИ, КУРСОВЕ, ПРЕВОДИ, КОНСУЛТАЦИЯ
 - Предлага се уроци по английски от университетски преподавател. Моля, изпратете съобщение/WhatsApp 0774 3929 144.
 - Уроци по математика и информатика на всички нива за българи, живеещи във Великобритания - онлайн уроци на тел.: +359899 126 106.
 - Индивидуални уроци по английски език в реално време на тел.: 07459 702 621.
 - Курсове за багеристи, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиан
 - Уроци по английски език в Североизточен Лондон с квалифициран преподавател-филолог, тел. 07894449803
 (414) Курсове за багери-

Място за ВАШИТЕ ОБЯВИ
 obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ БЕН

Рекламата - най-добрата инвестиция!

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

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

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

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

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

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

Защо е важно да подкрепите вестник БГ БЕН?

Всеки брой на вестник БГ БЕН достига до читателите абсолютно безплатно, но това е свързано с големи разходи за създаване на новини и репортажи, за предпечатна подготовка, за печат и за разпространение. БГ БЕН е независима медия, която се самоиздържа от реклами и безвъзмездна финансова подкрепа. Във време на икономическа криза за това е сериозно предизвикателство. Само от началото на годината цената за печат е увеличена два пъти. Повишават се и разходите за създаването на най-важните и безпристрастни новини, които публикуваме на сайта на БГ БЕН ежедневно.

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

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

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

Издание на PA Events Ltd.

БГ БЕН

25 декември, брой 18 (479) от 2022 г., година XIX www.bgben.co.uk

Ще излезе ли рекордната инфлация повишението на минималната заплата от април? **на стр. 4**

Високите очаквания по Коледа и Нова година водят до голяма доза празничен стрес **на стр. 8**

НА АРЕНАТА ДНЕС: Delain - една от най-добрите симфонични метъл банди **на стр. 10**

Великобритания затяга коланите, потърпевши ще са почти всички

- ✓ Само най-бедните няма да бъдат засегнати от новите антикризисни мерки
- ✓ За броеви месеци страната се изправя пред два коренно противоположни икономически сценария
- ✓ Новият план за възстановяване на икономиката ще е за сметка на данъкоплатците
- ✓ Разполагаемите доходи на домокинствата ще спаднат средно със 7,1% през тази и следващата година

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Искра помощ и знак на съпричастност или професионална журналистика? С подкрепата си Вие ще характеризирате, подкрепите!

Подкрепете нас, подкрепете нашия стандарт на живот - за вас и вашите деца! Благодарим за доверието!

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

Счетоводство и Бизнес Консултации
 Регистрация на Self-Employed & Ltd RTI
 Accounts Payroll Tax Returns
 020 8555 5143

OCEANAIR
 Chartered Certified Accountants
 020 8530 8828

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

Osbornes Law

New Law Firm 2020

ТЕЧЕНИЕ В ИЗКУСТВОТО ОТ 19-20 В.	ММСПЕНА ЛИНИЯ МЕЖДУ ПОЛЮСИТЕ /ГЕОГР./ СБ. РАЗКАЗИ ОТ ЕМИЛ СЕМЕРДЖИЕВ	КУРОРТНО ГРАДЧЕ В СОФИЙСКО	ИМЕ НА БУКВАТА „Е“ В КИРИЛИЦАТА ФРЕНСКИ ТЕНИ-СИСТ 1960/ ОТ БЛ. МИНАЛО	ЦИПОКРИЛО ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО	ПОЛУЕТАЖ МЕЖДУ ПАРТЕР И ПЪРВИ ЕТАЖ	НАТРУПАН РЕЗЕРВ ОТ НЕЩО	МАРКА КОРЕЙСКИ ЛЕКИ КОЛИ	ГУМЕНО ПАРЧЕ В КРАЯ НА ЗАДНА ЧАСТ ОТ КАЛНИК	ИЗКАЗВАНЕ НА НЕДОВОЛСТВО, НЕГОДУВАНЕ
ПЕРИОД НА РАЗВИТИЕ. ВЪЗРАЖДАНЕ				УГОВОРЕНО СЪБИРАНЕ		КУЛТУРА ЗА ИЗГОВЯВАНЕ НА ВАКСИНИ	ОПЕРА ОТ ПИЕТРО МАСКАНИ		НЕВЯСТА, МЛАДОЖЕНКА
ВИД ДЪБ С ЛОША ДЪРВЕСИНА		ОТСЯНКА В РЕЧТА		ЛИЦЕ, КОЕТО ПОДКРЕПЯ НЯКОГО /КНИЖ./			БИВШАТА ЗАПАДНА ГЕРМАНИЯ		
МРЕЖЕСТА ПРЕГРАДА ЗА ЦЕДЕНЕ /НАР./		ПРЕПРАТКА В ДОКУМЕНТ В ИНТЕРНЕТ /ИНФОРМ./			СВЪРЗВАЩ ЕЛЕМЕНТ В СКУЛПТУРА			ПЕСЕН /1973/ НА ПОЛ МАКАРТНИ	ГРУПА КЪЛБОВИДНИ БАКТЕРИИ
				СПОГОДБА МЕЖДУ ДВЕ СТРАНИ, ЛИЦА	ТАКСА, НАЛОГ			МАРКА US РЕВОЛВЕРИ	
АРБИТЪР В СЪДЕБНИ ДЕЛА			РЪКОВОДИТЕЛ НА ФАКУЛТЕТ			МЯСТО НА СЪЕДИНЯВАНЕ НА ДВЕ ГРЕДИ		ОГРОМНА МАСА ЛЕД В ПЛАНИНА; ГЛЕТЧЕР	
ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ БЛАГОВЕГРАД					МЕСЕСТА ЧАСТ НА ВАРЕНО ШКЕМБЕ				
			ИМЕ НА ГЕОГРАФСКИ ОБЕКТ		ТИТАН, ИСПОЛИН		УСТРОЙСТВО, ПРЕДАВАЩ ОБРАЗИ		
ГРАД В ОБЛАСТ ТЪРГОВИЩЕ			УПРАВИТЕЛКА НА АБАТСТВО /ЦЪРК./				СПЛАВ В САМОЛЕ-ТОСТРОЕНЕТО		
ГЕНСЕК НА ООН /1997-2006/			ВОКАЛИСТ НА ГРУПАТА DEER PUPPLE			ЕЛЕКТРОННА МАСМЕДИЯ /МН. Ч./			ЛИЦЕ, КОЕТО ПРОИЗНАС РЕЧ
			РОМАН ОТ ФЪДОР ДОСТОВЕВСКИ			ПЕВЕЦ В КАТОЛИЧЕСКАТА ЦЪРКВА			
		ВЪЗНИКВАЩО В ОРГАНИЗМИТЕ ЕЛЕКТРИЧЕСТВО			ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			ФРЕНСКИ РЕЖИСЪР „НЕОБРАТИМО“	
					ПИСАЧ НА ГРАФИТИ В ГРАДСКА СРЕДА				
ОГНЕТЕЧЕН ВУЛКАНИЧЕН ПРОДУКТ	РОМАН /1993/ ОТ КАТРИН ХОКЕТ	ЧАСТ, КОЯТО СЕ ИЗДАВА НАД НЕЩО			РАЗКЪСВАНЕ НА ВЪТРЕШЕН ОРГАН В ТЯЛО			ДРУГО ИМЕ НА СЪПОЩЕНИЯ КАМЪК	ВИД ЯПОНСКИ САМУРАЙСКИ МЕЧ
		МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „LEXUS“			ТЪРЖЕСТВЕНА ГОЩАВКА			ТЮРКОАЗ	
			ОРГАНИЧНО СЪЕДИНЕНИЕ, МЕРКАПТАН					ПЕСЕН НА РОК ГРУПА „ТЕ“	
			ХЪРВАТСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ		СТОЛИЦАТА НА ТАЙЛАНД			ВИД РЪЧНА ОФСЕТОВА ПЕЧАТАРСКА ПРЕСА	
ВИД МЕДНА СПЛАВ ЗА МОНЕТИ И ДР.				ПЛЕТЕН ШНУР ЗА УКРАСА НА НАРОДНА НОСИЯ	МУЗИКАНТ, КОЙТО СВИРИ НА ГАЙДА			ПАМУЧНА ПОДПЪЛЪНКА ЗА ДРЕХИ	
					ГЕРМАНСКИ ПИСТОЛЕТИ			ИРЛАНДСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ	
ЧОВЕК НА ИЗКУСТВОТО; МАЙСТОР								ВИД ИГРА НА КАРТИ	
УСТРОЙСТВО ЗА УПРАВЯНЕ НА РАДИОВЪЛНИ				МЕСЕЦ ОТ ФРЕНСКИЯ РЕПУБЛИКАНСКИ КАЛЕНДАР	ОСНОВНА РУДА ЗА ДОБИВ НА АЛУМИНИЙ			ДЪЛБОКА ВЪРЗАНА ТЪСНА РЕЧНА ДОЛИНА	
					ЛЮБИТЕЛ НА ЕКСТРЕМНИЯ МОТОСПОРТ				
			ОТВОДЕН КРАЙМОРСКИ УЧАСТЪК		ОРГАНИЗАЦИЯ НА „GOOGLE“ ЗА СНИМКИ		ОЛЯМА СТЪРМ НА И ОСТРА СКАЛА; ЗЪБЕР	СПЛАВ ЗА ЕЛЕКТРО-НАГРЕВАТЕЛИ	
ЛЕКАРСТВО ЗА ЕДНО ВЗИМАНЕ			ДОПЪЛНЕНИЕ КЪМ НЕЩО; ПРИБАВКА						ТРИЕ-ДИННО БОЖЕСТВО В ХРИСТИЯНСТВОТО
СТРАДА ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА СПОРТНИ СЪСТЕЗАНИЯ				ПРИНУДИТЕЛНО НАЛАГАНЕ НА МНЕНИЕ /КНИЖ./		РОД ВИСШИ РАЦИ С ВКУСНО МЕСО			
						РАМКА С ОПЪНАТ ПЛАТ ЗА БРОДИРАНЕ			
МОМЧЕ ИЛИ МОМИЧЕ В РАЙНА ВЪЗРАСТ	ВИД НИСЪК БЛЕДОЗЕЛЕН ХРАСТ ЗА УКРАСА	ПОРОДА КУЧЕТА				ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			НАША ПОП ГРУПА - „НЕКА ДА Е ЛЯТО“
		ГЕРМАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ КОТБУС				ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ЗА ПОМПА-НЕ НА ГУМИ			ВИД ЛЕКО ЧЕРВЕНО ВИНО ТИП БОРДО
			ХЪЛМ, РИД, БЪРДО /РАЗГОВОРНО/						
			ПИСМЕНОТО ОЗНАЧЕНИЕ ЗА ЦИФРАТА 3			ВЕЛИЧИНА С ОПРЕДЕЛЕНА ПОСОКА /МАТ./			УДЪЛЖЕНА ЧАСТ ОТ ОБУВКА
						КОНСТРУКЦИЯ, В КОЯТО СЕ ИЗЛИВА БЕТОН			ПРЕДВАРИТЕЛНА СКИЦА НА СКУЛПТОР
ПИСАТЕЛ, АВТОР НА ФАНТАСТИКА					ВЪРВОЛИЦА ОТ КАМИЛИ В ПУСТИНЯТА				
НЕТИТУЛЯРЕН ИГРАЧ В НЯКОИ СПОРТНИ ИГРИ					ОРЪЖИЕ НА ЯПОНСКИТЕ НИНДЖИ			ПРАБЪЛГАРСКА ТИТЛА	
								БРОНЗОВО-ЧЕРВЕН ЦВЯТ	
					РУСКИ ФИЛМ /2007/ НА С. БОДРОВ				
					ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛИСТ, СШ 2006			ИТАЛИАНСКА ПИСТА ОТ Ф 1	
					СМЕТКОВОДНА КНИГА НА ТЪРГОВЕЦ /ОСТАР./			ОБГРАДЕНО С ВИСОЧИНИ ТЪСНО МЯСТО	
СОФИЙСКО ЧАСТНО РАДИО					ЗАВЕСА НА ПРОЗОРЕЦ		МАРКА ЗА ПОВЪРХИНА		
							ЕДНА ОТ ДВЕТЕ СТАРОБЪЛГАРСКИ АЗБУКИ		
КОСТЕН ЖИВОТИНСКИ ИЗРАСТЪК			ОТРИЧАНО ОТ ЦЪРКВАТА ПРО-ИЗВЕДЕНИЕ						ГЕРОЙ ОТ ТРОЯНСКАТА ВОЙНА
РУМЪНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			ЦЕНОВА ДИСКРИМИНАЦИЯ НА ВЪИШНИЯ ПАЗАР			ПРОГРАМА ЗА КОМПРЕСИРА-НЕ НА ВИДЕО-ФАЙЛОВЕ			
				ПЛОЩАД В ПАРИЖ		ЛАИК, ЛЮБИТЕЛ В НЯКАКВА ОБЛАСТ			
				ТЕГЛОТО НА ЗЛАТОТО В ЕДНА МОНЕТА		ВИД ЧЕРЕН ПОЛУСЪКОПЦЕН-ЕН КАМЪК			
ИМЕ НА БУКВА „Н“ В КИРИЛИЦАТА	НЕУЖДАЕЩ СЕ ОТ КИСЛОРОД ОРГАНИЗЪМ	РОМАН /1924/ ОТ ПЕЛЪМ ГР. УДХАУС				КАЧЕСТВЕН ВИД ОВЧА ПРЕЖДА			РОМАН ОТ ВАСИЛ КИНОВ
						ВИД БОЙНО СРЕДСТВО			РОМАН /1921/ ОТ АНТОН СТРАШИМИРОВ
			ЕДИН ОТ КОРАБИТЕ НА Р. АМУНДСЕН						
			МАШИНА ЗА ТЪКАНЕ НА ПЛАТОВЕ		НАРКОТИК, ОБИКНОВЕНО ХЕРОИН /ЖАРГ./	КОНЦЕРТНА ЗАЛА В ПАРИЖ			НАША РОК ГРУПА
						ТИП ПО-ГОЛЯМО НАСЕЛЕНО МЯСТО			ИЗТОЧ-НИК НА ТВОР-ЧЕСКО ВДЪХ-НОВЕНИЕ
ДВИЖЕЩ СЕ БЪРЗО ВЛАК ЗА ДЪЛЪГ ПЪТ					РОД ЧОВЕКОО-ДОБНИ АФРИКАНСКИ МАЙМУНИ				
					РОМАН ОТ ЛЕСЛИ ПИЪРС			ВИД ПАРАГ-ВАЙСКИ ЧАЙ С ГОРЧИВ ВКУС	
ВИД ВЪЛНЕН ПЛАТ								НАЦИОНАЛНА ЕЛЕКТРОННА МАСМЕДИЯ	
ГЕРМАНСКО БОЖЕСТВО				ПОДОБНИ НА МРАВКИ ЮЖНИ НАСЕКОМИ				КОПЧЕ НА ЕЛЗВЪНЕЦ	
				СТОЛИЦА НА ЕКВАТОРИАЛНА ГВИНЕЯ					
БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР				МЛАДО, ОБИКНОВЕНО ПЛОДНО ДРЪВЧЕ				ФОРМА НА КОНТРОЛ ВЪРХУ СЛОВОТО	
								МОДЕЛ ПИКАП НА „DODGE“ /1990-2001/	
									*** ПОМОЩНИК ***
									МОРИОН, КЛАРЕТ, МЕКОДЕ, КАТАНА, ВЕНДУН, ЕФЕДРА, БОБИНО, КАЛАИС, ВАНТОЗ, МЕЛХИОР, ПОЛДЕР, БОЦЕТО



ПЪЛПА, БЕЗРЕДНО МНОЖЕСТВО /РАЗГ./	НАГРАДЕНО, ОТЛИЧЕНО С НЕЩО ЛИЦЕ	ВИД БЛАГОРОДНИ ЕЛЕНИ	ОСТАТЪК ОТ ИЗПУШЕНА ЦИГАРА	ВЪЗКЛИК ПРИ СЪОГОВАНЕ /РАЗГОВОРНО/	ЛИРО-ЕПИЧЕН ВИД В ИЗТ. ЛИТЕРАТУРА	МЕСЕЦ ОТ КАЛЕНДАРНАТА ГОДИНА	ПЕСЕН /1998/ НА БРАТЯ АРГИРОВИ	ГОТОВНОСТ ДА СЕ ИЗВЪРШИ НЕЩО	ЧОВЕК, КОЙТО УМЕЕ ДА ВОДИ ПОЛЕМИКА
МНОГО ЧЕСТИ ГЪРМЕЖИ, ВЗРИВОВЕ	ПЕСЕН /1973/ НА ДЖОРДЖ ХАРИСЪН	МУЗИКА ЗА ДЕВЕТ ИНСТРУМЕНТА		СУБТРОПИЧНО РАСТЕНИЕ	СТРЕЛКА НА СЛЪЧЕВ ЧАСОВНИК	ВОЙНИК, БОЕЦ ОТ ВОЙСКА	ПЕСЕН НА ДУЕТ „РИТОН“	ОСНОВНИ МОТИВИ В МУЗ. ТВОРБИ	ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ, КАМЕЛИНА
АВТОМОБИЛНА ПРУЖИНА			ЛИЦЕ ИЛИ ОРГАНИЗАЦИЯ ДАРИТЕЛ	ЗАДНА РАЗШИРЕНА ЧАСТ НА ПУШКА			НАША ВЕЩ В РОДОПИТЕ		
КАТЕГОРИЯ В ПРОФИБОКСА			СТОЛИЦАТА НА КРАЛСТВО ИСПАНИЯ	ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УХОТО НА ЧОВЕК /МЕД./			РОМАН ОТ ТЕОДОРА ДИМОВА	ВИСШ ДУХОВЕН САНОВНИК В ИСЛЯМА	
СЪБРАНИ НА ЕДНО МЯСТО ВЕЩИ			СЕРЖАНТСКО ЗВАНИЕ ВЪВ ФЛОТА	СЪСТАВНА ЧАСТ ОТ НЕЩО ЦЯЛО			ХАРАКТЕРНИ ЗВУЦИ НА ГУГУТКА	ТРАГЕДИЯ ОТ ФРИДРИХ ШИЛЕР	
ГЕРОЙ ОТ ИНДУСКИЯ НАРОДЕН ЕПОС			СКЛОН НАНАДОЛНИЩЕ				НЕВОЛНА ГРЕШКА С ПОСЛЕДИЦИ	МАРКА КОМПЮТЪРНА ТЕХНИКА	
ПЛАМ, СТРАСТ В ДЕЙСТВИЕ			НОС, НАЙ-ЮЖНА ТОЧКА НА ЕВРОПА				ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		ПОРОДА КАНАДСКИ КУЧЕТА
			ПЛОЩАД В ПАРИЖ				СТАРА РИМСКА ЗЛАТНА МОНЕТА ОТ 25 ДЕНАРИЯ		
			СТАРИННО ЕВРОПЕЙСКО БОИНО КОПИЕ				ОПЕРА ОТ ЖАН БАТИСТ ЛЮЛИ		ЛАТВИЙСКИ ЖЕНСКИ ТИМ ПО БАСКЕТБОЛ
			ВИД ЮЖНО РАСТЕНИЕ, ПОДПРАВКА				ОПЕРА ОТ ИГНАЦ ПАДЕРЕВСКИ		
ПРИСТАНИЩНО СЪОРЪЖЕНИЕ	ВИД БАРОМЕТЪР БЕЗ ЖИВАК /ФИЗ./	КАЗАШКИ КАПИТАН /ИСТ./	МАРКА US ЛЕКИ КОЛИ	КУРАБИЯ, НАПРАВЕНА С МЕД	ТЪРЖЕСТВЕНА ЦЪРКОВНА СЛУЖБА	ОПЕРА ОТ ИГНАЦ ПАДЕРЕВСКИ	ВАЗОВА ГЕРОИНЯ В „КЪМ ПРОПАСТ“	ИКОНОМИЧЕСКАТА СТОЛИЦА НА БЕНИН	РАВНО МЯСТО, ПОКРИТО СЪС ЗЕЛЕНА ТРЕВА
			КАСА ДРЕХА, ОБИКНОВЕНО БЕЗ РЪКАВИ	ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА SM				ХОЛАНДСКИ АВИАЛИНИИ	
			МАРКА US ЛЕКИ КОЛИ	ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА SM				СТАРА ВЕНЕЦИАНСКА СРЕБЪРНА МОНЕТА	
ВЗАИМЕН ДОГОВОР ЗА НЕЩО /ТЪРГ./				КОМПЮТЪРНА ОПЕРАЦИОННА СИСТЕМА				ВИД ИГРА СЪС ЗАЛАГАНЕ НА СУМИ	
НЯКОГАШНИ ПЛАНИНСКИ РАЗБОЙНИЦИ				ИЗМЕРИТЕЛНА ЕДИНИЦА ЗА ТОПЛИННА ЕНЕРГИЯ				ВИД АКВАРИУМНИ РИБКИ	
				ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ				БИРНИК В ЕВАНГЕЛСКА ЮДЕЯ	
СПЕЦИАЛИСТ В НЯКОЯ НАУЧНА ОБЛАСТ			МАРКА ЛЕКИ КОЛИ ОТ САЦ	СРЕДСТВО ЗА МАСОВО ОСВЕДОМЯВАНЕ			ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ПЛАНИНА В ЗАПАДНА БЪЛГАРИЯ /1414 М./	
ПРЕВОЗНО СРЕДСТВО НА ЖП РЕЛСИ				ЕВРЕЙСКИ СВЕЩЕНИК			ГОЛЯМ ПАРК В МАДРИД		
			ПЕЧЕН НЕГОЛЯМ ТЕСТЕН СЛАДКИШ				ВОЕННОПОЛЕВО УКРЕПЛЕНИЕ		СЪСТАВНА ЧАСТ НА НЕЩО: ЕЛЕМЕНТ, ПОДРОБНОСТ
							ПОДПОРА НА СТРАДА		
ТУРСКИ ФУТБОЛИСТ (1997)	НАХВЪРЛЯНЕ С ДУМИ НА НЯКОГО	БОЙНА ЕДИНИЦА ОТ АРТИЛЕРИЯТА					ВИНЕН СОРТ ГРОЗДЕ В ЮЗ БЪЛГАРИЯ		
		РУМЪНСКИТЕ ПАРИЧНИ ЗНАЦИ					ЖИВОТНО, ОБИКНОВЕНО ДИВО		
		ГРАД В РОДОПИТЕ					АРХИТЕКТУРЕН СТИЛ ОТ 12-16 ВЕК		ЧАСТИЦА В АТОМНО ЯДРО /ФИЗ. ХИМ./
		ГРАД ЧЕРНОМОРСКО ПОПЧЕ					ПРОЧУТ ДИАМАНТ /234, 5 КАРАТА/		МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „ALFA ROMEO“ /1972-1984/
ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА AM							ДРАМА ОТ ВЛАДИМИР МУСАНОВ /1921/	ЕГИПЕТСКО БОЖЕСТВО НА ЗАНАЯТИТЕ	
							УНГАРСКА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА	АКТЪОР, ИЗПЪЛНЯВАЩ ТРАГИЧНИ РОЛИ	
ФЕРМЕНТ, ЕНЗИМ НА СЛЮНКТА							ОПЕРА /1898/ ОТ УМБЕРТО ДЖОРДАНО	КОНУСОВИДНА МРЕЖА ЗА РИБОЛОВ ОТ КОРАБ	
US ПЕВИЦА И АКТРИСА „В КЛОПКА“							ЕДЪР, СИЛЕН МЪЖ; МЪЖАГА /РАЗГ./	ПЛЪТНА ТЪКАН ЗА ПЕРДЕТА	
							КОНЦЕРТНА ЗАЛА В ПАРИЖ	ХОЛАНДСКА ФУТБОЛНА ЛЕГЕНДА	
							СИСТЕМА ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ЛЕКИ КОЛИ	СЪТЪЛЕН СЪД С ШИРОКО ГЪРЛО	
ДЪБОВА ГОРА							ВОЕННОМОРСКИ ФЛОТ НА ДЪРЖАВА		
							ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА NE	ИНТИМНО ОБЪРЩЕНИЕ КЪМ ПРИЯТЕЛ	
ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ С ЕДРИ БЕЛИ ЦВЕТОВЕ							МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „DAEWOO“	НАДУТ САМОХВАЛКО /КНИЖ./	ОТПУСНАТ БАНКОВ ЗАЕМ СРЕЩУ ЛИХВА
МОТОПИСТА И ПАРК КРАЙ САМОКОВ							US ПОП ПЕВИЦА И АКТРИСА /1988/	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „RENAULT“	
							НАДАВАНЕ ПРИ ИГРА НА ПОКЕР /ХАЗ./	ТРОПИЧЕСКО ПЛОДНО ДЪРВО	
							ВИД СТАРА БОЙНА ПУШКА	ВИД ОГРОМНО ТРОПИЧЕСКО ДЪРВО	
							ВИД СТАРА БОЙНА ПУШКА		
ДОЛНА ЧАСТ ОТ СТАЯ, ПОМЕЩЕНИЕ	ОТДЕЛЕНА ЧАСТ ОТ САМОЛЕТ	ВИД МИНЕРАЛ ОТ ГРУПАТА НА СЛЮДИТЕ					СТОЛИЦАТА НА КРАЛСТВО ТАЙЛАНД		ПОЛУСКЪПОЩЕН КАМКЪ
							РАСТИТЕЛНИЯТ СВЯТ		МИТИЧНО СЪЩЕСТВО, НОСЕЩО БУРИ; ЗМЕИ
							ФРЕН. ФИЛМ С В. ПЕРЕС И СОФИ МАРСО	ВИД МАСЛО ОТ ДЪРВЕНИ ВЪГЛИЩА	
							МАРКА ПОЛСКИ КАМИОНИ	ГОЛЯМ ВОДЕН БАСЕЙН, ЧАСТ ОТ ОКЕАН	
ТЪТНЕЖ, БУМТЕНЕ							ТИП РЕКЛАМНО МОТО НА КОМПАНИЯ	ВОДНО БЕЗГРЪБНАЧНО ЖИВОТНО	
							ВИД РЕЧНА РИБА ОТ СЕМ. ПЪСТЪРВИ	БЪЛГАРСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ	
СЛОВАШКИ ФУТБОЛЕН ТИМ							ОГРАДА ОТ ДЪРВЕНИ КОЛОВЕ И ДЪСКИ	БЪЛГАРСКИ ЦАР /1207-1218/	
ДЕТЕКТИВ В РОМАНИТЕ НА Ж. СИМЕНОН							ОПЕРА /1959/ ОТ КАРЛ-БИРТЕР БЛОМДАЛ		
								САРКАСТИЧНИ, ЯЗВИТЕЛНИ ДУМИ, ИЗРАЗИ	
ВЪНШНИТЕ ОЧЕРТАНИЯ НА ФИГУРА, ОБРАЗ							ХЛЪТНАЛА ЗЕМНА ЧАСТ, ПАДИНА /ГЕОГР./	КИПЪРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	
									*** ПОМОЩНИК ***
									ДАСТАН, МЕДАКА, БИОТИТ, ГНОМОН, РЕТИРО, БОБИНО, БРЕВЕТ, АНИАРА, МАДЛЕН, АУРЕУС, ТАЛТАН, ШЕФЛИН

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

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

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

КОНСУЛСКА СЛУЖБА КЪМ ПОСОЛСТВОТО
(понеделник до петък от 9.00 до 13.30 за всички консулски услуги без визи) за подаване на визи: от 14.00 до 16.00)

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални

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

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

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

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

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

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

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

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

Българска карта на Лондон

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



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

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

БГ БЕН

ЗА ВЕСТНИКА:

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

ОТСТЪПКИ:

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

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

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

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

Технически изисквания:

Възможни основи на карето в см:
> 4.1; 8.4; 12.8;
17.2; 21.5; 25.9

Всички страници са пълноцветни

Цени за реклама:

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

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

Последна страница £ 742.40
Вътрешна страница £ 371.20
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 566.80

1/2
428.00 кв. см

Последна страница £ 185.60
Вътрешна страница £ 92.80
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 139.20

1/8
107.00 кв. см

Последна страница £ 371.20
Вътрешна страница £ 185.60
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 278.40

1/4
214 кв. см

Последна страница £ 92.80
Вътрешна страница £ 46.40
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 69.60

1/16
53.50 кв. см

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

БГ БЕН

Заедно на Острова

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



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

Дирекционен съвет:

Северино Кожухаров
skozhuharov@bgben.co.uk

Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

Цветомир Иванов
tivanov@bgben.co.uk

Координатор:

Мустафа Халил
Нежди Халил
nhalil@bgben.co.uk

Маркетинг, реклама и контакт за Великобритания:

Ивелин Митев
Тел . 020 3411 0802
Моб. 078 8867 6471
reklama@bgben.co.uk

Коректор:

Юлия Григорова

Главен редактор:

Антония Попова
Моб . +359 (0) 8891 20460
popova@bgben.co.uk

Сигнали от читатели

inbox@bgben.co.uk
popova@bgben.co.uk

Редакционен екип на вестник БГ БЕН:

Общество

Юлия Ташева
juliagrigrorova@abv.bg

Вътрешна и външна политика, образование, здравеопазване и бизнес

Антония Венцеславова

Култура и изкуство

Тони Рок
Rock_Arena@abv.bg
Здравка Владова-Момчева
zdravkavm@gmail.com

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

Empresa Mail Ltd

Транспортни услуги

Англия  България  Румъния  Гърция 

Доставка до всяко населено място

Покупки



Багаж



Товари



Машини



07477808860



07477818116


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

Адреси за изпращане/получаване

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

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

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

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

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

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

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

www.empresamail.co.uk



Счетоводство и Бизнес Консултации



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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

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

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



Молим да уговорите предварително час за среща и справки

