

БГ БЕН

Издание на PA Events Ltd.

19 май, брой 8 (488) от 2023 г., година XX

www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



Министър Найден Тодоров:
24 май ни дава повод за гордост
и мотивация да продължаваме
напред

на стр. 8 и 9



Светла Дионисиева: Щастлива
съм да паля българското огънче в
сърцата на сънародниците ни във
Великобритания

на стр. 10 и 11



Панагюрското златно
съкровище удиви
британците при гостуването
си в Лондон

на стр. 18

В Англия улесняват достъпа на пациентите до личните лекари



Снимка: bigstockphoto.com

- ✓ Правителството отпуска £240 милиона за супер модерни технологии за записване при лекар
- ✓ Целта на кабинета е да се намалят дългите списъци с чакащи
- ✓ При спешни случаи ще бъдат назначавани часове на същия ден
- ✓ За целта ще бъдат финансирани 6500 места за обучение на навигатори по здравни грижи

Всичко по темата прочетете на страница 2

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

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

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

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

Нашата банкова
сметка е:
PA Events Ltd,

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

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE LTD

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

020 8555 5143

079 1614 3282
077 8698 8558

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

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Конфиденциалност
Професионализъм

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals

Адвокатска кантора

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

Osbornes | Law^o

THE TIMES
Best Law
Firms 2020

RANKED IN
Chambers
UK
2020

LEGAL
500



В Англия улесняват достъпа на пациентите до личните лекари

БГ БЕН

Нов план за улесняване на пациентите при получаване на часове за посещения при личния им лекар влиза в действие в Англия. Британското правителство отпуска £240 милиона на клиниките, за да въведат най-новите технологии, които ще позволят да се записват часове при първото обаждане или онлайн свързване.

Със средствата практиките ще имат възможност да заменят старите аналогови телефони с модерни системи, така че да се гарантира, че пациентите ще получат грижите, от които се нуждаят, възможно най-скоро. Това означава, че когато се свържат със своята практиката онлайн или по телефона, те ще научат веднага как ще се управлява тяхното запитване, вместо да им бъде казано да се обаждат по-късно. Ако нуждата им е спешна, ще бъдат оценени и назначени часове на същия ден. В случаите, в които състоянията им не са спешни, трябва да им се предложи среща с лекар в рамките на две седмици или да се насочат към NHS 111 и местната аптека.

Новият план идва в отговор на необходимостта на англичаните, тъй като първичната медицинска помощ е основен начин на достъп до здравната система в Англия. Целта на правителството е да се намалят списъците с чакащи.

Министърът на здравеопазването и социалните грижи Стив Баркли обяви значително разширяване на ролята на рецепционистите,

за да станат експертни навигатори в грижите. Тяхната работа е да събират информация и да гарантират, че пациентите са насочени към най-подходящия здравен специалист, като така те ще опростят и рационализират процеса.

„Вече постигаме реален напредък с 10% повече срещи с общопрактикуващ лекар всеки месец в сравнение с преди пандемията. Искам да съм сигурен, че хората получават правилната подкрепа, когато се свържат с общата си практика, и да сложа край на блъскането за срещи в 8 сутринта. За

Дават £240 милиона на клиниките да въведат най-новите технологии за записване на часове

да направим това, ние подобряваме технологията и намаляваме бюрокрацията, увеличаваме персонала и променяме начина, по който се предоставят услугите за първична медицинска помощ, като всички те помагат да се изпълни обещанието на правителството да намали списъците с чакащи“, каза Стив Баркли.

Инвестирането на £240 милиона в тези модерни инструменти и помощта, необходима на общопрактикува-

щите лекари, за да преминат към тях, ще направи нещата по-удобни за пациентите, но също така ще гарантира, че натоварването на екипите в общите практики ще е по-управляемо.

Средно голяма практика от 10 000 пациенти често получава повече от 100 обаждания през първия час всеки понеделник. С усъвършенствана цифрова телефония, вместо сигнал за ангажираност, пациентите ще получат позиция

в листата на чакащите, опция за обратно повикване и пренасочването им към правилния професионалист. Телефонната система също ще бъде интегрирана с клиничните системи, така че персоналът в практиката да може бързо да идентифицира пациентите и тяхната информация от телефонните номера.

Освен че помага на пациентите да се свържат, правителството подпомага персонала при справянето

с обажданията. За целта ще бъдат финансирани 6500 места за обучение на навигатори по здравни грижи. Така всяка практика ще има по един обучен член, който ще може да предаде придобитите знания на своите колеги.

Тези специалисти ще помогнат при оценката, приоритизирането, реакцирането и подпомагането на пациентите. Чрез тях ще се гарантира, че тези, които искат да видят даден личен лекар или предпочитан член на персонала на съответната практика, ще могат да го направят. Навигаторите ще насочват пациентите към други професионалисти в общата практика или други медицински специалисти, като например фармацевти в общността, които могат най-добре да отговорят на нуждите им. Успешната навигация в грижите може да помогне за по-ефективното насочване на 40% от заявките и да ускори назначаването на прегледи за тези, които се нуждаят от тях.

Д-р Аманда Дойл, национален директор на NHS England за първична грижа и обществени услуги, каза, че този план ще улесни достъпа на пациентите до грижите, от които се нуждаят.

„Личните лекари и техните екипи вече осигуряват половин милион повече срещи седмично, отколкото преди пандемията от COVID-19. Знаем обаче, че персоналът трябва да бъде поставен на устойчива основа, така че работим и с правителството за публикуване на дългосрочен план за работната сила“, подчерта той.

Снимка: bigstockphoto.com



Compare MORTGAGES

Жилищни и инвестиционни кредити за покупка и РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk

Tel. 020 3887 3188

Mob. 079 6040 4750

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



Очакваме ви!

Български продукти
Разнообразни стоки



Най-новият Български магазин

— 267 Hartford road, London N9 7ES —

07767 579782



БГ БЕН

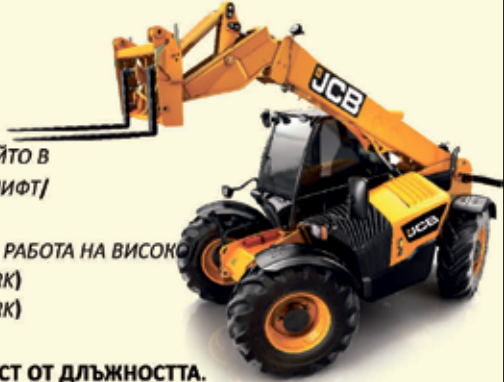
Рекламата -
най-добрата инвестиция!

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

CSCS ТРЕЙНИНГ ЦЕНТЪР В ЛОНДОН НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

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





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

Osbornes | Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

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

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

★★★★★
★ Trustpilot

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





Жилищни и инвестиционни кредити за покупка и РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

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

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






Обмислят повишаване на възрастта за пенсиониране във Великобритания

БГ БЕН

През последните дни две новини поставят сериозни въпроси пред пенсионната система във Великобритания - ще се увеличи ли пенсионната възраст и какви мерки ще бъдат предприети, за да се намали драстичната разлика в размера на пенсиите между мъжете и жените?

Все още категорични отговори на тези въпроси няма. Пред журналисти обаче британският министър на трудовата заетост и пенсиите Мел Страйд каза, че ще предложи повишаване на възрастта за пенсиониране на 68 години. Това обаче ще се случи едва след следващите избори догодина.

Изказването на министъра идва заради намерението решение за възрастовата граница за пенсиите да бъде взето по-рано, но заради различни причини то беше отложено. Вероятно една от тях е политическа, след загубата на консерваторите на местните избори този месец, сега те подхождат много предпазливо, защото предстоят и национални, които ще са свързани с редица предизвикателства пред управляващите. Така окончателното решение ос-

Пред изборите през 2024 година управляващите са много предпазливи в социалната сфера

тава за наследника на Мел Страйд. Очакванията обаче са, че правилото на хората да се дава предизвестие от 10 години ще се спази. Страйд обаче каза, че е взел решението за отлагането на този въпрос заради COVID-19 и икономическата несигурност.

Министърът, който е близък до британския премиер Риши Сунак, е оптимист и не смята, че е в националната психика на британците да започнат бунтове и палежи заради държавната пенсия.

Настоящите планове засега, които касаят възрастта за получаване на държавна пенсия, предвиждат тя да се увеличава от 66 на 67 години поетапно между 2026 и 2028 година. А в периода от 2044 до 2046 година възрастта за държавна пенсия да стане 68 години.

През 2023 година се очаква рекорден ръст на пенсионерите. Броят им ще е по-висок с 10%, което също калкулира разходи за държавния бюджет, тъй като размерът на пенсиите се повиши с малко над 10% на фона на увеличението на заплатите,

което е 5,5%.

Разликата в размера на пенсиите между половете е драстична

Средно мъжете във Великобритания получават по-високи пенсии от жените. Тази разлика е най-голяма за пенсиите, които се изплащат

в момента, но е по-ниска за лицата, които все още натрупват обезщетения, особено тези след 2014 г. Това показват данните от най-новата оценка на LGPS към 31 март 2020 г.

Средната пенсия на мъж във Великобритания е в размер на £2879, докато на

жена е £1542. Драстичната разлика е от цели 46%. Малко по-малка е тя за хората, които все още натрупват обезщетения, особено тези от 2014 г., на средна база за кариера. Там разликата е от 35%, като за мъжете средната пенсия би била £2536, а за жените £1656.

Разликата в пенсиите се дължи на няколко причини. От една страна, в местната власт има разминаване в заплащането между половете

с 6,1% през 2019 година, а от друга - съществуващите различни модели на възнагражденията. Има и различия относно моделите на работа, като баланс между мъжете и жените, работещи на непълно работно време и прекъсващи кариерата си.

Всички причини, водещи до разлики в пенсиите на мъжете и жените, тепърва ще се проучват и изясняват, за да се направят необходимите корекции и да няма ошетени.

Готвят нова защита на потребителите от несигурни технологии на Острова

БГ БЕН

Водещ в света режим за сигурност на продуктите и телекомуникационната инфраструктура ще влезе в сила във Великобритания от 29 април 2024 г. Потребителите и фирмите в Обединеното кралство ще се възползват от по-високи защити, като така ще бъдат предпазени от заплахата от киберпрестъпления, когато използват устройства като телефони, интелигентни високоговорители и игрови конзоли.

Новият режим ще бъде първият в света, който ще въведе ми-

нимални изисквания за киберсигурност, преди тези продукти да бъдат пуснати за продажба. Това ще е и първият национален закон за защита на потребителите, който ще бъде приложен след излизането на Обединеното кралство от Европейския съюз.

Министърът на изкуствения интелект и интелектуалната собственост Виконт Камроз потвърди, че новият режим ще бъде въведен следващата година. Той ще помогне за постигането на един от петте приоритета на правителството за растеж на икономиката чрез повишаване на доверието на потребителите.

„Положихме основите на нова система за защита на нашите потребители и бизнеси, като същевременно подкрепяме технологичните иновации, и сега ще работим в тясно сътрудничество с индустрията през следващите 12 месеца, докато се подготвяме за нейното внедряване“, посочи министърът.

Сред мерките е забрана за потребителските продукти за свързване да бъдат поставяни универсални пароли и такива, които лесно могат да се отгатнат по подразбиране. Ще се повиши прозрачността на производителя относно това колко дълго

продуктите ще получават актуализации за защита. Това ще предостави стандартизирана информация за сигурността, която ще даде възможност за подобри решения на потребителите при покупка на устройства. От производителите ще се изисква да информират клиентите за периода на поддръжка на актуализацията на защитата на даден продукт, преди да позволят покупки от уебсайтовете им. Те ще бъдат задължени да публикуват информация за контакт, за да могат да бъдат докладвани уязвимости, свързани с техните устройства.

Ние се грижим за Вашето счетоводство,
за да имате време за бизнес...



... изберете правилната посока



OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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



New Alternative Path предлага работни места

New Alternative Path е агенция с повече от 7 години опит в сферата на консултантските услуги. Нашата агенция е помогнала на повече от 5000 желаещи да продължат своето висше образование във Великобритания да подсилят своето място в желания от тях университет.

Ние работим с повече от дозина институции в Лондон, Бирмингам, Лутон, Лийдс и Манчестър и над 1000 специалности, от които да избирате!

Свободни работни места:

1. Работно място в областта на изкуствения интелект;
2. Работни места за компютърни специалисти;
3. Свободни места за тези с опит в маркетинг и социалните мрежи;
4. Редактор на английска граматика;
5. Свободно работно място

Снимката е предоставена от New Alternative Path



NEW ALTERNATIVE PATH
YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

то за уебдизайн и създател на съдържание;

6. Търсят те също и промуутъри;

7. Опция предлагаме и за онлайн работа в сферата на подагенти.

Станете част от екипа

В New Alternative Path се полага усилен труд, но в същото време той включва забавления и е възнаграждаващ. Ще имате възможност

да работите с хора от други култури и държави. Винаги сме готови да приемем при нас знаещи, можещи и мотивирани колеги. Професионалният копирайтинг, дигиталният маркетинг и

дизайн, добрите търговски умения, аналитичните способности и готовност за развитие са част от качествата, с които ще спечелите заслужено място в нашите екипи. Може да работите

всеки ден с нас в офиса. Може да работите от мястото, където живеете или харесвате. Може да работите с нас като фрилансър или епизодичен външен сътрудник. Възможностите са много. Очакваме ви!

ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО ЗАПЛАЩАНЕ И РАБОТНО ВРЕМЕ МОЛЯ ДА СЕ СВЪРЖЕТЕ С НАС!

Изпратете ни СВ на:

office@newalternative.co.uk

Въз основа на представената от вас автобиография някой от нашия екип ще се свърже с вас!



Снимката е предоставена от New Alternative Path





Английската централна банка повиши за дванайсети път лихвения процент

Скокът е с 25-процентни пункта и се предприема, за да се овладее инфлацията

БГ БЕН

За 12-и пореден път Английската централна банка взе решение за повишаване на основния лихвен процент, който става 4,5%. Скокът е с 25-процентни пункта. Целта е да се овладее инфлацията и високите цени.

Експертите на финансовата институция обаче прогнозираят, че икономиката на Великобритания ще избегне рецесията. Те отчитат, че има и добри новини в краткосрочна перспектива, които са свързани със световния брутен вътрешен продукт, а прогнозата е, че той ще расте с умерени темпове през целия прогнозен период. Рисковете остават, но при липса на допълнителен шок е вероятно да има само малко въздействие върху БВП от затягането на

кредитните условия, което е свързано с неотдавнашните предизвикателства в глобалния банков сектор. Общата инфлация спада в Съединените щати и еврозоната, въпреки че показателите за основната инфлация остават високи.

БВП на Обединеното кралство ще остане непроменен, а пазарът на труда - напрегнат

БВП на Обединеното кралство се очаква да остане непроменен през първата половина на тази година, въпреки че основното производство, с изключение на очакваното въздействие на стачките и допълнителната банкова ваканция, се очаква да нарасне умерено.

Въпреки че има индикации, че пазарът на труда е

започнал да се разхлабва, в близко бъдеще се очаква да остане по-напрегнат, отколкото във февруарския доклад на финансовата институция. Понастоящем се предвижда нивото на безработица да остане под 4% до края на 2024 г.

Инфлацията на индекса на потребителските цени беше 10,2% през първото тримесечие на годината, което е по-високо от очакваното ниво. Възходящата изненада беше концентрирана в цените на основните стоки и храни. Инфлацията на потребителските цени се очаква да спадне рязко. Причината е отпадането на големите покачвания на ценовите нива преди една година. Удължаването на валидността на гаранцията за цената на енергията и понижението на цените също ще допринесат за по-

Снимка: bigstockphoto.com



нижаване на инфлацията. Финансистите обаче смятат, че инфлацията на цените на храните вероятно ще се понижава по-бавно от очакваното преди.

Финансистите отчитат, че

икономиката беше подложена на поредица от много големи и припокриващи се шокове. Паричната политика ще гарантира, че докато корекцията към тези сътресения продължава,

инфлацията ще се върне устойчиво към целта от 2% в средносрочен план. Политиката на банката ще гарантира, че дългосрочните инфлационни очаквания са фиксирани към целта от 2%.

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

Care Quality Commission

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



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

Ние специализираме в случаи на:



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



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



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



Увреждания, получени при работа с химикали, и възможностите за предявяване на иск за компенсация

Химикалите се използват в много сектори на труда и понякога дори не си даваме сметка за тяхното присъствие, докато не пострадаме от тях. Почистващата индустрия е например работна среда, ползваща химикали, в която работят голяма част от българите, живеещи във Великобритания. Опасни за здравето вещества се ползват и по време на селскостопанската работа, и в различните сфери на строителството, където българското присъствие е значимо.

Снежина Янкова,
юриисконсулт
Osbornes Solicitors

Видове увреждания при работа с химикали

Уврежданията, които химическите субстанции причиняват, се класифицират в две категории: тези, които са причинени от вещества на киселинна, и тези, които са причинени от вещества на алкохолна основа.

Особено опасни са изгарянията, причинени от видовете киселини. Формите на увреждания от химикали биват най-различни, като например - вдишване на изпарения, контакт с течове и разливи, както и дълготрайно излагане на въздействието на привидно безвредни химикали, които се намират в много продукти, включително и ежедневната работа с бои, което важи в особена степен за хората, занимаващи се с боядисване и декорация на сгради.

Ефекти от уврежданията при работа с химикали върху здравето

Резултатите от уврежданията при работа с химикали могат да се изразят в прогресивно влошаваща се обща кондиция, алергични реакции, свръхчувствителност и постоянни здравни проблеми. Вдишването на пушеци и изпарения могат да причинят загуба на съзнанието, световъртеж

и дълбоки изгаряния на дихателните пътища, както и обгаряния на кожата. По правило най-засегнати са най-чувствителните органи - очи, нос, гърло, език, дробове и отделителна система. Общо срещани са видовете възпалителни процеси, които в по-дългосрочен план могат да нанесат непоправими щети на ставните и мускулните връзки. Засегнатите зони реагират болезнено по най-различен начин, като например - болка на нервните възли и рецептори, пронизващи остри контракции, сърбежи и мускулни изтръпвания. При първите подобни сигнали лицето трябва незабавно да потърси специализирана медицинска помощ.

Оценка на риска при работа с химикали

Изключително важно е работещият при подобни условия да може предварително да разпознава появяващите се ранни симптоми и да е запознат с правото си да изисква спазването на нормите за безопасност на труда. Отделете малко време да разучите естеството на пестицидите, които се прилагат, ако работите във ферма. Ако работите в строителството, попитайте и сами се уверете за газовите емисии, които продуктът отделя. Вижете кои са токсините в боите и разтворите в бояджийството и декорацията. Правилната преценка на рисковия фактор трябва да започне от вас.

Някои общи симптоми, които могат да ви под-

скажат, че сте изложени на действието на здраве-увреждащи химикали, е появата на конюнктивит на очите и силно смъдене, кожни обриви, проблеми с уринирането, дразнения и дискомфорт в гениталната област. Най-често срещани са дихателните симптоми, парене в носоглътката, блокиране на носа, постоянна болезненост при преглъщане, възпалено гърло и пресипнал глас. Хората, работещи в откритите зони на летищата, са постоянно изложени на скритото действие на отработените газове от самолетните двигатели и могат да развият дълготрайни дихателни увреждания.

Задължения на работодателя да ви предпази от излагане на вредни вещества

В мнозинството от случаите излагането на опасни вещества и газове по време на работа става при независещи от лицето обстоятелства, въпреки че действащите законови разпоредби задължават работодателя да обезопаси работната среда и да подsigури подходящата за ситуацията защитна екипировка.

Общ проблем, който възниква при подаването на искове за компенсация за увреждания, които получават работниците със статут на self-employed, е наличието на законова клауза, която ги задължава сами да си осигуряват защитно облекло (шлем, антигазова маска, защитни очила и ръкавици), собствени машини и инструменти в качеството им на самонаети.

В повечето случаи, когато сте самонаети, може да се докаже, че реалното правотношение е като това между работник и работодател, при което работодателят е длъжен да ви предпази от рисковете от излагане на вредни вещества.

Ако сте пострадали при пътен инцидент, инцидент на работното място или инцидент поради медицинска небрежност, свържете се с Osbornes Solicitors за безплатна и конфиденциална консултация. Ние работим по схемата „No Win, No Fee“. Ще можете да разговаряте на български директно с нашия консултант Снежина Янкова, която ще работи по случая ви през цялото време.

Обадете се на номер 020 7681 8670 или 07516 441 448.

Email: syankova@osbornes.net



Министър Найден Тодоров: 24 май ни дава повод за гордост и мотивация да продължаваме напред

Снимка: БГ БЕН



Служебният министър на културата Найден Тодоров даде специално интервю за вестник БГ БЕН в навечерието на най-хубавия български празник - 24 май. Той беше на посещение в Англия, където гостува на Българския културен институт при откриването на изложбата на световноизвестния художник Чавдар Гюзелев, а също и на откриването на експозицията в Британския музей, където гостува Панатюрското златно съкровище.

Министър Найден Тодоров е известен не само в музикалните среди на България, но той е прославил като музикант родината си на големи сцени по света. Той е възпитаник на Музикалното училище „Добрин Петков“ в Пловдив. Образованието му преминава през обучение по оркестрово дирижиране при професор Урош Лайовиц, хорово дирижиране при професор Гюнтер Тойринг и оперно дирижиране при професор Конрад Лайтнер в Университета за музикално и сценично изкуство във Виена. През 1996 г. заминава за Йерусалим по покана на

фондация „Ленард Бърнстейн“, за да специализира при диригента на Израелската филхармония Менди Родан.

През 2000 г., когато е само на 26 години, е поканен за музикален директор на Пловдивската опера и филхармония и става най-младият диригент в България, достигнал до такава позиция.

Той е бил художествен ръководител на Оперно-филхармонично дружество в Бургас, след това става директор на Държавна опера - Русе. От 2017 г. е директор на Софийската филхармония, с която гостува на някои от най-престижните сцени в Европа. Найден Тодоров е работил с всички български държавни оркестри и оперни театри, както и с много чужди оркестри, между които са Виенският симфоничен оркестър, Филхармонията на Богота - Колумбия, Оркестърът на Румънското радио и телевизия, Филхармонията на град Токио и мн. др. През 2021 г. издава първата си книга с разкази „Полъх от ангели“.

Интервю на Антоанета Петрова

- Здравейте, г-н Тодоров, за начало бих искала да попитам къде се чувствате най-удобно - като музикант на сцената, като директор на Софийска филхармония или в министърското кресло?

Найден Тодоров: Здравейте и благодаря за поканата! Цял живот съм вярвал, че ще бъда диригент, така че това е мястото, на което се чувствам най-много у дома си. Като директор

на Софийската филхармония мога да организирам нещата по такъв начин, че на сцената като диригент да преживявам това, което мечтая да преживея. А в качеството ми на министър се надявам да мога да създавам такива условия и на другите български хора на изкуството, но все пак на първо място съм диригент.

- В едно изказване преди години казвате, че според Вас „властта държи културата на вода и хляб“ у нас. Още ли смятате така?

Найден Тодоров: За съжаление, продължавам да мисля, че това все още е така. Всяко нещо, което се прави за културата в България, е сякаш спасяване на положението за момента. Политиката през последните 30 години у нас е такава, че в настоящия момент това, което правим, е да даваме възможност чрез различни проекти на хора на изкуството, на свободни артисти, институции и държавни обществени организации да съществуват. Но в този си стремеж да поддържаме всичко - понеже то,

Хората на изкуството са най-добрите посланици на България по света

ако бъде оставено на самотек, просто ще се разпадне и хората няма да могат да оцелеят - ние всъщност, спасявайки всяко нещо поотделно, забравяме най-важното - че ние не правим културна политика. Държавата към момента все още няма ясна стратегия за развитие на културата. И е много странно, че към настоящия момент такава стратегия наистина не съществува.

- Къде според Вас се получава това разминаване?

Найден Тодоров: Това разминаване според мен се получава от факта, че към този момент парите за култура никога не са достигали и Министерството на културата се занимава точно с това - да спасява отделни хора или институции. Тоест, ние се явяваме в ролята на някаква социална организация, работеща за хората на изкуството, което е абсурдно, вместо да създаваме цялостна политика, което да дава възможност на тези хора да творят и да живеят нормално. Но за да се случи всичко това, първо много други неща трябва да се случат и променят. Нужно е да се изгради стратегия за развитие на българската култура, за да може - без значение на това какви политически партии идват - те да имат ясен път пред себе си накъде ще върви българската култура.

Опитвам се да бъда посланик на културата и да изпращам български таланти по света

- В този ред на мисли каква е Вашата мисия като служебен министър на културата?

Найден Тодоров: Това, което се опитвам да направя като служебен министър на културата, са три неща. От една страна, в краткосрочен

и средносрочен план да обезпеча съществуването на културните институции в България да могат да работят сравнително нормално, без да се притесняват за своето бъдеще. В същото време се опитвам, доколкото е по възможностите ми, да бъда посланик на българската култура и да изпращам български таланти навсякъде по света, защото именно хората на изкуството са най-добрите посланици на България. И третата ми задача - макар, за съжаление, тя да е една непълна задача - е да се опитам да създам някакъв фундамент за следващия министър на културата, който да бъде от редовно правителство и който да може да изгради тази дългосрочна стратегия за развитието на българската култура.

- Имаме изключителни българи, които с таланта си прославят родината по света, но сякаш повечето от тях остават неоценени у нас и биват приемани за даденост...

Найден Тодоров: Точно така. Онова, което притежаваме, ние сякаш не го оценяваме. Една поговорка гласи: „Никой не е пророк в своята земя“, и в същото време, както по-рано споделих, именно талантите са истинските ни посланици по света. Те създават позитивния имидж на България! Ако се замислим с колко неща може да се гордее България навън - с доста, но основното от тях се нарича Култура! Изкуството е за всичко онова, с което се гордеем, но културата е начинът, по който възприемаме света, и начинът, по който общуваме помежду си. За съжаление, знак за лоша култура е всичко онова, което наблюдаваме в социалните мрежи като отношението на хората към случващото се. Хората напоследък са агресивни

към всичко, което се случва около тях. Това е лоша култура! И ако не приемаме нещо, няма нужда да го ругаем. Просто трябва да търсим плюсовете в една ситуация или ако не виждаме такива, да заявим как могат да бъдат постигнати тези плюсове.

24 май е онзи празник, който ни кара да се замислим за много неща и да бъдем горди

- Какво е за Вас 24 май? Осъзнаваме ли днес значението на този празник и на културата ни въобще?

Найден Тодоров: Това е празникът на културата в България. Това не е само празник на писмеността, защото именно с писмеността започва цялата култура. Ако няма писменост - няма да помним историята си. Нямаме ли история - няма да имаме традиции. Нямаме ли традиции - няма да има култура. Аз бих казал, че това е онзи празник, който би трябвало да ни накара да се замислим за много неща, да се чувстваме горди и да ни дава мотивация да продължим напред. 24 май е символът на културата ни, разбира се, ние имаме няколко такива, но той е основният!

- А какво е мнението Ви за работата на Българския културен институт Лондон?

Найден Тодоров: Слушал съм много за Българския културен институт преди идването ми в Лондон, но съвсем друго е преживяването, когато човек дойде на място да го посети и усети. Бях изключително впечатлен как е организиран целият институт и от начина, по който се случва всичко там. За мен това е една ценност за българската култура и за нейното представяне! Освен това видях на от-



криването на изложбата на Чавдар Гюзелев толкова много хора, които дойдоха въодушевени и се интересуваха от всичко там. Това показва, че този институт работи наистина прекрасно. Искам да поздравя директорката на Българския културен институт Светла Дионисиева за успехите и за всичко, което е направила и прави!

Мечтата ми е да видя оркестъра на Софийската филхармония да свири в Роял Албърт Хол

- "Полъх от ангели" е първата Ви книга с разкази, която издадохте през 2021 година. Какво е Вашето послание в нея?

Найден Тодоров: Посланието ми е простичко. За да функционира всичко по един прекрасен начин, на нас ни липсва едно нещо - и това е емпатия, съчувствие към другия. Според мен в световен мащаб няма-

ше да преживеем толкова много ужасни неща през последните няколко години, ако емпатията си беше на мястото. По някакъв начин ние сме я изгубили. Това е от онези неща, които сме възприели като даденост и в един момент то е изчезнало. Емпатията е да те боли да причиниш болка на другия. И когато някой страда, ти да пожелаеш да му помогнеш. Емпатията е, когато някой се радва, ти да се радваш за това, че той е щастлив! Ще оставя всички да си помислим доколко това е така в нашия свят...

- Софийската филхармония има огромен авторитет и признание по цял свят, но има ли още концертни зали по света, за които мечтаете?

Найден Тодоров: Докато бях в Българския културен институт, имах един разговор с г-жа Дионисиева, на която споделих за една стара моя мечта - да видя оркестъра на Софийската филхармония да свири в

Роял Албърт Хол в Лондон. Това е невероятна концертна зала, в която може да се случва една толкова сериозна музика!

- **Благодаря за отделеното време, г-н Тодоров! Успех във всичко! Няколко думи към българите на Острова...**

Найден Тодоров: Идвал съм многократно във Великобритания и това, което съм виждал тук, е прекрасно, но съм абсолютно наясно, че туризмът и имиграцията са две различни неща. Знам, че животът

на Острова не е лесен и че за разлика от много други страни в Европа това е едно място, където човек трябва да се бори всеки ден за своето оцеляване и за развитието си. Въпреки това виждам, че хората се справят наистина добре, особено много от българите, които живеят тук. Това означава силни характери. Хората имат идеи и мечти и се борят за тях. Моето послание към българите във Великобритания е следното: Не трябва тежкия живот да ни кара да забравяме за нашите мечти. Борете се за тях!



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/sgradeuktd
Facebook

+44 7428662661
WhatsApp

+44 7704521111
Phone Number

office@sgrade.co.uk
Email

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

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



Светла Дионисиева: Щастлива съм да паля и поддържам българското огънче в сърцата на сънародниците ни във Великобритания

Българската култура си има свой дом в Англия. Това е Български културен институт Лондон, създаден през 2011 година и ръководен през всичките 12 години от Светла Дионисиева - една дама, която със своята работа доказва, че е съвременен будител.

От създаването на Български културен институт Лондон до сега в него се популяризират, подкрепят и развиват културните връзки и отношения между България и Великобритания. Но има и нещо не по-малко важно, а именно - тук е мястото, където българите зад граница могат да „срещнат“ родното изкуство, да видят изложби на български автори, да чуят българска музика, да видят любимите си актьори в спектакли, да се докоснат до най-известните писатели, да поемат голяма доза българска култура. И така да са по-близо до родината си.

Български културен институт организира и дискусии по актуални теми, интересни курсове и семинари, както и вечери на българските традиции и занаяти. Какво обаче се крие зад всичко това и как българската култура намери своя дом в Лондон.

Отговорът е един - благодарение на всеотдайната и неуморна работа на неговия създател и директор Светла Дионисиева. Безспорно изтънчена дама, която милее за българската култура, но също така и завършен професионалист, за когото няма почивен ден. Тя е завършила драматична режисура в Прага и актьорско майсторство в НАТФИЗ, София. От 2001 година живее и работи в Лондон.

За работата на Светла Дионисиева можем да говорим много, но е достатъч-

Снимки: Личен архив



но да погледнем фактите - многобройните изложби, концерти, постановки, които е организираща в Български културен институт. Своего изкуство тук са показвали световноизвестни български творци. Миналата година специален гост на четвъртото издание на кинофестивала, организиран от БКИ Лондон, бе дъщерята на Чарли Чаплин - Джералдин Чаплин.

Днес Ви срещаме с жената, благодарение на която българите в Англия се докосват до родното изкуство. В изключително натоварения си график през месец май Светла Дионисиева намери време за интервю, специално за читателите на вестник БГ БЕН. Поводът е 24 май, защото е важно да представяме съвременните будители днес, а Светла Дионисиева със сигурност е сред тях.

Български културен институт готви голям празник по повод 24 май



БГ БЕН

- Госпожо Дионисиева, правим това интервю в навечерието на 24 май - дата, която е специална за всеки българин, независимо къде се намира по света. Вие сте доказан професионалист, който от дълги години популяризира българската култура в Лондон. Какво е за Вас този празник?

- Това е най-светлият, най-български, най-свидният, най-любимият празник! На този ден се прекланяме пред светите братя Кирил и Методий! Ден за равностойност, ден на българската писменост, ден на просветление, ден за преклонение пред българските будители!

....Бъдете преблагословени,
О вий, Методий и Кирил,
Отци на българското знание,
Творци на нашия говор мил!

Стоян Михайловски
- Как ще бъде отбелязан 24 май от Български културен институт Лондон? Готвите мащабни инициативи, разкажете ни повече за тях!

- Да, на 27 май 2023г. от 17:30 часа в престижната зала на Ondaatje Lecture Theatre, Royal Geographical Society, заедно със стотици - както сънародници, така и англоговорящи почитатели на българската култура, ще чествуваме най-светлия и любим празник, деня на българската просвета и култура - 24 май.

В програмата са включени: големият, световноизвестен български писател, избран сред шестимата най-добри писатели в света за престижната награда „Booker“ Георги Господинов, виртуозът на кавала великият Теодосий Спасов, майсторът на цигулката Светлин Русев, номинираният за „Икар“ български актьор Иван Юруков, който ще представи първия си игрален филм „До последния каприз“, известният Боян Иванов - кларнет, и великолепият струнен квартет на Филхармоничния оркестър на Хейстингс.

Ще се насладим на произведения на невероятната и известна българска композиторка Добринка Табакова. Много джаз, етно и класика...

Ще се насладим и на уни-

калното вино на уникалния музикант Иво Върбанов, на вкусните изненади от българската еко кулинарна майсторка Елена, ще разгледаме произведения от български майстори, творещи във Великобритания. Заповядайте!

- Създател и директор сте на Български културен институт Лондон, организирате множество събития, които представят българската култура зад граница. Какво е усещането да срещате българите в Лондон с най-известните, любими за тях автори, актьори, музиканти, художници?

- Усещане на щастие и удовлетвореност, че мога да запалвам и поддържам българското ОГЪНЧЕ в сърцата на многобройните ни сънародници.

- Получихте много висока оценка от служебния министър на културата Найден Тодоров, който останал възхитен от Вашата работа. Как приемате тези думи?

- Единствено бих могла да му благодаря и се надявам работата на Български културен институт Лондон да





продължава да изпълнява основната си задача - да популяризира българската култура във Великобритания

- Кой е най-големият успех и най-голямата награда за Вас?

- Признанието, благодарността и обичта на зрителите.

- В този труден, дори объркан свят оценявате ли днес по достойнство мястото на културата в него?

- Мисля, че този процес е

започнал, но има още какво да се иска...

- Вие сте съвременен будител, човек, който неуморно представя българската култура извън пределите на България. Труден ли е пътят?

- Времето е много трудно, така че това се отразява и на нашия път.

- Оценявате ли българите днес делото на светите братя Кирил и Методий?

- Мисля, че да, въпросът е младите, подрастващото



поколение да го оценява и това е една от основните задачи и цели на Български културен институт Лондон.

- Какво искате да кажете на българските творци и просветители днес?

- Честит празник, Будители! Бъдете здрави и продължавайте да прославяте българската писменост и култура по света!

- Щастлив човек ли сте?

- Да, щастлива съм с работата си, това е моето призвание!

- Какви са Вашите бъдещи планове като директор на Български културен институт Лондон?

- Да продължавам все така масово и всеобхватно да популяризирам българската култура във Великобритания и света.

- Да завършим този разговор с Вашето пожелание за 24 май към нашите читатели!

- Честит да е най-хубавият български празник! Бъдете горди българи!

Събитията на Български културен институт Лондон за юни

БГ БЕН

Не само празничният месец май е изпълнен с български културни събития на Острова. През месец юни в програмата на Български културен институт Лондон са две знакови прояви, на които можете да се забавлявате и да се докоснете до българските творци.

На 10 юни се открива изложба на Красимира Николова

Снимки: bg.bellondon.co.uk



Български културен институт Лондон организира изложба на Красимира Николова, която се открива на

10 юни 2023 г. от 19:00 часа в галерия „София“.

Красимира Николова се занимава с изработването на картини с техниката на совалковата дантела от 2012 г. Свалковата дантела е позната в България като калоферска и се е използвала от нашите предци за украса на дрехи.

„В магията на това изкуство ме въведе моята учителка Бистра Писанчева, която е новатор в тази област, и аз като нейна ученичка експериментирам в тази насока. Прилагайки нов подход, използвам старата техника, за да създам своите уникални картини, колкото и нескромно да звучи това“, споделя Красимира Николова.

Нейни творби са показвани на Националния събор за народно творчество в Копривщица и международната изложба „Кой създава и кой използва дантелите“, организирана от Етнографски музей, София. Няколко години поред по покана на „Творчески център на калоферската дантела“ взима участие в празника на дантелата в Калофер.

Общ концерт на КЕРАНА И КОСМОНАВТИТЕ, COOL DEN и NO MORE MANY MORE

След няколко успешни общи концерта в България КЕРАНА И КОСМОНАВТИТЕ, COOL DEN и NO MORE MANY MORE отново ще излязат на една сцена. Този път за да зарадва феновете в Лондон с концерт в легендарния The 100 Club на 16 юни от 19:00 часа.

Резервации могат да бъдат направени тук: <https://www.wegotickets.com/100club/event/569802>.

Ще имате възможност да се насладите на печелившата симбиоза между три актуални български рок банди, които пеят на родния си език.

Най-опитните в това трио - NO MORE MANY MORE, свирят алтернативен рок с ефектни хип-хоп елементи и социални текстове, в които не се страхуват да изразят своята силна и активна гражданска позиция и мнение.

Непокорни бунтари и креативни новатори, COOL DEN са най-младата група



в триото. За кратката си история те вече имат два успешни албума зад гърба си.

Носещи като емблема фронт дамата си, КЕРАНА И КОСМОНАВТИТЕ бързо се превръщат в една от най-популярните и обичани

актуални български рок групи с текстове на български език, които не спират да правят нови песни. „Бутиковото гурме“, както Керана нарича музиката си, достига до все по-широка публика и завладява категорично българската рок сцена. С чисто

нова песен и видео - „Кръг“, и напълно разпродаден концерт в София КЕРАНА И КОСМОНАВТИТЕ се отправят към Острова.

Организатор на събитието е софийският клуб „Строежа“. Дебютният съвместен концерт на трите групи в Лондон ще се случи на място с истински богата музикална история. The 100 Club, който е легендарен, защото може би е най-старият действащ клуб в Англия, вероятно и в Европа, не е спирал да съществува от 1942 г. насам. Намира се в сърцето на Лондон - 100 Oxford Street, а макар и да е само за 350 души, клубът е бил домакин на концерти на световноизвестни групи, като „Ролинг Стоунс“, „Оейзис“, Пол Макартни, „Металика“, „БиБи Кинг“ и много други.

В историята на клуба има вече стабилно намесена българска следа - със съдействието отново на „Строежа“, през последните десетина години са реализирани концерти на JEREMY, P.I.F., Ostava, Кирил Маричков, Svetlio&TheLegends, Smallman, Oratniza, Стенли, Hayes& Y.

Как да подадете иск за злополука на борд на самолет или кораб/лодка?

БГ БЕН

Ако сте били наранени по време на пътуване в чужбина, може да поискате обезщетение. Тази страница обяснява какво трябва да знаете за международните конвенции, уреждащи произшествия във въздуха или морето, и съдържа някои съвети, за да гарантирате, че искът ви е успешен.

За какъв тип пътни произшествия мога да претендирам?

Хората претендират за обезщетение за наранявания, за разнообразие от проблеми, причинени по време на пътуването по въздух и море. Често срещаните примери включват:

- Предмети, падащи от шкафчетата над главата
- Падане по време на качване или слизане от самолета или лодката
- Изгаряния от разливане на горещи напитки
- Хранително отравяне
- Кабинен екипаж ви удря с количка за храна или напитки
- Заразяване с болест като Norovirus, докато сте на борда на круизен кораб
- Наранявания, причинени от неизправно оборудване
- Падане от височина от кораб

Ако инцидентът се е случил на самолета или кораб, или по време на процеса на качване или слизане, тогава може да сте в състояние да подадете иск за телесна повреда.

Какво представлява Монреалската конвенция

Монреалската конвенция е набор от правила, които уреждат международните въздушни пътувания. Той налага „строга отговорност“ на авиокомпаниите за наранявания, възникнали по време на полет или по време на качване и слизане. Строгата отговорност означава, че не е нужно да показвате, че някой е виновен за вашия инцидент. Авиокомпанията



Снимката е предоставена от Osbornes Law

се счита за отговорна просто поради инцидент, случил се в техния самолет.

Трябва обаче да докажете, че е имало злополука.

Без да затъваме в правната терминология, определението за злополука може да бъде много сложно и различно от това, което може да очаквате. Като цяло трябва да покажете, че самият инцидент е бил необичаен, а не нещо, което обикновено се случва по време на полет. Да бъдеш ударен от количката за напитки, е необичаен инцидент, за който потенциално може да претендираш. Нараняванията, причинени от кацания, които са в рамките на нормалното, не са необичайни и не бихте могли да предявите иск.

Нараняванията трябва да са в резултат на „външна“ злополука. Не можете да претендирате за „вътрешни“ медицински състояния като дълбока венозна тромбоза или перфорирано тъпанче, причинени от промени във въздушното налягане.

Какво представлява Атинската конвенция

За инциденти с международно корабоплаване съответната конвенция е известна като Атинската конвенция. Прилага се, когато пътувате с кораб, ферибот или друг плавателен съд.

Съгласно Атинската конвенция корабната компания носи отговорност за всякакви наранявания, претърпени по време на плаване на кораба или по време на качване/слизане. Работи почти по същия начин като Монреалската конвенция, с изключение на това, че няма „строга отговорност“.

Това означава, че ще трябва да докажете, че злополуката е причинена по вина или небрежност на корабната компания или нейните служители, за да предявите успешен иск.

Ами ако пътуването ми е част от „пакетна“ ваканция?

Ако сте резервирали своя полет или пътуване по море като част от пакетна ваканция, тогава може да бъде предявен иск срещу туроператора съгласно английското законодателство.

Вашият адвокат може да

ви помогне да решите срещу кого да подадете иск за най-добрия шанс за осигуряване на обезщетение.

Колко време имам, за да направя иск?

Както Монреалската конвенция (за въздушни произшествия), така и Атинската конвенция (за корабни произшествия) имат строг срок от две години от датата на слизане от самолета или кораба.

Ако искът не бъде предявен в този срок, правото на обезщетение спира. Това е без изключения. Ето защо е важно да действате бързо, ако мислите да подадете иск.

Как да направя иск?

Ако сте ранени на борда на самолет или кораб, опитайте се да съберете колкото се може повече доказателства, за да си дадете най-добрия шанс да си осигурите обезщетение. Можете да

направите това чрез:

- Заснемане на района, където е станал инцидентът
- Записване на имената и данните за контакт на всички свидетели
- Докладване на инцидента на превозвача
- Записване на подробности за всяко медицинско лечение, което сте получили на борда, на местоназначението на вашето пътуване или когато се върнете у дома
- Поддържане на разписки за доказване на вашите разходи

Следващата стъпка е да се свържете с адвокат, който има опит в искове за международни пътни инциденти, веднага щом се върнете у дома. Както Монреалската, така и Атинската конвенция дават на пътуващите в Обединеното кралство правото да искат обезщетение чрез английските съдилища, независимо къде се е случило произшествието. Няма да е необходимо да наемате чуждестранен адвокат или да завеждате дела в чужбина.

Свържете се с българския адвокат:

Елида

Tel: 07843349633 / 02045027893

E-mail: Elida.dimitrova@osborneslaw.com

Снежина

Tel: 07516 441448 / 02045027138

E-mail: snezhinayankova@osbornes.net

Osbornes | Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

Специалисти по искове за обезщетение

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

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



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



Български учители и ученици ще отбележат тържествено 24 май на Острова

В навечерието на най-хубавия български празник вестник БГ БЕН гостува на българското училище „Боянъ Мага“ в Лондон

БГ БЕН

Денят на светите братя Кирил и Методий, на българската азбука, просвета и култура и на славянската книжовност ще бъде отбелязан и в българските училища в Лондон. Подготовката за празненствата вече е в ход, а с всеки изминал ден нараства вълнението на учители и ученици.

Вестник БГ БЕН гостува на българското училище „Боянъ Мага“ в Лондон, което е открито през март 2011 година и има различни клонове. В учебния план сериозно са застъпени изкуствата, а 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, приroda, 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.

Седмици преди най-хубавия български празник - Деня на светите братя

Кирил и Методий, на българската азбука, просвета и култура и на славянската книжовност, учителите и възпитаниците на училище „Боянъ Мага“ споделят емоцията, която предизвиква 24 май във всяко българско сърце. Пишат се стихове и есета, рисуват се портрети на светите братя, трепетно се отбояват дните, учениците учат нови стихотворения.

Вестник БГ БЕН споделя емоцията на ръководството, учителите и учениците на всички клонове на училище „Боянъ Мага“ в Лондон. Това е и нашият поздрав към всички вас, нашите читатели на Острова, които ще посрещнете най-българския празник далеч от родината. Можете обаче да съпребивеете цялото вълнение и гордост със следващите редове.

Снимка: Крикълуд



Честит 24 май, българи!

„Вдъхновението в училище „Боянъ Мага“ не липсва.

Още от началото на месец май кипи трескава подготовка за празника на

българската писменост 24 май. За тази година големите ученици се подготвят да поздравят всички с великолепните стихове за природата, написани от ненадминатия ни писател Иван Вазов.

С приветствие - Честит празник на кирилица и глаголица (на снимките) ще започне празникът ни, който ще е изпълнен с много песни и стихове на нашия роден език, който в момента се използва от над 400 милиона души по света“, каза за вестник БГ БЕН Магдалена Йорданова, учителка в училище „Боянъ Мага“.

УЧЕНИЦИТЕ ОТ УЧИЛИЩЕ „БОЯНЪ МАГА“ ЗА СВЕТИТЕ БРАТЯ КИРИЛ И МЕТОДИЙ

Учениците от българското училище „Боянъ Мага“ в Лондон с трепет очакват 24 май. И не спират да творят. Вестник БГ БЕН публикува без редакторска намеса мненията на децата за най-светлия български празник.

24 май - Празник на българските букви

Петокласничката Весела Ганчева не скрива вълнението си от предстоящия празник. Казва, че най-хубавият пролетен празник, който чествуваме на 24 май, е Денят на светите братя Кирил и Методий, на българската азбука, просвета и култура.

„Аз живея във Великобритания и уча български език в училище „Боянъ Мага“. В моето училище всяка година подготвяме празничен концерт в чест на българската азбука. Най-много се вълнувам, когато деца, учители и родители пеем химна „Върви, народе възродени“. Тогава се чувствам най-много БЪЛГАРКА. Автор на текста е Стоян Михайловски. Стихотворението е имало 14 куплета. Композиторот Панайот Пипков, който бил учител, открил текста и само за 15 минути написал музиката към него на черната дъска. Аз съм щастлива, че уча български език, защото това е родният език на

мама и татко. Така аз имам възможност да науча много за културата на България и да намеря нови приятели“, казва Весела Ганчева, 5-и клас в училище „Боянъ Мага“.

Допълва я Инна от 6-и клас, която споделя, че Кирил и Методий са направили България известна и богата с история и азбука, защото без азбука нямаше да можем да пишем и четем!

Нейният съученик Христо Стойнов от 6-и клас казва, че светите братя са добри и умни хора.

„Аз си представям Кирил и Методий с дълги бели бради. Кирил с квадратни очила, къса коса и много бръчки. Методий си представям с дълги коса и брада и с по-малко бръчки от Кирил“, така шестокласничката Йоанна си представя светите братя днес.

Иванжелина, която също е в шести клас, заявява, че си представя Кирил и Методий като добродушни хора. „Те направиха голямо и добро дело за народа на България, като създадоха българската азбука. Ако можех да се срещна с тях и да разговарям с тях, бих разбрала какви хора са. Сигурно ще са много интелигентни души, от висока класа, ще се държат мило с другите, ще изслушват какво другите имат да кажат“, казва с трепет Иванжелина.

Какво бих попитал Кирил и Методий, ако мога да пътувам във времето?

Изключително интересни са отговорите на учениците от училище „Боянъ Мага“ на този въпрос, а ето и тях:

✓ Щях да ги попитам: Лесно ли ви беше да измислите азбуката?, Габи, 6-и клас

✓ Бих ги попитал: Как избрахте правилните букви? Защо създадохте азбуката?, Даниел Костов, 6-и клас

✓ Защо създадохте азбуката заедно?, Иво и Дейвид, 5-и клас

✓ Как решихте буквите да изглеждат по този начин?, Дани, 7-и клас

✓ Колко време ви отне, да измислите азбуката?, Кристина, 5-и клас

✓ Защо направихте сложни букви?, Неда, 5-и клас

✓ Как измислихте Щ, когато има ш и т?, Вики, 6-и клас

✓ Платиха ли ви, за да направите азбуката?, Яни, 7-и клас

✓ Какъв е бил животът през вашето време? Колко дълго време ви отне да създадете азбуката?, Христина, 9-и клас

Учениците на училище „Боянъ Мага“ са благодарни на двамата братя Кирил и Методий, защото днес имат своя азбука, на която пишат, независимо че са далеч от своята родина.

Училището празнува

Ваня Мерджанова, учителка

Пътувам по Shaftesbury Avenue към училище „Боянъ Мага“, където преподавам български език.

Неусетно ароматът на люляк и рози през май ме връща в детските ми спомени за едно българско училище...

...На седем години съм и празнуваме българските букви. На главата ми като ангелски крила се поклащат две големи панделки. Между тях царствено е поставена хартиена корона, на която красиво е изписана буквата У. Пристъпвам развълнувано от крак на крак и смутено си мисля, че на мен се падна най-трудната буква...

Как можех да знам, че години по-късно, тази буква щеше да стане моя съдба!

Това беше началото на живота ми с главно У:

Ученичка, училище, учебници, уроци, университет, учител, уча, ученици....

Човек може да смени страната, в която живее, но не може да избяга от призванието си...

Мислите ми се връщат към предстоящия само след няколко дни празник 24 май. И тази година ученици, учители и родители от училище „Боянъ Мага“ ще организират празничен концерт.

Вълнението и днес е голямо

Малките азбукарчета ще ни разкажат за буквите, ще ни подарят букети от стихове. Учениците от четвърти и пети клас ще ни отведат по трудния път, който са изминали нашите букви. Големите ученици ще рецитират стихове от

български поети. Групите по народни танци ще ни омаят с български ритми. Хорът към училището ще изпълни прекрасни народни и възрожденски песни.

Гръмко изпетият химн „Върви, народе възродени“ ще ни изпълни с гордост от великото дело на двамата братя и отговорност за бъдещето на българските букви...

Наближавам училището. Отдалече съзирам ранобудните и усмихнати учителки. Гледам ги с възхищение. Всяка една от тях може да бъде в ролята на св. св. Кирил и Методий. А нашите ученици могат да са като Климент, Наум, Сава, Ангеларий или Горазд.

Вярвам, че докато има българи, където и да са по света, които почитат и пазят буквите от нашата азбука, ще го има и езика ни.

И нас самите....

Свети Борис I Покръстител, Константин Философ и Методий

БГ БЕН

При посещение в Охридската школа Климент любезно кани княз Борис да седне на неговия стол. Борис отказва с думите:

„Учителският трон е най-високият и на него няма право да седи ни княз, ни цезар, ни някой друг!“

Скромният император, извършил може би най-великото дело в българската история, дава почит на един просветител, отказва да седне на стола му.

За него Учителя Беинса Дуно/Петър Дънов казва:

„Княз Борис е най-чистият и скромен български владетел“.

За този цар ще ви разкажа днес, броени дни преди 24 май.

Богорис/Борис Михаил/Княз Борис I управлява България почти 40 г. в пълен мир с Византия. Византийският император и неговият наследник Михаил по онова време са българи. Заедно със своите родственици Константин Философ и Методий Богорис реализира Божествен план, забулен в тайнство. Братовчедите изваждат от пепелта древната българска азбука - бохарица, възстановяват древните тракийски текстове на Библията. В пълна тайна извършват умело връщане на писмеността на българите.

В огромната българска империя за 7 години с царско спонсориране са построени над 10 000 църкви и манастири. Почти всички манастири в днешните Македония, Хърватско и Албания са построени от този скромен, но велик владетел.

За обучението и ръчните преписи се е изисквало време. Учениците на Константин и Методий обучават бъдещите български свещеници и учители.

Там в тези македоно-албански планини в продължение на 7 години в пълна тайна и трескава работа са подготвени 42 хил. свещеници и написани пет пъти повече книги (над 200 хил.).

Когато една есенна утрин през 893 г. всички български църкви отварят свещените книги и запяват благодарствени химни на чист български език, византийците и римляните



са потресени, а българите са във възторг. Гръцките свещеници са прогонени от Българската империя.

Княз Борис със своята гениална прозорливост и верността на хилядите български монаси успява да осъществи „покръстването“, но на БЪЛГАРСКИ ЕЗИК, с БЪЛГАРСКИ КНИГИ, с БЪЛГАРСКИ СВЕЩЕНИЦИ за ужас и на двете империи. Планът е реализиран - Християнска България, с Български евангелия и близо 50 хил. просветители.

Богорис/Борис поставя на трона втория си син Симеон.

Отварят книжовните школи и започва Златният век на българската книжнина, след което Симеон води войни почти 40 г., до смъртта си, за да опази делото на Баща си, Константин и Методий.

Константин Философ, Кирил и Михаил, Методий, пра-пра-пра-...внуци на Кубрат, РОД ДУЛО.

Дядото на двамата братя е български княз, който е пра-пра-правнук на Кубер (брат на Аспарух и син на Кубрат) от рода Дуло.

Той е принуден да напусне Княжеството си и да се пресели в Солун. Там е приет с почести и слава, много близък с византийския император Михаил (също тракийец). В Солун се раждат и внуците му. Семейството дава много добро домашно образование на момчетата.

По-късно Константин завършва Магнаурската школа и става философ, като е смятан за най-умния човек в Европа по онова време. Методий отива при брат си и скоро започва мисията им. Вече няма съмнение, че мисията им е дадена не само от Михаил (императора, чиято подкрепа също имат като от родственик), но от самият Борис Михаил - княз Борис I.

Изваждат от пепелта българската азбука - бохарица/кирилица, възстановяват древните тракийски текстове на Библията (никога не са правили преводи от гръцки или латински и не са писали азбуки, а са извършили умело връщане на писмеността на българите, добавили са 6 нови еволюционни букви).

В Рим папата освещава евангелието, което е наречено „българско“, а в храма „Св. Петър“ е отслужена литургия на български.

През 869 г. на 14 февруари Кирил умира мистериозно 50 дни след като остава в Рим.

След като папата разбира какво са сторили „заговорниците“ срещу интересите на двете „велики“ империи и колко е опасно българите да си върнат книгите и писмеността, вече е било твърде късно, книгите са вече факт. Започват незабавни гонения срещу учениците на двамата братя, които са били над 250, за да останат 7. На 6 април 885 г. умира

Методий. През 886 г. изгонват учениците на Кирил и Методий - Горазд, Климент, Лаврентий, Наум и Ангеларий, от Великоморавия. Затова пък получават радужен прием в България от княз Борис.

„Кирил и Методий - двама архангели, подготвяни да слязат на земята, за да възстановят писмеността на българско, за да мога аз след още 1000 години да предам Божиите послания на този език - най-древния окултен език на земята.“ Учителя

„Когато Константин Философ е приемал и изписвал Ъ от Божествения свят, архангел Ълохилъ (архангелът на България и целокупното славянство) е стоял пред него с огнения си меч.“ Учителя

„Ъ-Небесният знак на Кирилицата е печатъ на ангелъ Елохилъ. Той доведе Кирилъ и Методий от края на Вселената.“ Учителя

„Кирилъ и Методий свързаха българския народъ съ Небето.“ Учителя, „Изгръвътъ“, т. IV, стр. 14-20

„Кирилъ и Методий - Свѣтилата на Славянския родъ, ви измъкнаха отъ тъмнината и ви облѣкоха съ Свѣтлина.“ Учителя

През 1945г. БЪЛГАРСКАТА БОЖЕСТВЕНА АЗБУКА беше лишена от своята ЗВЕЗДА и СИЛА - буква ЯТ - Ъ - небесна връзка, премахната по заповед на Кремъл.

„Няма друга азбука по света, освен БЪЛГАРСКАТА БОЖЕСТВЕНА ВИСОКОВИБРАЦИОННА АЗБУКА, която да има ТРИ ЕРА - ТРИТЕ БОЖЕСТВЕНИ БУКВИ - Ъ, Ъ, Ъ.“ Учителя

„Буквата Ъ съществува само въ български езикъ. Богатъ е българскиятъ езикъ, но българитъ още не могатъ да си служатъ съ него.“ Учителя

Учителят, въ една отъ своитъ беседи посочва, че буквата Ъ [Ъ, ъ, или Ят, двойно Е, или Е-двойно] е свалена отъ Константинъ отъ Невидимия свѣтъ и, че тази буква представлява единъ отъ кардиналнитъ небесни знаци, която е знамето на славянската писменостъ и на славянството.

Буквата Ъ [Ъ, ъ, или Ят, двойно Е, или Е-двойно] е Небесниятъ знакъ на Кирилицата и е печатъ на ангелъ Елохилъ, който довежда двамата братя Кирилъ и Методий отъ края на Вселената, за да имъ даде славянската писменостъ.

Учителят казва: „Като изучавате български езикъ, дохождате до буквитъ Ъ и ъ, които искатъ да изхвърлятъ. Буквата Ъ е хубава. Ако се изхвърли отъ употреба, българитъ ще закъсатъ“.

За тримата българи от славния род Константин, Михаил и Борис - ПОКЛОН

доземи!

През последните 3 години броят на учениците от нашето българско училище в Лондон, които имат желание да получат международен сертификат по български език, се увеличи многократно. В края на юни 2023 г. още 24 деца ще защитят своите знания пред изпитващите от Софийски университет.

Очакваме с трепет да се реализират в светлото бъдеще на България пророческите думи на Духовния учител на България Беинса Дуно:

„В бъдеще целият свят ще говори български. Българите ще върнат всички народи в рая. Само на български могат да се четат Божествените слова.“

Димитрина Ангелова, директор на училище „Боян Мага“, Лондон





На Арената днес:

Грандиозният мюзикъл We Will Rock You се завръща в Лондон

Световният хит We Will Rock You на Queen и Бен Елтън се завръща в Лондон това лято за незабравим 12-седмичен сезон. Гледан от 20 милиона души в 28 държави, този музикален спектакъл обиколи света и продължава да радва многобройната си публика с над 24 от най-обичаните хитове на Queen, между които We Are The Champions, Bohemian Rhapsody, Radio Ga Ga и Don't Stop Me Now. Но ето как преди 21 години започва всичко...

Всичко започва с една случайна среща през лятото на 1996 г. по време на кинофестивал във Венеция, където Брайън Мей и Роджър Тейлър са гости на откриването. Там са показани няколко документални филма, базирани на песни от албума „Made In Heaven“. Те са прожектирани преди официалната премиера на филма на Бари Левинсън „Слипърс“, в който една от главните роли изпълнява Робърт де Ниро. Именно там носителът на два Оскара се запознава с Мей и Тейлър и ги пита дали имат идея за мюзикъл, основан на песните на Queen. Робърт де Ниро споделя с музикантите, че дъщеря му е голяма почитателка на британската група. Така е поставено началото на проекта, превърнал се в We Will Rock You.

През февруари 2001 г. Робърт де Ниро пристига в Лондон и присъства на уъркшоп, на който известният драматург и писател Бен Елтън представя финалния вариант на сценария на новия мюзикъл. Той е озаглавен We Will Rock You, а Де

Ниро официално е обявен като един от продуцентите на бъдещия хит.

Година по-късно за първи път пред журналисти са представени екипът и актьорите, които участват в шоуто. В ролята на Галилео е Тони Винсент, Хана Джейн Фокс играе Скарамуш, а Шарън Д. Кларк е в ролята на лошата Killer Queen. На 14 май 2002 г. е световната премиера на WE WILL ROCK YOU в Dominion Theatre, един от най-големите театри в Лондон с капацитет от 2000 души. Освен Де Ниро, Мей, Тейлър и Елтън, по червения килим минават изключително много знаменитости, а специални гости са майката на Фреди Меркюри - Джер Булсара, и неговата сестра Кашмира Кук. Още първите представления на We Will Rock You минават пред пълни салони и неспиращи овации, а билетите се разпродават за месеци напред.

Бен Елтън, който е и автор на текста, е подготвил една изключително забавна и футуристична комедия с повече от 24 от най-големите хитове на Queen, които

Ще се случи още това лято за незабравим 12-месечен сезон

Снимки: YouTube



някога са били представяни в шоу на живо. We Will Rock You представя историята на двама красиви млади бунтовници - мечтателят Галилео и рокерката Скарамуш, които бягат от своето консуматорско общество в търсене на музикална свобода. „Това шоу е за легендата - казва Бен Елтън. - Ние взимаме легендата за Queen и създаваме наша собствена измислена история за децата и младежите, които се опълчват на институциите, опитващи се да потискат тяхната индивидуалност и любов към музиката.“

Доказателство за огромния успех на шоуто е поканата към екипа, който заедно с Брайън Мей и Роджър Тейлър участва в концерт по случай златния юбилей на кралица Елизабет през 2002 г. в градината на Бъкингамския дворец. Начало на концерта поставя

Мей, който изпълнява „God Save the Queen“ на покрива на двореца. Изпълнението му е аплодирано от 12 000 души пред двореца, а още над 200 милиона го гледат по телевизията. Така манията по We Will Rock You се разпростира по целия свят.

През 2003 г. е премиерата и на испанската версия на We Will Rock You, след което следват версии на руски, немски, италиански и шведски, а продукцията обикаля целия свят. Шоуто започва да трупа награди след награда и We Will Rock You е обявен за най-добър нов мюзикъл, при това в конкуренция с популярни заглавия като Chitty Chitty Bang Bang и The Full Monty. По-късно печели пет награди на театралните зрители, а впоследствие е официално обявено за любимо шоу на Великобритания, като получава и престижната награда

Olivier заради рекордната си продажба на билети.

През 2013 г. We Will Rock You направи първото си световно турне, а една от обявените му дестинации беше България. С този мюзикъл Бен Елтън отдава почит на бунтари, оставили трайна следа в музикалната история - Карън Карпентър, Патси Клайн, Марвин Гей, Джордж Харисън, Джими Хендрикс, Бъди Холи, Джанис Джоуплин, Джон Ленън, Джим Морисън, Елвис Пре-

сли, Ханк Уилямс и разбира се, Фреди Меркюри.

Освен 24 от хитовете на Куин We Will Rock You впечатлява и с уникалната си визия - огромна сцена, зрелищна мултимедия, пишно осветление и ефектна хореография. Усееща се едно постмодерно ретро чувство в цялото шоу благодарение на декора, създаден от Марк Фишър, и атрактивните забавни костюми, чиито дизайнер е Тим Гудчайлд. Арлене Филипс е човекът, отговорен за уникалната хореография и сценографията. Използват се видео екрани за фон на кратките сцени, които разкрояват продукцията и са препратка към първите видеоклипове по MTV.

В шоуто участват 33 актьори, 8 са музикантите, които свирят на живо зад сцената, 77 души са техническият екип, а оборудването по цялото шоу тежи над 100 тона. Общо 100 са колоните, които озвучават всяко шоу, а 250 прожектора осветяват сцената. Мегапродукцията е режисирана от Бен Елтън, със специалните музикални напътствия на Брайън Мей и Роджър Тейлър от Queen.

На 14 май 2023г. Лондонската продукция на мюзикъла отпразнува своя 21-ви рожден ден и това е най-дълго игралият се спектакъл на сцената на Dominion Theatre. „We Will Rock You“ е зрелищен мюзикъл, който не трябва да пропускате!





ROCK ARENA



Скандални рок звезди и техните възходи и изцепки. Много музикални величия угасват преждевременно заради страшната зависимост, други обаче като феникс възкръсват от пепелта. Представяме ви няколко интересни факта за едни от най-популярните представители на музикалния бизнес.

Елвис Пресли всъщност е бил блондин

Елвис Пресли е музикална икона и винаги ще остане известен като Краля на рокендрола. Може би малцина са наясно, че естественият цвят на косата на Елвис е бил русият. Точно така - той е бил рус, но е имал навика да се боядисва в черно, предпочитайки този цвят пред естествения си. Първата музикална изјава на певеца е на панаира „Мисисипи-Алабама“, когато той е едва 10-годишен. Елвис Пресли се е снимал в 33 филма и също така се увлича по бойните изкуства и има черен колан по карате.

Джони Кеш е писал разкази

По време на своята младост през 50-те Джони Кеш пише кратък разказ, който носи името The Holografik Danser. Сюжетът на разказа води към Америка през 21-ви век, завладяна и окупирана от Русия. Разказът обаче така и не се публикува никъде, а Кеш поема по далеч по-успешния за него път на музиката. През 2005 г. излезе биографичната музикална драма „Walk the Line“, базирана на ранния живот и кариерата на Джони Кеш. Филмът проследява изгряването на една американска легенда - Джо-

ни Кеш, който изминава дългия път от първичния си гняв, пристрастяването и изкушението да бъдеш звезда и достига до величието на своя глас, за да се превърне в легенда за поколения напред.

Mötley Crüe - „хулиганите на американския рок“

Mötley Crüe се сдобива с прозвището „хулиганите на американския рок“, но като заслуга за това имат всички нейни членове. По време на концерт през 1997 г. Томи Лий изненадващо спрял да свири и започнал да призовава жените в публиката да разголят гърдите си, а след това барабанистът застанал пред камерите, сочейки към интимните си части, като се заливал от смях. На 23 декември 1987 г. Ники Сикс предозира с хероин и на път за болницата е обявен за мъртъв, но парамедикът, който е фен на бандата, го връща към живота. Двете минути на смърт водят до създаването на песента „Kickstart My Heart“.

Мерилин Менсън и поглед към 50-те...

Брайън Хю Уорнър, познат като Мерилин Менсън, избира артистичния си псевдоним по нестандартен начин. Бъдещата рок икона събира имената на най-обичаната и най-мразената

Интересни факти за известни музиканти



от него личност през 50-те години, и така оформя своето име. Може да се каже, че „кръстници“ на музиканта се превръщат филмовата знаменитост Мерилин Монро и серийният убиец Чарлс Менсън. Музикантът има и едно необичайно хоби - колекционира протези. Освен с музикалното си творчество и работата в киното, Мерилин Менсън притежава и талант да рисува. По време на изложба на свои картини едно от произведенията, върху които е показан хермафродитът на Хитлер, е оценено на 55 хиляди долара.

Ози Озбърн е ревностен християнин

Може би това звучи изненадващо за повечето фенове на Ози. В крайна сметка, говорим за човек, който носи прозвището „Принц на тъмнината“. За хулиганските изцепки на Ози се носят легенди. По време на един концерт човек от публиката хвърлил върху него жив прилеп, той го взел и му отхапал главата. Друг път, за да впечатли момчетата от Mötley Crüe, Ози изсмъркал дълга редица мравки. В книгата си

„I Am Ozzy“ (2010) старият рокер споделя с охота за пороците и лудостите си. Мракът обаче може да бъде намерен единствено около очите на Озбърн и понякога в музиката и текстовете на песните му. Но в сърцето си Ози е ревностен християнин, който дори се моли преди всеки свой концерт.

Алис Купър има докторска степен

През 2014 година Алис Купър официално стана доктор, получавайки документ от Grand Canyon University в областта на приложните изкуства. Освен музикант Алис Купър е и филмов актьор, голф играч, ресторантьор и радиоводещ от 2004 г. на класическото рок предаване „Нощи с Алис Купър“. Музикантът е награден с редица отличия и получава звезда на Алеята на славата. Алис Купър всъщност е измислен образ, зад който се крие един добродушен, разумен и много креативен човек с името Винсент Деймън Фърние. И докато персонажът му Алис Купър е зловещ бог на рока, реалната личност има далеч по-различен характер. Той

участва в множество благотворителни инициативи и дори може да бъде видян да полага доброволен труд в кухня за деца в Лондон.

Как се ражда „(I Can't Get No) Satisfaction“ на Rolling Stones...

Историята е интригуваща и разказва, че китаристът на бандата Кийт Ричардс е сънувал парчето. Звучи невероятно, но една нощ Ричардс се събужда в хотелската си стая, включва записващото устройство и изсвирва на китарата си легендарните рифове на песента, които минути преди това е сънувал. Иначе този така талантлив музикант на The Rolling Stones винаги е твърдял, че е отговорен наркоман, въпреки репутацията си. Според един от големите митове в рока до 1973 г. кръвта на Ричардс вече станала толкова токсична, че той се подложил на експериментална процедура, с която я подменил напълно. В автобиографията си той заявява, че през 2008г. „изсмъркал“ част от останките от починалия си баща.



Редактор: Toni Rock



Панагюрското златно съкровище удиви британците при гостуването си в Лондон

БГ БЕН

Една от визитните картички на България - Панагюрското златно съкровище, удиви Великобритания. То е част от изложбата „Лукс и власт: От Персия до Гърция“ на Британския музей и може да бъде видяно до 13 август в Лондон, зала номер 35, The Joseph Hotung Great Court Gallery. Крал Чарлз III също изрази възхищението си от експозицията пред българския служебен премиер Гълъб Донев, който посети Великобритания за коронацията на монарха.

Изложбата беше открита в началото на май в присъствието на вицепрезидента Илияна Йотова и служебния министър на културата Найден Тодоров. Експозицията проследява връзката между богатството и политиката през първото хилядолетие преди новата ера, като представя ослепителни предмети от Европа до Азия.

През 2023 година се навършват 74 години от откриването на съкровището

Панагюрското златно съкровище е открито на 8 декември 1949 година от братята Павел, Петко и Михаил Дейкови. Историята е доста интересна, тъй като то е намерено в близост до Тухларската фабрика в край Панагюрище.

Тримата братя веднага отнасят деветте златни съда в

музея в града. Тогавашият директор Петър Горбанов, възпитаник на Виенския университет, установил, че става въпрос за уникално тракийско съкровище. Смята се, че то е от IV век пр.н.е., като експертите се позовават на особеностите на украсата на съдовете, а също и на стиловете и технологичните характеристики на изработката.

Теглото на съкровището е 6 кг и 163 грама, като то е изработено от чисто 23-каратово злато.

Комплектът е използван за ритуални действия и религиозни тайнства

Деветте съда от Панагюрското златно съкровище се смята, че са принадлежали на владетел на одрисите, управлявал в края на IV и началото на III век пр. Хр. Използвани са за религиозни тайнства и ритуални действия, дори и за пиршества. Златният сервиз за пиене включва фиала (блюдо) и осем ритона (чаши) с различни зооморфни и антропоморфни форми. Четири от ритоните са оформени като глави или като предната част от телата на животни - две на елен, лопатар и по една на овен и козел. По горната част на ритоните са изобразени художествено митологични сцени и герои от старогръцката митология.

Фиалата (блюдото) е украсена с релефни изобра-

Крал Чарлз Трети също не скри възхищението си от българското наследство

Снимки: mc.government.bg



жения на негрски глави и жълъди, разположени под формата на концентрични кръгове.

Златният ритон, изработен като глава на овен, има дръжка, която завършва с фигурата на лъв. Върху шийката релефно са изобразени фигурите на Дионис и вакханката Ериопе в седнало положение. Встрани от тях са представени танцуващи вакханки.

Върху шийката на златния ритон, който е с формата на глава на елен, има изобразени фигурите на Атина, Парис, Хера и Афродита. Другият златен ритон, който също е изработен като глава на елен, е малко по-различен, тъй като дръжката на съда завършва с фигурата на лъв. Върху шийката са изобразени две митологични сцени: Херакъл в борба с Керенитската сърна и Тезей в борба с Маратонския бик.

Амфората ритон е с дръжки, завършващи под формата на кентаври. Върху стените са представени три композиционни сцени. Централната сцена представя петима воители по време на битка. Втората сцена

представя двама воители в спокойна поза да гадаят на черен дроб. Върху долната половина на амфората са изобразени фигурите на Силен и малкия Херакъл в люлка, който убива две змии.

Златният ритон, чиято долна част е оформена като протоме на козел, има шийка, върху която са изобразени релефно фигурите на Хера, Артемида, Аполон и Нике.

Характерното за златния ритон, изработен като глава на амазонка, е, че тя е с прибрани коси, покрити с воал. Върху шийката й е изобразена огърлица. Дръжката на ритона завършва с фигурата на крилат сфинкс.

Другият ритон, който също е под формата на глава на амазонка, има релефно изобразени фигури на крилати сфинксове, които са разположени от двете страни на шлема й.

Златното съкровище се съхранява в НИМ, но един път в годината е „у дома си“

Когато не участва в изложби по света, Панагюрското златно съкровище се

откриването на съкровището. След това те преминават през символичен лабиринт, който ги отвежда в самата зала трезор. В нея има отделни стъклени куполи, чиято светлина е насочена към всеки отделен съд.

През месеците, когато златното съкровище не е в Панагюрище, там се експонира точно копие от 22-каратово злато, изработено и маркирано от експерти на Националния исторически музей.

Тук е мястото да подчертаем, че регионът на Пловдив през V-I в. пр. Хр. е бил населен от тракийското племе одрис, което единствено между известните 46 тракийски племена създава държавна организация, управлявана от царската институция. Одриската държава обхващала територията на съвременна България, Северозападна Турция и северните части на Гърция. Представителите на тракийската аристокрация били погребвани в големи могили и каменни гробници с различен план, архитектура и интериор.

Затова и въпросът чие е било Панагюрското златно съкровище, а и предположенията, че то е на одриски цар, са съвсем логични. Вероятно някога ще получим и конкретно потвърждение. Едно обаче е сигурно - Панагюрското златно съкровище със своята уникалност ще продължи да удивява света и да разнася славата на България.

Снимки: mc.government.bg



Снимки: mc.government.bg



24 май е най-българският празник, искат да е национален

БГ БЕН

Може би не съществува българин, чието сърце да не трепва на датата 24 май - най-българският и свиден празник, на който България чества просветата, културата и създаването на глаголицата от Кирил и Методий. Поклон и признателност пред тяхното дело! И всички ние, независимо къде сме по света, имаме пълното право да се гордеем, че сме българи!

През 2020 година българските депутати преименуваха този празник от Ден на българската просвета и култура и на славянската писменост на Ден на светите братя Кирил и Методий, на българската азбука, просвета и култура и на славянската книжовност. Трийсет години по-рано, през 1990 година Народното събрание на България взема решение 24 май да бъде официален празник на страната.

На тази дата България се прекланя пред делото

От 2020 г. той е преобразуван в Ден на светите братя Кирил и Методий, на българската азбука, просвета и култура и на славянската книжовност

на светите братя Кирил и Методий, а страната става истинска картина на духовността - в почти всички градове има празнични шествия на ученици и учители, които са приветствани от развълнувани граждани. Чувството е неописуемо, защото страната не само има своята азбука и светите братя Кирил и Методий, но и успяла да съхрани своя дух и култура.

Историята на честването започва още през XI век

Първите известни свидетелства за честването на празника са открити в арменски летопис от 1813 г., където се споменава за честване на светите братя на 22 май 1803 г. в Шумен. За първи път на 11 май 1851 г. в епархийското училище

„Св. св. Кирил и Методий“ в Пловдив по инициатива на Найдено Геров се организира празник на Кирил и Методий - създатели на глаголицата. Денят 11 май не е случайно избран от Найдено Геров - това е общият църковен празник на двамата светии. Във възрожденската ни книжнина първите известия за отбелязването на празника се срещат в „Христоматия славянского языка“ от 1852 г. на Неофит Рилски.

От 1863 г. 11 май се установява като църковен празник на светите равнопостоли Кирил и Методий. С въвеждането на Григорианския календар през 1916 г. празникът, отбелязван от държавата и църквата, се чества на един ден - 24 май. След 1969 г. се провежда секуларизация чрез отделяне на църковния от

светския календар, затова днес съществуват два празника - църковен (11 май) и светски (24 май).

За официален празник на България 24 май е обявен с решение на IX Народно събрание на 30 март 1990 година.

Учени искат 24 май да бъде национален празник на България вместо 3 март

Почти всяка година в вечерието на 24 май в България възниква дискусия - трябва ли този ден да е националният празник на страната. 14 историци още миналата година написаха писмо до Народното събрание, с което поискаха 24 май да е националният ни празник. Инициативата идва от Историческия факултет на Великотърновския универ-



Снимка: БГ БЕН

ситет, откъдето посочват, че Денят на българското слово, просвета и култура е единствената дата, която неизменно от средата на XIX век е преминала и оцеляла през всички епохи и власти и е празнувана в цялата българска етническа територия. Историците отчитат факта, че нерелигиозните празници през десетилетията след Освобождението в България са много, сред които освен 24 май са още 3 март, 6 май, 6 септември, 22 септември, 1 ноември. При изработването на нов национален календар към тях могат да бъдат добавени и други важни за страната дати.

Български учени смятат,

че от изброените празници съществува един, който не изпълнява изискванията за единство на нацията и идентификацията, съвременен е превърнат по политически причини в национален празник от отмиращата тоталитарна власт през 1990 г.

„3 март е ден, привнесен у нас като ден на възшествието на чужд владетел. На този ден през 1878 г. е подписан един предварителен договор без правни последиствия, който не решава българския национален въпрос, а напротив, го задълбочава“, единодушни са историците. На 24 май нека се преклоним пред делото на светите братя Кирил и Методий!

Първото училище с тържество за светите братя днес е водещо в шествието за 24 май

БГ БЕН

Епархийското училище в Пловдив, в което по инициатива на Найдено Геров се отбелязва за първи път празникът на светите братя Кирил и Методий на 11 май 1851 г., днес има централна роля в отбелязването на 24 май. Училището сега е Хуманитарна гимназия „Свети свети Кирил и Методий“, а преди години имаше идея тя да бъде преобразувана в национална заради богатата си история. От ранно утро на всеки 24 май по традиция ученици и учители от всички пловдивски училища се събират пред училището, където е паметникът на светите братя Кирил и Методий.

Пловдивската гимназия е уникално явление в българската история. Тя е създадена в най-критичния момент от Възраждането, когато протича мъчителният процес на раждане на българската нация, за да участва



Снимка: БГ БЕН

успешно в ускоряването на този процес.

Училището е открито на 1 септември 1850 г., като само за една година то успява да се докаже и да стане известно във всички краища. Именно това бързо развитие през 1868 година му осигурява статут на гимназия, като само за няколко години благодарение на

постигнатите резултати училището успява да отвоюва Пловдив от елинизма.

Получили първата заплата в борбата срещу гърцизма, възпитаниците на това училище се отправят към градовете и селата на Тракия и Македония, където разпростират знанието, будят народното съзнание, възстановяват национална

та гордост и националното самочувствие на населението и очертават българския характер на тези области.

Директори на гимназията са били Найдено Геров, Константин Геров, Йоаким Груев, Атанас Беляев, Христо Стоянов, Христо Павлов, Димитър Николов Благоев и Васил Попович, които със своя интелектуален

потенциал утвърждават гимназията като голям просветен център в България. Училището обаче става и своеобразна школа, в която се възпитават борците за осъществяване на висшите национални идеали. В това училище Любен Каравелов се учи на дълг и вяра служба на народа, Васил Левски замисля създаването на революционната организация, обричат се на жертва за свободата на своя народ бъдещите ръководители на Априлското въстание Стоян Заимов, Тодор Каблешков, Петър Бонев, Никола Караджов, Найдено Попстоянов, Нешо Попбрайков, Искро Мачев, Георги Нейчев, Христо и Георги Търневи, Стоян Попов, Христо Благоев, Никола Беловежов, Сава Попевстатиен и Георги Чолаков.

Пловдивската гимназия взема активно участие в борбата на своя народ за национално обединение. Голяма част от учениците

й се сражават в Сръбско-българската война. Възпитаниците на гимназията Михаил Герджиков, Ѓорче Петров, Пере Тошев и Христо Татарчев са талантиливи ръководители на македонско-одринското движение.

Дълги години след Освобождението Пловдивската гимназия продължава да бъде водещо учебно заведение в страната. През годините училището е дало на страната изтъкнати държавници и политици, а сред тях са и имената на министър-председателите Иван Евстатиен Гешов, Константин Стоилов, Андрей Ляпчев и Георги Кюсеианов.

Неслучайно екзарх Стефан нарича гимназията „гордостта и славата на Пловдив“. Безспорен е и фактът, че това училище създава и утвърждава един от най-красивите празници на България, на славянството и на Европа - Деня на св. св. Кирил и Методий.



Световноизвестният художник Чавдар Гюзелев гостува в Лондон с впечатляваща изложба

Всяка картина от експозицията е пречупена през неговите мисли, чувства и усещания

Световноизвестният български художник Чавдар Гюзелев гостува до 26 май в галерия „София“ в Лондон с изложбата си „Grasping Shadows“. Организатори на събитието са Български културен институт Лондон и галерия „Ракурси“.

Чавдар Гюзелев е доцент в Нов български университет. Роден е в София, където завършва Националната художествена академия, специалност „Илюстрация и оформление на книгата“. След дипломирането си заминава за Италия. Там той работи като илюстратор и графичен дизайнер за списания като Vanity, Vogue, Max и др. Прави графичен дизайн на корици и в същото време е асистент на Алберто Нодолини в неговите сценографски проекти. Има изложби в Парма и Милано.

В средата на 90-те се връща в България и продължава да се занимава с графичен дизайн. През 1997 г. е поканен от режисьора Стефан Москов за сценограф на театралната продукция „Майстора и Маргарита“, което е първото българско представление, участващо



Снимки: БГ БЕН

в официалната програма на фестивала в Авињон. По-късно сценографската му кариера продължава с две реализации на „Сирано дьо Бержерак“ от Е. Ростан и „Малкият Цахес“ от Е. Т. А. Хофман с режисьор Стефан Москов в театър „Талия“, Хамбург. Впоследствие осъществява над двайсет сценографии в различни български театри с режисьори като Теди Москов, Явор Гърдев, Артел Ричи, Бина Харалампиева, Камен Донев, Крис Шарков и др.

Чавдар Гюзелев има две награди Икар и един Аскеер за представленията

„Сирано“ и „Каквато ти ме искаш“. Автор е на много самостоятелни изложби в България и в чужбина.

В Лондон Чавдар Гюзелев показва произведения, създадени през последните шест години.

За неговите изложби изкуствоведите казват, че са покани за завладяваща игра с нарисувани фигури и неписани правила, които се налага да разгадаеш сам.

Чавдар Гюзелев даде специално интервю за читателите на вестник БГ БЕН, в което той не скри възлението си от първата си изложба в Лондон.

но, но понякога нещата са по-странни от очакваното.

Възможно ли е да се опише как се ражда идеята за една картина и каква е ролята на книгата във Вашия живот?

Чавдар Гюзелев: При всеки артист е различно. При мен конкретно не мога да кажа, че процесът е един и същ. Понякога става с една отправна точка, с идея, но също така зависи и от периода, в който се намираме. Например, когато сме в екстремни ситуации като война, пандемия и трагични събития, аз поне съм от артистите, които не могат да не реагират по един или друг начин. Мога да го направя несъзнателно, емоционално или обмислено с цел, но при всички положения има реакция. Разбира се, всички идеи са пречупени през моите мисли, чувства и усещания, които оставям да бъдат тълкувани от хората, от публиката. Защото това, което човек сам вижда, той допълва и надгражда. А за

ролята на книгите в моя живот, бих казал, че тя е голяма! Все пак съм тръгнал от илюстрацията и също така правя оформление и дизайн на много корици, на книги. Определено смятам, че съм четящ човек.

Вашият баща - оперният ни гигант Никола Гюзелев, е завършил Художествената академия, но се отдава на музиката, а Вие свирите на пиано, но продължавате с рисуване...

Чавдар Гюзелев: Да, свирил съм на пиано няколко години, но честно казано, никога не ми е минавало през съзнанието да се занимавам професионално с музика. От съвсем малки и двамата с брат ми бяхме твърдо решени, че искаме да бъдем художници. И нещата някак естествено се случиха точно така. Всъщност ние по-късно открихме, че баща ни се е занимавал с рисуване. Ние го считахме за музикант, за певец, но после разбрахме, че той е



и добър художник - в един академичен смисъл.

- Това е първото Ви гостуване тук. Какво мислите за сътрудничеството с Български културен институт Лондон?

Чавдар Гюзелев: С „Ракурси“ сме имали шест изложби в други центрове, били сме в Лихтенщайн, както и във френския културен център в Париж, но това е първото ни гостуване в Лондон и аз съм впечатлен! Виждам, че г-жа Светла Дионисиева е свършила изключително много работа тук. Поздравления за всичко това! И мога да кажа, че сътрудничеството между нас върви идеално.

- Да поговорим за работата Ви в театъра! Според Вас какви качества трябва да притежава един сценограф?

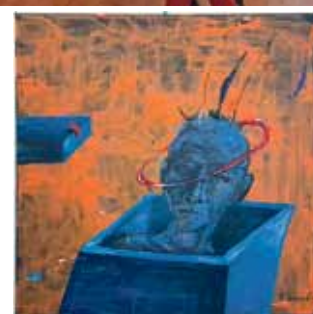
Чавдар Гюзелев: Завършил съм специалност „Илюстрация и оформление на книгата“ и известно време живях в Италия, където се занимавах с илюстрации и графичен дизайн. По-късно, понеже бяхме в близко приятелство и сътрудничество, Теди Москов ме покани в театъра и така започнах работа там като сценограф. Това е доста различна и практична работа. И според мен много неща извън идеята и таланта на художника трябва да притежава един човек, за да е сценограф. Трябва най-вече да умее да контактува



с много хора, да е добър дипломат и да има технически познания.

- Кое беше първото представление, след като започнахте работа в театъра?

Чавдар Гюзелев: Това беше „Майстора и Маргарита“ през 1997 г., в едни особени години, това беше едно страхотно, но някак недооценено за онова време представление. Впоследствие дори придоби статут на култово представление, както се казва днес. Но през годините, „Майстора и Маргарита“ обиколи много престижни фестивали и е първото българско представление, което беше в официалната програма на Festival Inn в Авињон, Франция. Били сме в Москва, в Израел и навсякъде представление-то се приемаше много добре. От тези времена имам много приятни спомени и чудесни приятелства.



- Ако трябва да опишете света на художника в няколко думи...

Чавдар Гюзелев: Въображение, мисъл, но най-важна е свободата.

- Благодаря за отделеното време, г-н Гюзелев, Вашето послание към българите на Острова!

Чавдар Гюзелев: Бих ги посветвал да не се поддават на носталгия, да гледат напред и да се адаптират колкото се може повече в света, който са избрали да живеят. Да гледат напред! България няма да им избяга, винаги ще я носят в сърцата си!

Интервю на Антоанета Петрова

- Здравейте, г-н Гюзелев, намираме Ви в галерия „София“ в Лондон, където гостувате с изложбата си „Grasping Shadows“. Как се спряхте точно на това име?

Чавдар Гюзелев: Здравейте и благодаря! Относно идеята за името „Grasping Shadows“ ще се изненадате. Всъщност това е цитат от песен на Боб Дилън, която се казва „Can't Escape from You“, и е правена за филм. Съвсем случайно я чух и много ми хареса. Дилън е невероятен поет и нобелист. Преди година бях в Париж и правих един цикъл от акварели смесена техника, който по-късно беше показан в галерия „Ракурси“. Тогава песента „Can't Escape from You“ послужи като вдъхновение и от текста, и от музиката, и от самата ситуация, в която бях тези два месеца в Париж. Аз рядко стартирам от нещо конкрет-



Людмила Андровска е родена в София. Завършила е Полиграфическия техникум „Юлиус Фучик“ и ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, специалност „Български език и литература“. Сценарист е на тв новелите „Не мога да заплача“ и „Риск“, както и на двусерийния тв филм „Вечери в Антимовския хан“. От 1991 до 2016 г. е собственик на българското издателство „Делакорт“, представило на читателите хиляди класически и съвременни заглавия на български и чужди автори.

През 2001 г. издава първия си роман „Хаос“, а през 2008 г. - двуезичния литературен сценарий „Данте“ (на български и английски). През 2015 г. излизат сборникът ѝ разкази „Което си отива“ и немското издание на романа „Хаос“. През 2016 г. се отпечатва и второто издание на „Хаос“, а в момента се очаква и трето. В края на 2019-а излиза първо издание на новия ѝ роман „Мария Тертер - Царицата“, а през 2023 г. - второ, допълнено.

От Людмила Андровска

Старата пенсионирана учителка Неда Петрова се събуди рано сутринта с особено чувство. Да, днес беше специален ден, най-важният за нея в целия ѝ живот. Повече от петдесет години на тази дата тя отиваше първа в училището и посрещаше децата. Те пристигаха развълнувани, с букети в ръце, които поставяха пред портретите на Кирил и Методий, изрисувани на фасадата на сградата, после се строяваха на импровизираната сцена и рецитираха стихове, посветени на двамата братя, създатели на азбуката. Накрая изпяваха „Върви, народе възродени“ под диригентството на учителката си.

Макар селото им да не беше голямо, в него имаше немалко деца и от тях излязоха много таланти. Портретите на солунските братя бяха дело на прочут художник, завършил точно тяхното училище „Кирил и Методий“. А любимата ѝ ученичка Йовка сега беше световното сопрано Йова Софронова. Винаги Йовка първа запяваше „Върви, народе възродени“. Мощният ѝ звънлив глас се понасяше над площада и дори и птиците замлъкваха, за да я слушат. На следващия куплет „Върви към мощната

просвета!“ учителката диригент Петрова даваше знак и се включваха и останалите деца, като гласовете им избухваха с пълна сила на „Напред! Науката е слънце, което във душите греи!“.

Неда Петрова въздъхна в леглото и избърса сълзите си. Сега нямаше защо да става и да излиза в отдавна опустелия училищен двор. Да, да излиза, защото учителката Петрова живееше в сградата на училището. На бившето училище.

Тя така и не бе разбрала кога селото постепенно започна да намалява. Усети го, когато колегите ѝ напуснаха един след друг. Неда Петрова преподаваше музика, но в един момент директорът я извика и я запита ще може ли да води и български, и литература. Разбира се, за нея не беше проблем. Не се затрудни и когато трябваше

Домът на Неда

да поеме и часовете по история, а после и по география. Отдавна се беше пенсионирила, но продължаваше да работи, защото в училището бяха останали само двамата с директора заедно с десетина ученици на различна възраст. Директорът пое математиката, физиката, химията и биологията, а Неда започна да води и часове по рисуване. Доставяше ѝ удоволствие, а се оказа, че се справя доста добре. Докато рисуваха с децата, ги учеше и на различни песни.

После напусна и директорът, жена му бе ударила с юмрук по масата, че е пропиляла живота си в това село и иска поне накрая да види свят.

Учениците ѝ бяха останали съвсем малко. И една вечер вече възрастната учителка отиде на гости при родителите на Йовка. Бяха обикновени хора, които свързваха двата края с много труд. И които се тревожеха за бъдещето на единственото си дете. Неда Петрова им говори цялата вечер за невероятния глас на дъщеря им и какъв успех ще има, ако се яви в Консерваторията на приемни изпити. Майката клатеше невярващо глава, бащата слушаше с наведени очи.

- Ох, то това хубаво, ама не е за нас... - въздъхна майката. - В града всичко с връзки става...
- Йовке, ти пяла ли си на родителите си? - запита учителката.

Йовка, изчервена, поклати глава.
- Хайде, изпей тази песен, дето я учихме днес - подкани я Неда.

Момичето се изчерви още повече, но Неда Петрова ѝ се усмихна и кимна насърчаващо.

Йовка запя. Учителката Петрова леко движеше ръката си, като че я дирижираше, и ѝ подсказваше къде да свие силата на гласа си и къде да я отпусне.

Родителите слушаха занемели. Момичето млъкна, на-

веде смутено глава и избяга от стаята.

Неда Петрова се изправи: - Е, аз тръгвам. Благодаря ви за гостоприемството - отправи се към вратата, поспря и се обърна. - Утре е 24 май и децата сутринта ще изнесат концерт в двора на училището, а Йовка ще е солистка. Елате и вие!

На вратата си взе довиждане, подаде ръка на майката, после на бащата, който силно стисна дланта ѝ и кимна:

- Ще дойдем! Благодарим!

Не за първи път водеше такива разговори тя. Така заминаха родителите на Милко и той влезе в Художествената академия, Живко записа строително инженерство... Сега и Йовка щеше да тръгне с родителите си и да поеме пътя си.

Още на следващата седмица баща ѝ отиде в града, намери си работа и квартира и заведе там жена си и дъщеря си.

Старата учителка отново въздъхна и се надигна. Не можеше да остане в леглото на този ден. Нищо че селото съвсем беше опустяло.

Семействата с деца едно след друго заминаха и училището затвори врати. В цялото село бяха останали десетина старци и бабички.

Един ден пристигнаха няколко човека, огледаха сградата, след време пратиха работници да ремонтират и на мястото на надписа „Училище „Кирил и Методий“ сложиха табела „Старчески дом“. Първите заселници в дома бяха пришълци, докарваха ги синовете или дъщерите им, оставяха ги и бързаха да се върнат в града и да потънат в проблемите си. Имаше и персонал в бели престилки, минаха комисии, които отчетоха, че всичко е както трябва, и си заминаха. Някои от местните старци също постъпиха в дома, защото не можеха да поддържат къщите си.

И къщата на Неда Петрова се рушеше и нямаше кой да я ремонтира, покривът беше

прокапал точно над леглото ѝ, от крановете течеше ръждива вода. И старата учителка събра малкото си лични вещи и се отправи към любимото си училище. То отдавна бе неин дом...

Днес тя беше единственият обитател на дома. Всички останали си бяха заминали по един или друг начин. Веднъж в седмицата ѝ докарваха продукти от града и даваше списък за следващата седмица. Прекарваше много време в библиотеката на училището и препрочиташе книгите, които самата тя бе осигурявала някога. От време на време свиреше на старото раздрънкано пиано. Поливаше цветята на двора, а вчера ги почисти от плевели. Искаше дворът да е хубав за празника, както преди.

Неда Петрова облеche официалните си дрехи - тъмна пола и копринена бяла риза, среса изтънялата си сребриста коса, изправи глава и подпирайки се на бастунчето си, се отправи към стаята с пианото. Докато вървеше по коридора ѝ се стори, че някъде отвън в далечината чува автомобили, но явно така ѝ се струваше, тук кола идваше веднъж седмично.

Влезе в стаята и седна до пианото. Прокара нежно пръсти по клавишите и въздъхна:

- Честит празник, училище мое... Честит 24 май...

Засвири тихо интродукцията на „Върви, народе възродени“, като постепенно засилваше звука и темпото. Как хубаво я пееше Йовка! Как с обич пееха този химн децата ѝ! Стори ѝ се, че ги чува, че гласът на Йова и сега се преплита с пианото.

Неда Петрова спря да свири. Не, като че ли не ѝ се струваше!

Старата жена се изправи и забързвайки към прозореца, едва не се спъна в бастунчето си.

Пред училището бяха спрели няколко коли. В застаналите в двора хора на средна възраст тя разпозна своите деца, своите ученици, довели тук и своите дечица. А най-отпред беше оперната прима на Миланската Скала Йова Софронова.

Когато старата им учителка се появи на прозореца, от двора се понесоха ръкопляскания.

После Йова запя „Върви, народе възродени“. Гласът ѝ накара стъклата на прозореца да зазвънтят.

Неда Петрова вдигна треперещите си ръце и на втория куплет даде знак като диригент да се включат и останалите - в началото тихо, после постепенно да засилят гласовете си и да ги отприщат с пълна сила на „Напред! Народността не пада там, дето знаньето живей!“.





Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DN



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**





Правилата в българския език за официално общуване

В официалното общуване като израз на учтивост към събеседниците се употребяват формите за 2 л. мн.ч. на местоименията „вие“ и „ваш“, както и на глаголите. Това е т.нар. учтивя форма.

Местоименията в състава на учтивата форма се пишат с главна буква: Вие, Вас, Ви, Ваш, Ваша, Ваше, Ваши.

Уважаема госпожо Денчева, в продължение на нашия телефонен разговор Ви съобщавам, че графикът за ремонта е оптимизиран.

Господин Иванов, Вие сте емблематична фигура в българския волейбол, за Вас спортът е начин на живот.

Местоименията се пишат с главна буква и когато общуваме официално с двама или повече души. Тогава също се употребява учтивата форма.

Уважаеми читалищни членове, самодейци и съмишленици, днешният празник е признание за всички Вас, за всеотдайния Ви труд и Вашия талант (в поздравителен адрес).

С главна буква се пишат длъжностите при адресиране и обръщение в официални документи.

До Ректора на ШУ „Епископ Константин Преславски“

Уважаеми господин Ректор,

Желя да бъда допуснат до участие в конкурс...

(За употребата на главна и малка буква при длъжностите вижте по-подробно в тази статия.)

С главна буква се пишат притежателните местоимения (Ваш, Негов, Неин, Техен) и съществителните имена при титулуване на висши държавни и църковни служители и членове на монархически фамилии.

Ваше Превъзходителство, Нейно Величество, Ваше Височество, Негово Светейшество, Ваше Високопреосвещенство

Когато в учтивата форма е включено причастие, завършващо на -л, се употребява формата за мн.ч., която завършва на -ли.

Господине, сумата, която сте платили (а не: платил) за резервацията, за съжаление, е по-малка от необходимата.

Бихте ли се приближили (а не: се приближила) към мен, госпожо?

Когато в учтивата форма е включено прилагателно име или причастие, което не завършва на -л, се употребява формата за мъжки или за женски род ед.ч. - в зависимост от пола на събеседника.

Господин Монева, предлагам

да се срещнем утре в 14 ч., ако сте свободен.

Госпожо Монева, предлагам да се срещнем утре в 14 ч., ако сте свободна.

Господине, ако сте зает в момента, ще Ви се обадя по-късно.

Госпожо, ако сте заета в момента, ще Ви се обадя по-късно.

Обръщението госпожо (г-жо) се употребява само в тази форма, независимо дали думата е самостоятелна, или е придружена от длъжност, титла или фамилия.

Госпожо, може да заемете мястото си на първия ред (а не: госпожа).

Уважаема госпожо Председател на Народното събрание, на 15 декември съм задал въпрос към министъра на здравеопазването (а не: госпожа Председател).

Уважаема г-жо Председател на Народното събрание, на 15 декември съм задал въпрос към министъра на здравеопазването. (а не: г-жа Юркова).

Давам Ви думата, госпожо Юркова (а не: госпожа Юркова).

Давам Ви думата, г-жо Юркова (а не: г-жа Юркова).

Формата господине се употребява при обръщение,

когато след нея няма титла, длъжност или фамилия.

Господине, може ли да се отместите малко?

Извинете ме за безпокойството, господине!

Формата господин (г-н) се употребява при обръщение, когато след нея има длъжност, титла (министър-председател, управител, изпълнителен директор, професор) или фамилия (Панев, Ковачев).

Уважаеми господин Министър-председател, приемаме нашите искрени пожелания по случай Вашия юбилей.

Уважаеми г-н Министър-председател, приемаме нашите искрени пожелания по случай Вашия юбилей.

Господин Ковачев, представям на Вашето внимание становището на Комисията по обществен ред.

Г-н Ковачев, представям на Вашето внимание становището на Комисията по обществен ред.

Думата след господин/г-н се запазва в основната си форма.

господин Кмет (а не: господин Кмете); г-н Министър (а не: г-н Министре)

Обръщенията се отделят от останалите думи в изречението със запетаи (вж. примерите по-горе).

Проверете знанията си

1. В кое изречение НЕ са нарушени правилата за официално общуване? (Има само 1 верен отговор.)

А) На всички е известно, че вие сте сред добрите адвокати в града, госпожо Раева.

Б) Уважаеми г-н Председателю, призовавам Ви да не допускате обиди в тази зала!

В) А проверявала ли сте скоро състоянието на банковата си сметка, госпожо?

Г) Господине, посочен сте като единствен наследник в завещанието на дядо Ви.

Верният отговор е Г.

В изречение А грешката е във вие - местоимението се пише с главна буква в състава на учтивата форма.

В изречение Б грешката е в Председателю - правилно е Председател, тъй като думата след господин се употребява само в основната си форма.

В изречение В грешката е в проверявала - правилно е проверявали, защото причастията, които завършват на -л, се употребяват само в мн.ч. в състава на учтивата форма.

2. В кое изречение 2 пъти са нарушени правилата за официално общуване? (Може да има 1, 2 или 3 верни отговора.)

А) Уважаеми г-н директор, бих искала да благода-

ря за професионализма на Вашите служители.

Б) Госпожа, със сигурност ли бяхте затворила вратата на балкона, преди да излезете от стаята си сутринта?

В) Уважаеми родители, каним ви да се включите в благотворителната инициатива на нашето училище!

Г) Госпожа Нейкова, ще бъдете осведомени, след като разгледаме Вашия сигнал и вземем решение.

Верните отговори са Б и Г.

В изречение Б грешките са следните: 1) Госпожа - правилно е Госпожо; 2) затворила - правилно е затворили, защото причастията, които завършват на -л, се употребяват само в мн.ч. в състава на учтивата форма.

В изречение Г грешките са следните: 1) Госпожа Нейкова - правилно е Госпожо Нейкова; 2) осведомени - правилно е осведомена, тъй като е причастие, което не завършва на -л.

В изречение А има 1 грешка - директор се пише с главна буква при обръщение в официални документи.

В изречение В има 1 грешка - ви се пише с главна буква, защото е в състава на учтивата форма, която се употребява и когато се отнася за двама или повече души.

Източник: kaksepishe.com

BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Боза, айран и много други



Работим и по заявка на клиента

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

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

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

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

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

Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки

www.radiobg.co.uk

RADIO BG - LONDON

Радиото на българите в UK

24 часа:

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

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



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

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



Страхът - враг или приятел?

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

В днешното издание на рубриката „Училище по психология“ доктор Василева засяга темата за страха, който всеки от нас в определени моменти от живота си неминуемо изпитва.



От д-р Мирена Василева

Страхът е най-големият проблем на планетата днес. И става все по-голям, 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.

Страхът като враг, но и като спасител. А от другата страна е любовта, която ни помага да преодолеем тези страхове, да постигнем лично удовлетворение и себеуважение.

Различни са аспектите на страха, който човек може да изпита - от смъртта, самотата или непознатото. Страх от злощастие, което може да се случи на нас или на семейството ни, страх, че не принадлежим никъде, от това да спазваме социалните норми или пък да успеем в живота.

Всяко интелигентно същество изпитва страхове. Това е присъщо на всеки мислещ човек и колкото е по-интелигентен, толкова повече страхове има. Нашата човешка природа е неуверена, неспокойна и тревожна, защото страхът живее на тъмно в непознато, неизвестно и негативно място; миналото е история, бъдещето е неизвестно, единствено е познат и уверен момента „тук и сега“. Не можем да променим това, което е неизвестно и не виждаме. Неговата природа е човешка и на никое човешко същество не е чужда.

Човек, който няма страх, не може да контролира себе си!

Както виждате, страхът е проблем, който обединява всички хора. Не бива да се плашим от подобна общовалидност. Просто страхът е такова естествено чувство за човека, както и радостта, тъгата и вълнението. Не забравяйте, че природата изначално е заложила у нас страха като първа реакция за самозащита, затова нека видим преди всичко ползата в него.

Страхът може да бъде както приятел, така и враг, в зависимост от конкретната ситуация и от интензивността му. Когато е обземащ и се използва нездравословно, страхът може да обърка живота ви, да развали взаимоотношенията ви и да ви накара да действате по нездравословни начини към себе си и хората. Когато обаче се използва здравословно, страхът е мобилизираща сила, която действа във ваша защита и ви кара да се погрижите за себе си и да не позволите някой да се възползва от вас.

Най-големият страх на човек е страхът му от човека срещу него. От друга страна - страх от самите нас, защото според мен болестта на века е борбата ни със самите себе си, т.е. „Аз срещу Аз“.

Във всички случаи Страхът и Азът са два човешки природни инстинкти на самосъхранение да отстояваме правотата на себе си пред другите и хората са

нормална част от нашето съществуване и житейски опит и резултат от положителното отношение към истинското ни Аз - тази част от нас, която иска да се свърже с хората на дълбоко емоционално ниво, да дава и да получава основни емоционални нужди и да живее в съгласие с истинските ни цели и ценности.

Няма нищо по-объркващо и по-болезнено от това нашите страхове да поемат контрол над мислите ни, да атакуват самоуважението ни, да поставим под въпрос способностите си, да ни държат под контрол чрез копнежи и неудържими желания или да се опитват да диктуват действията ти. Все едно паразити са нападнали ума ни и на автопилот страховете поемат пълен контрол над нас и действителната реалност, която е неизвестна.

Градината символизира ума. Да се опитаме заедно да посеем семето „страх“ (негативна мисъл) в нашата градина, с която толкова много се гордеем и започваме старателно да го отглеждаме. Ние му подсигуряваме всичко необходимо: тор - ежедневно го подхранваме с нашите негативни мисли; ежедневно поливаме с вода - нашето плачливо и тревожно поведение, което подсилват нашето болезнено усещане; ежедневно го лишаваме от пространство - не почитваме разхвърлени отровни отпадъци върху скъпоценните ни цветя (по-

ложителни мисли), няма да сме много щастливи, нали? Добрият градинар бди над градината си като зорък страж и се грижи нищо да не я замърсява. Всеки ден без изключение повечето хора внасят толкова много токсични отпадъци в плодородната градина на ума си: тревоги и грижи, съжаление за миналото, размишление за бъдещето и страхове, които сами си измислят и които опустошават вътрешния им свят. Тревогата изцежда голяма част от силата на ума и рано или късно уврежда душата. Страхът е една добре отгледана негативна мисъл и недоразвита емоция.

Страхът се натрупва и множи, загнездвайки се все по-дълбоко в нас, изолирайки ни от външния свят. По-късно ние го усещаме като физическа тежест в областта на сърцето или долу ниско в корема. Той не просто ни причинява неудобство, а търпим вътрешен дискомфорт, който ни пречи да мислим, да работим, да общуваме и изобщо да живеем пълноценно. Колкото повече се задълбочава, толкова по-остро ни напомня за себе си паниката, която ни владее вътрешно.

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 и много други емоции. От какво се страхуваме и какво влияние оказва това върху нашите мисли, поведения 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.

Защо тогава страхът е просто една изявена потребност. И си задавам въпроса: От какво мисля, че се нуждая? Възможно ли е това нещо да не ми е нужно? Какво ще се случи, ако го нямам или ако не го получа? Ако не преживея това, от което мисля, че се нуждая? Страхът се проявява по два начина. Идеята, че няма да получа това, от което се нуждая,

или че ще загубя нещо нужно, което притежавам. Това се проявява 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 отговорим 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. Следваща 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 наблюдаваме дали се самосъжаляваме, тревожим, гневим, страхуваме или осъждаме - всичко, което отслабва енергията ни, и да усещаме кога се поддаваме. Смелост е да излезем от омагьосания 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. Често използваме в ежедневието си изречение „Боли ме душата!“. Душевната болка се лекува с Любов!

Знаем, че много хора възприемат страха като категорична нездравословна сила, но това разбиране е ограничено.

Нездравословен страх -

той е замъглен от фалшиви мозъчни съобщения, най-вече от мисловни грешки, към които спадат измамни и нереални очаквания. Той ви кара да действате по разрушителен начин, който ви вреди (а потенциално вреди и на другите) и ви отдалечава от истинските ви цели и ценности. Нездравословният страх не само унищожава човека, у когото се е вселил, но предварително обезсилва постъпките му.

Здравословен страх - той сигнализира, че са се възползвали от вас (или сте били наранени) по някакъв начин и ви насърчава да се погрижите за себе си с достойнство и състрадание. Той мобилизира сила, която ви помага да забележете, че по някаква причина не сте в съгласие с истинското си Аз и че трябва да направите здравословна промяна.

Когато страхът служи като аларма, която ни предупреждава за потенциална опасност, тя трябва да бъде забелязана и оценена с помощта на Мъдрия ви защитник, не с вашия Вътрешен Критик.

Да живеете в съгласие с истинското си Аз, означава да виждате себе си такива, каквито сте в действителност, изхождайки от искрения си стремеж към истински ценните за вас неща и към постигане на целите, в които искрено вярвате. Това означава да подходите към себе си и към истинските си емоции и потребности с обич, загриженост и разбиране от позицията на едни любящ и напътстващ вътрешен Аз/Мъдър защитник. Този Мъдър защитник знае какво мислите и разпознава фалшивите съобщения на страховете ви, наясно е как се чувствате и колко разрушителни и нездравословни са обичайните ви автоматични реакции. Той иска най-доброто за вас, защото ви обича и е загрижен за вас, затова ви насърчава да цените истинското си Аз и да вземете разумни решения, съобразени с това, което ще бъде най-полезно за вас в дългосрочен план. Страхът е Приятел и Здравословен Враг! Не се страхувайте от страховете си. Умението да танцуваме със страха: приятел или враг, е изкуството да изтанцуваме най-прекрасния танц, наречен Живот. Животът е прекрасен дар!

С Обич, Мирена

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

От излишните килограми до затлъстяването има само няколко крачки

От него страдат повече от 1 милион хора по света

БГ БЕН

Затлъстяването води не само до лош външен вид, а се оказва най-вече сериозна опасност за здравословното състояние на хората. Но уви, все още много хора бъркат понятията „затлъстяване“ и „излишни килограми“.

Как да се ориентираме?

Всеки човек си има свое „идеално тегло“. Индексът на телесната маса (ИТМ) е равен на телесната маса в кг, разделена на ръста в метри на квадрат.

ИТМ в границите на 18,5-24,9 съответства на нормата. За наднормена телесна маса се приема показателят от 25 до 29, а когато тази стойност превишава 30, вече става дума за затлъстяване.

От затлъстяване, наричано все по-често „неинфекциозната епидемия на 21 век“, страдат повече от един милиард хора по света. Жените страдат по-често от това заболяване в сравнение с мъжете, защото техният организъм е по-склонен към

натрупване на мазнините.

Затлъстяването е заболяване, което може да се развие във всеки един период от живота. Често за увеличаване на телесната маса способстват фактори като:

- смяната на професията
- прекратяването на спортните занимания
- бременност и раждане
- менопауза
- продължителният заседнал начин на живот
- ендокринните заболявания.

Качеството на храната е ключов фактор

Голяма роля при натрупването на „излишния товар“ имат качеството на храната и маниерът на самото хранене.

Ритъмът на живот формира състоянието на стрес и хората намират много пътища за борбата с него, а един от тях е преяждането, което с времето прераства в проблем с наднормената телесна маса. Социолозите все по-често наричат затлъстя-

ването „болест на развитото общество“, защото колкото и да е странно, бурното развитие на съвременните технологии способства за появата на наднормено тегло. А човекът с наднормено тегло е предразположен към хипертония, захарен диабет, исхемична болест на сърцето. Освен това наднорменото тегло променя и миогледа и оказва влияние през целия живот.

Сред хората с наднормено тегло има такива, които оправдават своето бездействие с наследствена предразположеност и нежеланието за промяна на начина на живот. Те натрупват все повече мастни наслоения, които обхващат и вътрешните органи, а това затруднява техния режим на работа, защото изискват повишено натоварване. Именно затова излишните килограми винаги способстват за появата на съпътстващи заболявания.

Други хора възприемат всеки наднормен килограм като катастрофа и се опитват да се справят с проблема в помощта на всевъзможни диети, физически тренировки и козметични процедури.



Снимка: bigstockphoto.com

Тази тактика носи полза, ако обмяната на веществата е в норма и може да се коригира храненето и адекватното физическо натоварване. Но често човек полага много усилия, а резултат няма. Това може да бъде свързано с хормонален проблем или проблеми с обмяната на веществата и в такъв случай трябва да се потърси съвет от специалист.

Затлъстяването предизвиква редица заболявания

Всъщност затлъстяването съвсем не е безобидно,

то крие сериозен риск, а в много от случаите води до сериозни заболявания:

- на ендокринните жлези
- захарен диабет
- артериална хипертония
- нарушения в храносмилането
- развитие на онкологични заболявания
- нарушения на детеродните функции.

Но рязкото намаляване на теглото също не е полезно за организма. Отслабването трябва да става постепенно - с около 3 кг за един месец. Организмът постепенно свиква с новото хранене и адаптира към тази система

обмяната на веществата. При рязка загуба на тегло интензивността на всички процеси в организма се намалява, а това вреди на имунната система. Недостигът на хранителни вещества води и до намаляване на цялостната активност на човека във всекидневния живот.

Истинското решение на проблема е свързано с рационалното хранене, което, разбира се, не може да ни предпази от всевъзможните заболявания, но поне ще ни спести излишните килограми.

Източник: dieti.info

Най-полезните за организма напитки

Те обаче не мога да изместят пиенето на вода в достатъчни количества

БГ БЕН

Не само храните, но и напитките оказват влияние върху здравословното ни състояние. Нищо не може да замени потребността на човешкия организъм от обикновена вода. Тя винаги е била и си остава най-правилният и най-полезен източник на течности. Но все пак има и други напитки, които осигурява на тялото необходимите му полезни вещества. Кои са те?

Зелен чай

Полза: намалява риска от възникване на остеопороза, рак, сърдечносъдови заболявания. В зеления чай се съдържат много флаво-

ноиди, полифеноли и антиоксиданти, които защитават клетките от вредното въздействие и неутрализират свободните радикали. В него се съдържа флуор, който заздравява костите и влияе благотворно на зъбите.

Калории: 0

Чай от мента

Полза: помага при разстройства в стомаха, облекчава коликите, способства за храносмилането, помагайки на храната да преминава през стомашно-чревния тракт. Ментата притежава противоспазмено действие, премахва болката в мускулите и мускулното напрежение.

Калории: 0

Мляко с 1% масленост

Полза: в млякото се съдържат сложни въглехидрати, белтъчини и малко мазнини и затова този продукт се усвоява бавно, а вие усещате ситост продължително време. Благодарение на сложните въглехидрати нивото на захар в кръвта остава стабилно. Съдържащият се в млякото калций способства за доброто усвояване на витамин D, а освен това той помага на клетките да изгарят мазнините - следователно спомага за нормалното намаляване на теглото.

Калории: В чаша мляко (250 г) - 120 калории

Източник: zdrave.bg



Снимка: bigstockphoto.com

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



От неувереност страдат най-вече умните хора

Те са по-стеснителни, несигурни и предпазливи

БГ БЕН

Да се съмняваме в собствените си способности, е нормално за всеки човек в някакъв момент от живота му. При някои хора е по-силно изразено това чувство, при други е едва доловимо. Обикновено умните хора са много по-стеснителни, по-съмняващи се в себе си, по-несигурни и предпазливи. Това е така, защото знаят, че знанието е много отвъд това, което притежават те.

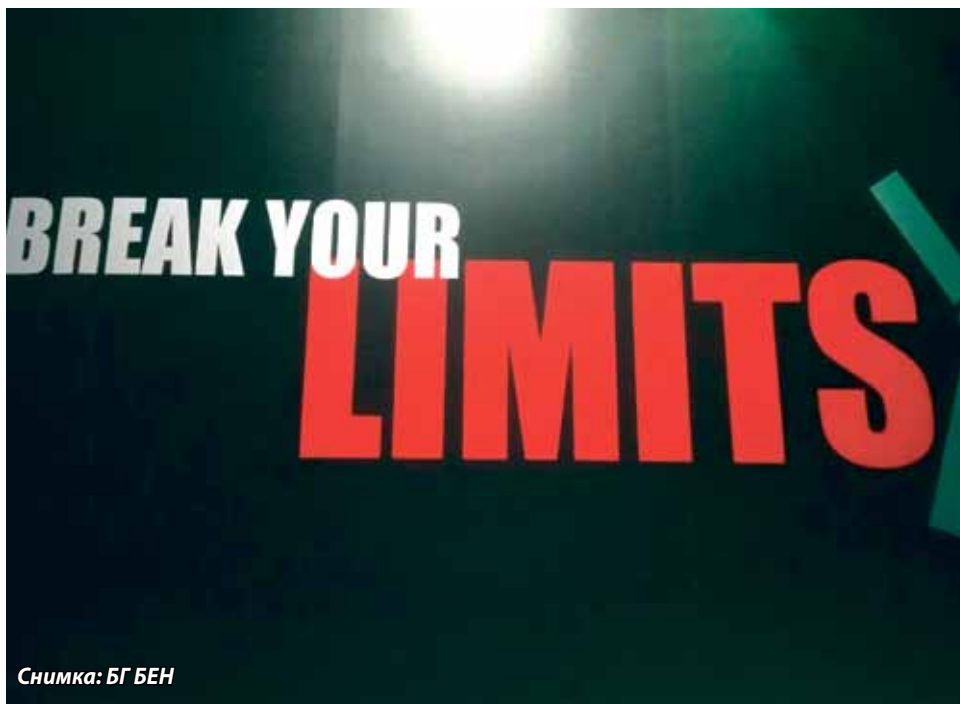
Умните хора имат навика да се съсредоточат върху нещата, които не знаят, вместо върху тези, които знаят; да

се притесняват от нещата, които може да се объркат.

Умните хора отделят прекалено много внимание на чуждото мнение

Интересуват се от това как се представят сред обществото, какво впечатление оставят у другите. Тревожат се дали са на достатъчно високо ниво. Имат високи изисквания към себе си, самовзискателни и самокритични са.

Не вярват достатъчно в собствените си умения



Снимка: БГ БЕН

Винаги смятат, че има още какво да научат. Винаги се страхуват, че другите са по-добри от тях. Действителността не е такава и обикновено съмняващите се в себе си са много над средното ниво, но това не ги успокоява.

Никога не са доволни от себе си

Спрете! Поемете дълбоко въздух! Повтаряйте си, че сте се справили чудесно, че сте страхотни! Имате нужда от мотивация. Понякога трябва да дойде от вас самите. Не забравяйте колко струвате и не се подценявайте. Когато е с покритие, самочувствието е полезно.



Снимка: bigstockphoto.com

БГ БЕН

Познавате ли човек, който е убеден, че всичко, което прави, казва или мисли, е безпогрешно? Ако отговорът е да, най-вероятно си имате работа с мегаломан. Това е някой, който презира другите, защото смята, че ги превъзхожда поради завишената си самооценка. Но как да го идентифицираме? Макар да е напълно нормално да има хора, които са горди със себе си и мислят, че са всеотрядно надарени и способни на всичко, понякога не е толкова лесно да решим дали са мегаломани, или не. Един от признаците би бил раздуването им емоции наред с принижаването на околните, които смятат за незначителни.

Мегаломанията е психично заболяване, описано в психиатрията като симптом на нарцисистичното личностно разстройство. Но за да разберем дали даден човек страда от мания за величие, трябва да установим дали има налудничави

идеи, или не, тоест дали изживява фантазии за всемогъщество, които го карат да се смята за по-висш.

Мегаломания и нарцисизъм се приписват на исторически личности като Наполеон, Хитлер и Сталин. Те мислели, че заслужават да владеят целия свят и вярвали, че са единствените, способни да опазят владенията си и да завоюват нови страни, за да прославят родината си. Поради това гледали на себе си като на незаменими спасители и непрекъснато се стремели да разширят властта си в спирала на истински делириум. Хората, чиято единствена подбуда за по-нататъшно развитие е импулсът за издигане и възход, подхранван от вярата в абсолютната власт, претърпяват влошаване на симптомите си вследствие на това, че държат себе си отговорни за непостижимото. Както е показала историята, накрая те се превръщат в опасни тирани, способни на най-безогледни действия.

Мегаломанът има несъразмерна представа за себе си и копнее за социално признание, което според него ще му осигури постигането на властова позиция. Въпреки че външно показва голяма самоувереност, при по-подробен анализ на личността му ще установим, че става дума за човек с множество недостатъци и неочакван комплекс за малоценност или социална празнота.

7 признака, по които да разпознаете мегаломаните

✓ Те са извънредно самонадеяни. Смятат, че присъствието им на всяко събитие е от изключителна важност, тоест трябва да са на всяка манджа мерудия.

✓ Държат се така, сякаш са всемогъщи и обичат да демонстрират способностите си пред другите, за да се хвалят с тях.

✓ Смятат се за непогрешими и в състояние да разрешат всеки проблем. Готови са на всичко, за да се сдобият с власт, вклю-

Как да разпознаваме мегаломаните отдалеч

чително да манипулират околните.

✓ По принцип не се учат от грешките си и затова нищо не ги спира да ги повтарят отново и отново.

✓ Имат идеализирана представа за себе си.

✓ Обръщат внимание как реагират околните на това, което правят или казват. Ако ги отблъснат заради неуместното им поведение, мислят, че проблемът е у другите.

✓ Суетата, подкрепяна от силно надценено емо и подхранвана от изразено чувство за превъзходство, ги кара да презират всичко, което не ги засяга пряко.

Какво се крие зад личността на мегаломана

Мегаломанът отказва да приеме, че в него се крие личност, която е страхлива, комплексирана и безчувствена. По тази причина той използва като защитен механизъм вербална агресия или налагане на фалшивото си всемогъщество. От друга страна, страхувайки се да не би някой да го надмине, той се подиграва на всеки, който му се стори заплашителен, и по този начин вреди на всички, които възприема като заплаха за егото си. Зад тази маска обаче се крие човек, изпълнен с несигурност и с чувство за непригодност, който

се старае да не покаже на околните колко е уязвим всъщност. Като се опитва да преувеличи уменията си и да драматизира своите успехи, мегаломанът всъщност демонстрира занижено самочувствие и неспособност да посреща разочарованията.

Арогантността и надутото поведение на мегаломана по правило го поставят в положение на дълбока самота, защото останалите

не го приемат. Понякога той самият се изолира - чувството му за превъзходство го изтиква на ръба на комуникацията с онези, които смята за малоценни. Тази самота - както обусловена отвън, така и самоналожена - води до усещане за емоционална празнота, която може още повече да задълбочи неговата неудовлетвореност и да подсили патологията.

Източник: obekti.bg

Магазин София



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

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



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

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

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

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

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

Обяви за работа (търся, предлагам)

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

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

За контакти:
07880611250

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

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

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

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

S Grade
Addressing company

НАБИРА ПЕРСОНАЛ
ЗА РЕГУЛЯРНО ПОЧИСТВАНЕ НА:

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

ГОРЕЩИ ЗОНИ
SW, W, KT, SE, SM

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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

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

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

Квартири (търся, предлагам)

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

КВАРТИРИ

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

- Давам под наем голя-

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

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

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

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

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

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

СТАИ ПОД НАЕМ

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

☎ 07554557626

Други услуги

РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА

КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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

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

WWW.TOPSAATELLITE.CO.UK

TOP Satellite Services *****

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

GEORGI GEORGIEV

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

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

NO WIN NO FEE Osbornes Law^o

Обадете ни се за безплатен правен съвет!

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

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

Здраве Мода Красота



СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:

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

Тел. 07594231782
www.physiotherapyservicelondon.co.uk

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

Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев:
- общопрактикуващ лекар
Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE



Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени!
Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

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



„Лорет“

фризьорски салон

Българикият салон в Лондон!

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

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

Тел. 07803823393
Facebook Email: lora0205@abv.bg

Работно време:
вторник - неделя



БГ БЕН

Рекламата - най-добрата инвестиция!

Транспортни услуги

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

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

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

07446116905

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

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

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

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

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

- Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

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

АВТОУСЛУГИ

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

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

Изгледете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив

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

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



UK Собствен транспорт BG

Специални цени за големи количества.
За справки: 07810460552

Доставка до офис или адрес

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

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

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

Място за
вашите
обяви
obiavi@bgben.co.uk

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

Училища Курсове Детски градини

Подготвям деца по **МАТЕМАТИКА**

СПЕЦИАЛНА
подготовка за
GCSE и
11+ EXAMS

Тел.
02085270212
Моб.
07796692522
ИЛИЯН РУСЕВ

КОНСУЛТАЦИЯ

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

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

(414) Курсове за багери-

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

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

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ  БЕН

**Рекламата -
най-добрата инвестиция!**

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

Благодарим за доверието!

Издание на PA Events Ltd.

БГ БЕН

28 април, брой 7 (487) от 2023 г., година XX

www.bgben.co.uk

БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

На Острова инфлацията продължава низходящия си темп

на стр. 6

Успехът на Чарлз Трети е важен за Великобритания и за демократичния свят

на стр. 8 и 9

Биг Бен е отмерил времето на шестима монарси и 41 премиери

на стр. 18

Обединеното кралство в очакване на коронацията на краля

Всичко по темата прочетете на страница 2

- ✓ Тринадесет души ще играят основна роля в церемонията на 6 май, те вече са определени
- ✓ Повече от 6000 служители на въоръжените сили ще участват в двете кралски шествия
- ✓ В пелето ще наблюдаваме специално авиошоу с 60 самолета на Британската армия и Кралските военновъздушни сили
- ✓ Голям обяд събира заедно общността на страната на 7 май
- ✓ Big Help Out ще насърчи доброволчеството на 8 май

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕН БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Имаме виедър и виедър на съпричастност към българската журналистика! Сподкрепете си Виедър харизматично.

че българската общност изразява своя български вестник, който е сигурен Ваш избор!

Подкрепете днес при сигурен по-добър стандарт на живот утре - за вас и вашите деца! Виедърите на днешните!

Нашата банкова сметка е:
PA Events Ltd.

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

Счетоводство и Бизнес Консултации

☒ Регистрация на Self-Employed & Ltd

☒ Accounts

☒ CIS Returns

☒ Payroll

☒ Tax Returns

☒ VAT Returns

020 8555 5143

ОCEANAIR

Chartered Accountants

020 8530 6829

OCEANAIR House
Suite 305, Floor 3
75a West 14th Road, London
London E11 2BQ
www.oceanairaccountants.co.uk

Конфиденциалност

Професионализъм

VAT
Payroll
Tax Returns
Pension appeals

Адвокатска кантора

Обадете се и говорете на български със

Снежина Янкова

07516 441 448 | 020 7681 9013



ИЗДИГАНО НА ВОЕННИ КОРАБИ ЗНАМЕ ДЪРВЕН МАТЕРИАЛ ОТ ЛИПА	ДОМАШНА ПТИЦА ЖЕНСКАТА НА ПЕТЕЛА ПОВЕСТ /1977/ ОТ СЕРГЕЙ СНЕГОВ	ЦЕНТРАЛНАТА ЧАСТ НА ЛОНДОН КРЪВНОСЕН СЪД В ЧОВЕШ- КОТО ТЯЛО	ВЪЗКЛИК ПРИ СЪОГУВАНЕ /РАЗГОВОРНО/	ПОСОКА НА ОТТИЧАНЕ НА ПОДПОЧВЕНИ ВОДИ	ПОЛУСЪЩЕ- НЕН КАМЪК ПРЕДМЕТИ НА МАТЕРИАЛ- НАТА КУЛТУ- РА /КНИЖ./	СТАЯ НА ЗАТВОРНИК ВИД ТРЕСКОВА РИБА	КАРТИНА /1966/ ОТ АНА ПЕТРОВА ВИД ГОЛЯМ МОРСКИ БОЗАЙНИК	ПОДАДЕНА МОЛБА В СЪДЕБНА ИНСТАНЦИЯ	СВЕТСКА КАНТАТА ОТ ИОХАН С. БАХ	МАЙСТОР БЪЧВАР МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „ОРЕЛ“	РОМАН ОТ СТИВЪН КИНГ ЧОВЕШКА ОБЩНОСТ С ОБЩ ПРОИЗХОД	ДВУГЛАВ МУСКУЛ НА РЪКА /АНАТ./ ВИД МАЛКА МЕКА ШАПКА	ЧЛЕН НА ПАРТИЯТА НДСВ /РАЗГ./ ДЕПАРТАМЕНТ В ЮЖНА ФРАНЦИЯ
ВИД ПОДОВА НАСТИЛКА			СРЕДНОВЕКОВ- НА ФОРМА НА СЪДЕНЕ НАСЛАЖ- ДЕНИЕ ОТ УДО- ВОЛСТВИЕ	НАЙ-РАННА ЕПОХА ОТ КАМЕННИЯ ВЕК БЕЗДЕЛНИК, ХАЙМАНА			КОСТИТЕ НА ГЛАВАТА	КЛАСНА МАРКА ДАТСКА БИРА					
ШИРОКОЛИСТ- НО КРАИРЕЧНО ДЪРВО			ОТСЪСТВИЕ НА ИНТЕРЕС ЗА НЕЩО НЕУДЪРЖИМ СТРАХ, ОБЪРКВАНЕ				СТРАНА НА МОНЕТА БЕЛГИЙС- КА АВИО- КОМПАНИЯ /1923-2001/						ПАРТИЯ ИГРА НА ТЕНИС НА КОРТ
ПРЕВОЗНО СРЕДСТВО НА ЖП РЕЛСИ			ТЪРЖЕСТВЕНА ЛИРИЧЕСКА ПЕСЕН РОМАН ОТ КРИСТОФЪР ДОРОТИ				СЪСТЕЗАТЕЛ ПО БОРБАТА СУМО ОТБРАНЯВАНЕ НА НЯКОГО С БОЙ ИЛИ БОРБА						КРАТКО НАУЧНО СЪОБЩЕНИЕ
	ПОСОБИЕ ЗА ЗИМЕН СПОРТ	ДОСАДЕН, НАТРАПЧИВ ЧОВЕК ШВЕЙЦАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		ВНОСКА, ПЛАШАНА НА ПАПАТА ЗА САН		ПРИЯТНО ПРЕКАРВАНЕ НА ВРЕМЕТО ГОЛЯМ ПАРК В МАДРИД						ПОПУЛЯРЕН БЪРЗ ТАНЦ И МУЗИКА РАЗКАЗ ОТ ФЬОДОР ДОСТОВЕВСКИ	ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР
МОРСКО РАКООБРАЗНО, ДЕЛИКАТЕС УПРАВЛЕНИЕ НА ВОЙСКОВА ЧАСТ			СТАРА МЯРКА ЗА ТЕГЛО ОТ 1, 28 КГ. ЛАТВИЙСКИ ШАХМАТИСТ /1936-1992/		ФИЗИЧЕСКА ИЛИ УМСТВЕНА ДЕЙНОСТ КОЗМЕТИЧНА КОЖНА ПРОЦЕДУРА						ТЕСТВАЩА ВЕРСИЯ НА КОМПЮТЪРНА ПРОГРАМА 1/60 ЧАСТ ОТ МИНУТАТА		
ДОМАШНА ВЕЩ ЗА СЪБИРАНЕ НА СМЕТ РАЗКАЗ ОТ ТОДОР СТРАШИМИРОВ				ГОЛЯМА СКА- ЛИСТА ДУПКА В ПЛАНИНА ФРЕНСКА ЛИТЕРАТУРНА НАГРАДА					ТРИМАЧТОВ ВЕТРОХОД /МОР./	ТАВАН С РЕЗБАРСКИ УКРАШЕНИЯ			
				СЪЕДИНЕНИЕ НА МЕТАЛНИ ТРЪБИ ВИД ДРЕБЕН ПЕЧАТАРСКИ ШРИФТ					МЕТАТЕЛНА МАШИНА В АН- ТИЧНОСТТА				
				РУСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА ВЪЗПАЛИ- ТЕЛНО СТАВНО ЗАБОЛЯВАНЕ				ЛЕКА ЗАКУСКА; ХАПВАНЕ		СВЕЩЕНА КНИ- ГА ЗА МЮСЮЛ- МАНИТЕ ПЪСТРА ПОЙНА ПТИЧКА			
РАЗМЕКНАТА ЗЕМНА ПРЪСТ ИНТЕРНЕТ- ТЪРСАЧКА С ДИРЕКТНИ ВЪПРОСИ			ОПЕРА ОТ ГЕОРГ ХЕНДЕЛ ПРОЦЕС ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА ЗЛАТО И СРЕБРО					МЕКСИКАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР					СПОРТНИ ФЕНОВЕ СКЛОННИ КЪМ ИЗСТЪПЛЕНИЯ /РАЗГ./
			ГРАД В РОДОПИТЕ ОТ 1960 ГОД. НАСАМ				УКРАИНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ПРЪЧКА В КЛЕТ- КА ЗА КАЩАНЕ НА ПТИЦИ					ИГЛОЛИСТНО КИПАРИСОВО ДЪРВО	
ФРЕНСКИ РЕЖИ- СЬОР - „НЕОБ- РАТИМО“	ЕСТРЕМЕН СПОРТ С ЛОДКИ ДЕЙСТВИЯ ОКОЛО НАРО- ДЕН ОБИЧАЙ					КАРТА ЗА ИГРА С ДЕСЕТ ЗНАКА		ОФИЦИАЛЕН ЕЗИК В ИНДИЯ ЕДЪР ГОРСКИ ХИЩНИК				ВИД ПОЧВА СЪС СВЕТЪЛ ЦВЯТ; БЯЛА ПРЪСТ	ХОМОГЕННА ТЕЧНА СМЕС ОТ НЕЩО
			ИРАНСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ ЕДИНИЦА ЗА КОНЦЕНТРА- ЦИЯ НА РАДОН			ПЛАТ ЗА ТАПИЦИРАНЕ НА МЕБЕЛИ НЕТИТУЛЯРЕН ИГРАЧ В ОТБОР						НАША РОК ГРУПА „СПОМНИ СИ“ ГРУПА ЦИГАНИ ЧЕРГАРИ	
ЧЕРК. СЛУЖБА В СЪБОТА ВЕЧЕРТА ПЪРВЕНСТВО НА НЕЩО ПО ЗНАЧИМОСТ					УКАЗАНИЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ НА ЕДНО ЯСТИЕ						МОДЕЛ ПИКА- ПИ НА „SEAT“ /1987-1996/ ПРЪЧКА ЗА ИЗТУПВАНЕ НА КИЛИМИ		
				МАШИНА ЗА МЕСЕНЕ НА ХЛЕБНО ТЕСТО ЖИВОТИНСКИ ИЛИ РАСТИТЕЛ- НИ МАСТИ							МОРСКА ВЪЛНА /НАРОДНО/		
ЧАСТ ОТ СГРА- ДА НА ЕДНО РАВНИЩЕ ВЪРХО- ВЕН СКАН- ДИНАВСКИ БОГ			УКРАИНСКИ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ		ОТДЕЛНА ГЛАВА ОТ ЗЕЛЕ ГРУЗИНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР				ПРИРОДНО МЯСТО С ХУ- БАВ ИЗГЛЕД КАША ОТ СМЛЯН СУСАМ	ПОВИК, ЗОВ НАРОДНОСТ В ИСПАНИЯ И ФРАНЦИЯ			
			ШАЙГА ЗА ПРЕНАСЯНЕ НА ПЛОДОВЕ АНГЛИЙСКИ ЛЕКОАТЛЕТ /1956/, ОШ'84					ДРЕВНИ ТЮРКСКИ ПЛЕМЕНА					
ШАХМАТ- НА ФИГУ- РА СЪС СПЕ- ЦИФИЧНО ДВИЖЕНИЕ	МАРКА ЯПОНСКИ ЦИФРОВИ ФОТОПАРАТИ	ИЗДАДЕНА ЧАСТ НАД БАЛКОН /АРХ./						НОЩНО ЗАВЕДЕНИЕ С ПРОГРАМА; БАР, ВАРИЕТЕ					ШКОЛА В ЯПОНСКАТА ЖИВОПИС /ИЗК./
		ПОДНОВЯВАНЕ НА НЕЩО /КНИЖОВНО/ БОЛЕСТ ПО ЛЮЗЯТА И ТЮТЮНА						ЕДРА НОЩНА ПТИЦА МНОГО ХИЩНА РИБА В ЮЖНА АМЕРИКА				US АКТРИСА /1960/ „ЧАСОВЕТЕ“	
ВИД ЗАКРИТ ЛУКСОЗЕН ЛЕК АВТОМОБИЛ ПРОЗРАЧНА ТЪКАН ПРИ РАСТЕНИЯ						ЕДИНИЦА ЗА ЕЛЕКТРИЧЕСКИ КАПАЦИТЕТ	ПРЕДПАЗНО ПОКРИВАЛО ЗА ЛИЦЕТО СТАР МОДЕЛ ЛЕКИ КОЛИ „RENAULT“					СОФИЙСКО ЧАСТНО РАДИО	ПЛАВАТЕЛНА РЕКА В ЕВРОПА /854 КМ./
		US ФИЛМ НА ДЖ. ХЮСТЪН С АЛ. ФИНИ US АКТРИСА /1987/ - „ГРАД НА ГРЕХА“		МЛАДО, ОБИК- НОВЕНО ПЛОД- НО ДРЪВЧЕ НЕПРОХОДИЛО МАЛКО ДЕТЕ, ПЕЛЕНАЧЕ							ЕКСВОКАЛИ НА ГРУПА „BLACK SABBATH“ ОСН. МОТИВИ В МУЗИКАЛ- НИ ТВОРБИ		
ВИД СНАРЯД С ВЪЗРИВНО ВЕЩЕСТВО			СТИХОТ- ВОРЕНИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ	БЛАГОРОДНИ- ЧЕСКА ТИТЛА СКАНДИ- НАВСКИ АВИАЛИНИИ				ГРЪЦКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ		МАРКА US ПЕРИЛНИ ПРЕПАРАТИ ЗАЩИТЕН ПОСТ ВЪВ ФУТБОЛА			
ЧЕРКОВЕН ПЕВЕЦ БЪРЗО ПОКАЧВАНЕ НА ИНТЕРЕС				ВИСШ АНГЕЛ В ХРИСТИАНСТ- ВОТО					ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ СТ. ЗАГОРА				
		УДАРНИ МУЗИКАЛНИ ИНСТРУМЕНТИ						ДЛЪЖНОСТ НА ПРЕДСЕДАТЕЛ НА ПРАВИТЕЛСТВО					
МЕСНО ИЗДЕЛИЕ, КОЛБАС				НЯКОГАШНО СЪБИРАНЕ НА МОМИ И МОМИ					АЛБУМ НА РОК ГРУПА „ИНЕКЕС“			*** ПОМОЩНИК *** ШЕБЕКА, АЛДИНЕ, САБЕНА, АЛМИРА, РЕТИРО, ХАРОЛД, ОРДАЛИЯ, УКИМО Е, КОБЗА, ОПСОНИН, АФИНАЖ, СТИГА	

[illegible]

Важни телефонни номера и адреси

ПОСОЛСТВО НА Р БЪЛГАРИЯ В ЛОНДОН
186-188 Queen's Gate, London SW7 5HL
Тел. 02075813144, 02075849400
ambass.office@bulgarianembassy.org.uk
Почивни дни: по време на официалните на България и на Обединеното Кралство

въпроси към посолството на България в Лондон
Тел. 02075813144, v.asenov@bulgarianembassy.org.uk

<http://bulgarianembassy-london.org/consular-services/bld/>

Регистрация като самонаето лице (self-employed)
Тел. 0300 200 3504
www.gov.uk/new-business-register-for-tax

Общи справки за наети лица (employed)
Тел. 0300 200 3300

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

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

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

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/

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.bgpasport.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

Българска карта на Лондон

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



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

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

БГ БЕН

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

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

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

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

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

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

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

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

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

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

БГ БЕН
Заедно на Острова

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

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

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

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

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

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

Коректор:
Кичка Трендафилова

Сигнали от читатели
inbox@bgben.co.uk

Редакционен екип на вестник БГ БЕН:

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

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

Empresa Mail Ltd

Транспортни услуги

Англия  България  Румъния  Гърция 

Доставка до всяко населено място

Покупки



Багаж



Товари



Машини



07477808860



07477818116

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

Адреси за изпращане/получаване

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

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

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

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

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

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

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

www.empresamail.co.uk



Счетоводство и Бизнес Консултации

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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

 020 8555 5143  079 1614 3282  077 8698 8558

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



Молим да уговорите предварително час за среща и справки

