

БГ БЕН



14 март, брой 3 (512) от 2025 г., година XXII

www.bgben.co.uk

БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



Във Великобритания отчитат повишаване на качеството на учебните програми в училищата

на стр. 6



Европа се обедини, взе съдбата си в свои ръце и ще стане по-силна отпреди

на стр. 8-9



След 35 години: Българите в Обединеното кралство вече имат своя православен храм

на стр. 22

С нови правомощия на полицията ще борят кварталната престъпност в Англия



Снимка: bigstockphoto.com

На стр. 2

- ✓ Най-голямата законодателна актуализация от десетилетия ще се справя с антисоциалното поведение и кражбите
- ✓ Разширяват се правомощията на полицаите, с които ще се реагира по-бързо при кражби на телефони
- ✓ На хората с многократни прояви на антисоциално поведение ще се забранява да влизат в градските центрове
- ✓ На полицията ще се даде възможност да конфискуват превозни средства, които причиняват хаос в общностите

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

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

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

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

Нашата банкова сметка е:
PA Events Ltd,

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

SAFE ADVICE **Счетоводство и Бизнес Консултации**

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

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

020 8555 5143 | 079 1614 3282 | 077 8698 8558

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

Конфиденциалност
Професионализъм

020 8530 6929

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

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals

Адвокатска кантора

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

Osbornes | Law^o

THE TIMES
Best Law Firms 2020
In cooperation with Statista

RANKED IN
Chambers UK 2020
LEADING FIRM

LEGAL 500



С нови правомощия на полицията ще борят кварталната престъпност в Англия

БГ БЕН

Британското правителство въвежда нови правомощия за полицаите като част от стратегията за справяне с кварталната престъпност. Това се случва чрез най-голямата законодателна актуализация от десетилетия. С нея ще се въвежда ред и ще се бори антисоциалното поведение, а също и кражбите в магазините и уличните престъпления.

Нормативният документ за борба с престъпността включва и мерки за справяне с най-тежките престъпления, засягащи обществото, в това число и престъпленията, извършени с нож, насилието срещу жени и момичета, киберпрестъпления, сексуално насилие над деца и тероризъм.

Целта е полицията да се справи с престъпленията, които засягат най-силно отделните общности, но твърде дълго са били пренебрегвани.

Какво се променя с поправките

Една от новите мерки предвижда разширени правомощия за полицаите срещу кражби на мобилни телефони. Униформените вече няма да се налага да имат заповед за претърсване на имоти. Те ще могат да влизат в помещения, идентифицирани чрез електронно картографиране, ако се смята, че там има откраднати вещи и не е възможно да се получи заповед от съда. Това може да стане чрез приложение

Най-голямата законодателна актуализация от десетилетия ще се справя с антисоциалното поведение и кражбите



Снимка: БГ БЕН

„намери моя телефон“, WiFi точки за достъп, Bluetooth, мобилна мрежова технология или устройства за проследяване, прикрепени към всяко друго притежание или превозно средство, съобщиха от правителствената пресслужба.

Това ще даде възможност служителите да действат бързо в „златния час“ на

разследванията, което е особено важно за случаите на кражби, и ще спомогне за осигуряването на по-бързи конфискации на откраднато имущество и по-адекватна защита на жертвите.

Акцент се поставя и върху защитата на главните търговски улици. Премахва се ефективният имунитет при кражби от магазини

на стоки под £200, като работниците в търговията на дребно ще бъдат по-добре защитени от нападение.

Също така ще има увеличени правомощия за справяне с многократните нарушители с антисоциално поведение, на които ще се издават заповеди за забрана да влизат в градските центрове.

На полицията ще бъдат дадени правомощия да конфискува превозни средства, които причиняват хаос в общностите. На практика това ще сложи край на бича от офроуд велосипедите в обществените паркове и опасните електронни скутери по тротоарите.

Засилват се и заповедите за защита от преследване.

Ще се забрани регистрираните сексуални престъпници да променят името си, когато продължават да представляват заплаха.

Сред мерките е и ново задължение за докладване на сексуално насилие над деца, подкрепено от наказателни санкции за онези, които се стремят да прикрият тези случаи.

Назначават допълнително 13 000 служители в кварталните полиции

Британският вътрешен министър Ивет Купър подчерта, че твърде дълго хората е трябвало да се примиряват с нарастващата градска и улична престъпност. И промяната в закона за престъпността ще доведе до ефективни действия, като той ще бъде подкрепен и от наемането на 13 000 допълнителни служители в кварталните полицейски управления.

„Ние сме решени да дадем на полицията правомощията, от които се нуждае, за да действа бързо, за да се справи с тези престъпления, които поразяват нашите общности“, каза вътрешният министър на Великобритания Ивет Купър.

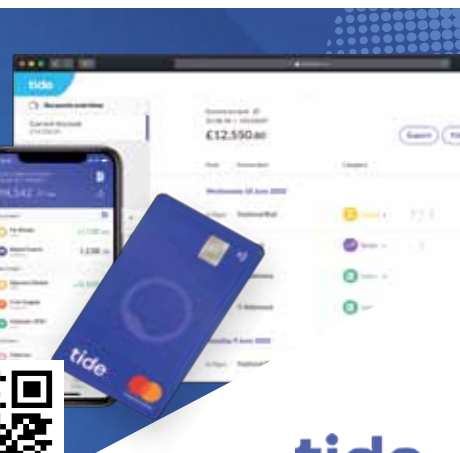
От септември 2023-та до същият месец на 2024 г. в Англия са регистрирани един милион инцидента, свързани с антисоциално поведение. За същия период са установени над 490 000 кражби от магазини, което е увеличение от 23 процента спрямо предходния 12-месечен период. Ръст с 22% има и при кражбите от хора.

OPEN A BUSINESS ACCOUNT WITH TIDE

Just use the code: **DONAS**

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

*T&CS APPLY



tide

WWW.TIDE.CO



Адвокатски услуги от всякакъв вид

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

Невена Беръм, адвокат

Моб. 07796445857

E-mail: nevebareham@gmail.com



aequitas per jus

Д-р Мирена Василева ПСИХОТЕРАПЕВТ

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

Индивидуални консултации

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

Тел. 07999334778 Email: mirenaavasileva@gmail.com

Търси автомеханици с опит

Утвърдена от дълги години компания в Източен Лондон предлага работа за автомеханици с опит.
За контакти: 07415207711



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

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted 

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15 Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа



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



СКЕНАР терапия -един модерен и ефикасен метод за борба с Вашата болка.

БИОЕНЕРГИЙНИЯТ НЕВРОСТИМУЛАТОР СКЕНАР СЕ ИЗПОЛЗВА ЕФЕКТИВНО ПРИ ЗДРАВΟΣЛОВНИ ПРОБЛЕМИ С:

- Нервна система
- Опорно-двигателен апарат
- Гинекологични заболявания
- Дихателна система
- Отделителна система
- Храносмилателна система и др.

За повече информация:
Тел: 07459851857; email: sctherapy23@gmail.com
FB : Pain Relief with Scenar Therapy
www.bestscenartherapist.com





Великобритания осигури първия транш от заема за Украйна

БГ БЕН

След въстъпването в длъжност на американския президент Доналд Тръмп и решението му САЩ да преустанови помощта за Украйна международната политика придоби драматични измерения. Дори и ЕС, който беше поприспан в последните години, се събуди, за да установи необходимостта от превъоръжаване на голямото семейство, и спретна план за 800 милиарда евро.

В цялата тази нова ситуация обаче Великобритания се оказа един от стълбовете на сигурност и категорична подкрепа за Украйна. След като стана ясно, че Обединеното кралство ще отпусне заем за Украйна в размер на 2 милиарда и 74 милиона евро, не закъсняха и конкретните действия.

Първият транш в размер на £752 милиона вече е отпуснат, като средствата са необходими за извънредно ускоряване на приходите на Украйна, които ще се използват за закупуване на необходимото военно оборудване, за да се защити срещу непровокираната агресия на Русия.

Финансирането е в до-

Украинският президент Володимир Зеленски заяви, че иска мир

Снимка: [bigstockphoto.com](https://www.bigstockphoto.com)



пълнение към ангажимента от £3 милиарда годишно от Обединеното кралство за предоставяне на военна помощ за Украйна. Министър-председателят на Великобритания Киър Стармър

беше ясен, че силна Украйна е жизненоважна за националната сигурност на Обединеното кралство.

Британският премиер отново потвърди намерението за увеличаване на разходите

за отбрана до 2,5% от БВП от 2027 г. с амбиция той да нарасне до 3% в следващия мандат, ако икономическите и фискалните условия позволяват.

От пресцентъра на прави-

телството са категорични, че националната сигурност е фундаментална за плана на правителството за промяна и ще помогне за подобряване на живота на хората в Обединеното кралство чрез

растеж на икономиката.

Увеличените разходи за отбрана ще подкрепят висококвалифицирани работни места в Обединеното кралство. Това доведе до разкриването на над 430 000 работни места в страната през миналата година, като 68% от направените разходи за отбрана бяха извън Лондон и в Югоизточната част, облагодетелствайки всяка нация и регион в страната.

„Сега повече от всякога в този променен свят Украйна се нуждае от нашата подкрепа като надежден партньор за осигуряване на мир след непровокираната инвазия на Русия“, категоричен беше финансовият министър Рейчъл Рийвс.

Миналата седмица канцлерът заедно с министрите на бизнеса и на отбраната потвърдиха нова организация за иновации в отбраната на Обединеното кралство. Тя предвижда да се работи с иновативни фирми, за да се ускори производството на авангардни военни технологии за британските войски, като по този начин ще се използва изобретателността на водещите технологични и производствени сектори на страната.



OCEANAIR

Chartered Certified Accountants

Перфектният баланс от квалификация и опит в счетоводните услуги

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



020 8530 6929



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

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

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

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

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

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

Ние от New Alternative Path ще ви подготвим за уни-

Снимката е предоставена от New Alternative Path



NEW ALTERNATIVE PATH

YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

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

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

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

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

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

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

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

Като студент при нас вие

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

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

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

Започнете своето пътуване днес с New Alternative Path!

Вашето бъдеще е във вашите ръце!

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

Нека да започваме сега!

Снимката е предоставена от New Alternative Path



Снимката е предоставена от New Alternative Path



Снимката е предоставена от New Alternative Path



Във Великобритания отчитат повишаване на качеството на учебните програми в училищата

За това е помогнала въведената инспекция в средното образование

БГ БЕН

Качеството на учебните програми в английските училища се е подобрило значително, а това се дължи на въведената рамка за инспекция на средното образова-

ние. Това отчитат от Ofsted, които публикуваха своята оценка.

От организацията обаче смятат, че наблюдаваните подобрения са били основно благодарение на усилията на училищните ръководители и персонал.

Проучването на Ofsted беше направено сред 64 училища през 2018 г., а през миналата година 20 от тях са посетени отново, за да се сравни качеството на учебните програми преди и след въвеждането на инспекцията. Експертите са установили, че в повторно посетените училища се наблюдава цялостно подобрение в учебната програма.

Също така се отчита, че има

напредък върху мисленето на училищните ръководители относно учебната програма, като тя е по-амбициозна по всички предмети. От въвеждането на училищната инспекция се наблюдава и допълнително приоритизиране в часовете по четене на учениците.

Също така в посетените отново училища е установено, че учебната програма е по-целенасочено подре-

дена и картографирана.

Вече са започнали и консултации за обновяване на рамката, по която ще се осъществяват инспекциите, включително и с фокус върху качеството на учебната програма. Затова се приканват професионалистите в образователната система, родителите и полагащите грижи към подрастващите също да се включат с мнения до 28 април.

Добре дошли
Бар-ресторант "COPERO"



Традиционна турска кухня
Идеалното място за Вашите:

Семейни сбирки
Детски партита
Специални случаи

www.copero.co.uk
info@copero.co.uk

Тел. 020330 22450
Моб. 074148 46049

284-286 WIGHTMAN ROAD, LONDON, N8 0LT

Цените на жилищата във Великобритания са се повишили за шести пореден месец

Средната цена се е увеличила с 0,4 на сто, до близо 270 500 британски лири



Снимка: bigstockphoto.com

БГ БЕН

Цените на жилищата във Великобритания се повишават за шести пореден месец, въпреки "предизвикателствата по отношение на достъпността". Средната цена на жилище се е повишила с 0,4 на сто, до 270 493 британски лири през февруари, обяви компанията за ипотечни кредити "Нешънайд" (Nationwide), цитирана от икономическото издание "Яху финанс" (YahooFinance).

През втората половина на 2024 г. е имало "забележимо увеличение на общия брой сделки с жилища", като средната цена на жилищата във Великобритания се е повишила с 0,4 на сто през февруари спрямо ръст от 0,1 на сто през януари, по данни на "Нешънайд".

"Активността на жилищния пазар остава устойчива през последните месеци, въпреки продължаващите предизвикателства пред достъпността им", каза главният икономист в компанията Робърт Гарднър.

Той отчете като "забележимо нарастването на общия брой

сделки с жилища" през втората половина на 2024 г., въпреки че броят им през цялата 2024 година бе с 6 на сто под нивото от 2019 г., последната година преди пандемията от ковид-19.

"Промените в данъчното законодателство за налагането на гербовия налог (такса, която се заплаща при покупка на имот) в началото на април вероятно ще генерират нестабилност при сделките в близко бъдеще, като купувачите обявяват закупуването на жилище предварително, за да избегнат допълнителния данък. Това вероятно ще доведе до скок в сделките през март и съответен период на слабост през следващите месеци", допълни Гарднър.

Цената на жилище във Великобритания се повиши с 3,9 на сто на годишна база през февруари, подобно на годишния темп на растеж, наблюдаван през януари. Цените на жилищата се повишават с 0,4 на сто на месечна база след отчитане на сезонните ефекти, което е шесто поред месечно повишение.

Източник: БТА



Osbornes | Law^o

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

Ние специализираме в случаи на:



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



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

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



Trustpilot



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



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

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

Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors

Какво означава отричането на вина от страна на ответника

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

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

1. Веднага след инцидента

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

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

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

2. След предварителното писмо към ответника

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

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

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

3. След като делото е внесено в съда

Ако ответникът откаже да ви плати компенсация или пък не сте доволни от компенсацията, която ви е предложил, тогава следва да си търсите правата по съдебен ред. Това е фор-

мална стъпка, при която попълвате исков формуляр и изпращате всички документи в съда, където те биват подпечатани и на случая бива даден входящ номер. Всички документи се изпращат или връчват на ответника, който може да признае вината си или да изпрати писмена защита до съда. За да бъде приета писмената му защита, тя трябва задължително да включва отричане на вината за инцидента.

4. Какво да направите, ако ответникът отрича вината си

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

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

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

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

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

Европа се обедини, взе съдбата си в свои ръце и ще стане по-силна отпреди

Светът е пред криза, но ЕС може да я пропусне или поне да я преболекува по-леко

Изправен ли е светът пред драматични икономически обрати и в каква посока? Логични въпроси след встъпването в длъжност на новия американски президент Доналд Тръмп, който успя да смае международната политическа общност и да изведе на преден план темата, свързана с постигането на мир в Украйна.

По темата ви представяме интервю с икономическия анализатор Светозар Гледачев. Той е завършил УНСС. Специализирал е University of Delaware и Bank of America. Добър познавач е на световните икономически процеси, и в частност тези в Обединеното кралство.



Снимка: Личен архив на Светозар Гледачев

Светозар Гледачев е и автор на книгите „Добър ден, нещастнико!“, „Не си

от два месеца, как мислите, САЩ по-богати или победни станаха? Официално към 02.3.2025 г. спад на БВП 1.5% при прогноза 2.3 за ръст. Разлика от 3.8%, или над 1.08 трилиона долара, спад. Не само че са по-бедни, но и перспективите за влошаване на икономическата ситуация са още по-големи, но пък сигурни. Всичко, което направи с няколко камари от укази, закони и заповеди, които подписа, са само във вреда на САЩ. Няма изключения! Едните са с краткосрочни лоши последици, другите са със средносрочни, но има и с дългосрочни. Последните не се виждат и забелязват, но ще се усетят по-късно, но за сметка на това силно. И пак ще повторя - няма нито едно нещо, което да е направил, и то да е с положително следствие за САЩ. А за света, и конкретно за Великобритания, да не говорим. Но да предположим, че той гледа само икономическите интереси на американците и за другите не му пука. Да, наистина не му дреме за света, но и за САЩ също. Най-голямата интеграционна общност в света е САЩ+Канада+Мексико. БВП е почти двойно по-голям от този на Европейския съюз. Но той я разби. Какъв човек, политик, а камо ли бизнесмен си, за да си убиваш сам собствените си пазари с мита! Къде е печалбата,

къде е смисълът??? За тези, които не са запознати, ще кажат веднага, че оттам се вкарват автомобили, и САЩ губят, а Мексико печели. Да, ама 85% това са американски джипове, на „Дженеръл Моторс“ и „Форд“. Сглобяват ги там. Затова и американските производители на коли лобират да не се въвеждат митата, не Мексико. Няма икономист в света, който да не е казал или разбрал, че митата затормозяват САЩ най-много. И по-малко този, на който са наложени. Всички по целия свят, включително в Америка обясниха, че митата водят до повишаване на инфлацията в САЩ, а ако няма други фактори и пазари - до намаляване на инфлацията в засегнатата страна. В нея може да има стагнация, но инфлацията ще се понижи. И така е било винаги откакто има икономическа наука, т.е. няколко века. Митата водят до ответни мита, а те до други икономически блокади и забрани, а те най-често до войни - първо икономически, после горещи и истински. Няма нито едно изключение! Войната за независимост на САЩ срещу Великобритания започва с налагане на мита на чая и като следствие - прочутото „чаено парти“. Голямата депресия започна пак с налагането на мита по абсолютно същите причини - защита на местните пазари, и това доведе до най-жестоката криза

в света, а тя - до Втората световна война. Примерите не са два, а стотици. Колко пъти трябва да „настъпваш мотиката“? Тръмп започна „лудото парти“. Но как ще продължи? Не се ангажирам конкретно със следващите му действия, но финалът ще е жалък за САЩ, защото винаги е бил такъв. Най-мразените досега бяха руснаците - заради войната в Украйна, а сега вече и американците - заради Тръмп. След него светът ще е по-добър и по-силен. Европа сега е по-обединена отпреди Тръмп, а САЩ по-слаб. Защо го прави тогава???

Но да видим Канада! До 2001 г. те нямаха граничен контрол. Заради атентатите в Световния търговски център го наложиха, за да не влизат терористи. Икономиките на двете държави не бяха свързани, те бяха вpletени, а това е най-добро и за двете. Сега какво е? Бойкот на американските стоки, заместени с местни, а по-късно - с европейски, обединение на канадците, те бяха разединени. Една мотивирана Канада, която няма да се предаде за 51-ви щат. Допреди Тръмп Канада имаше лоши икономически показатели, лоша политика, граждани, недоволни от своите политики. Постоянни призови за отцепване на Квебек и още куп проблеми. А сега Тръмп ги обедини, създаде им общ враг и те са по-силни отпреди, защото „съединението прави силата“. Същото както с Украйна преди войната. Тогава разединена, корумпирана, руско управлявана, с милионно руско население, а сега е антируска страна, ама завинаги!

Е, къде са бизнесменският нюх на Тръмп и икономическият ефект, ползите и печалбите за САЩ? Няма! И няма да има! Бойкотът на стоките тепърва започва, а това ще се отрази на продажби, производство, оттам на печалби и заплати, данъци - всичко ще намалее.

Широките американски индекси се сриват. Тръмп вкара САЩ в стагфлация, която още не се усеща от населението. Но, спокойно, тя едва сега започва!

- Ако войната, която Русия води в Украйна, наистина се окаже бариера за отношенията между САЩ

и Европа, какво следва?

- Нищо кой знае колко страшно. Народи, държави, нации се обединяват единствено под външен натиск и заплахата. Вземете поука от българската история. Под външна угроза през войните сме показали чудеса и плавнини от храброст. Сръбско-българската война, атаката на Одрин, който се смята за непревземаем, Дойран, Булаир и още, и още. А между войните - братоубийствени, вътрешни войни и въстания в страната, разделение, корупция и разпад.

Каква по-голяма заплаха за Европа от тандема Тръмп-Путин? Европа и Европейският съюз бяха критикувани, че нямат лидери, че са тромави, че трудно и бюрократично вземат решения. Сега обаче, дано всеки европеец проумее, че по-добре такава, но демократична структура, отколкото подобно управление тип „император Тръмп“. И Европа се убеди, и това е началото на центростремителни и оздравителни процеси. Всеки знае приказката „Неволята учи“. Е, неволята дойде и се казва Тръмп. Европа се обедини, взе съдбата си в свои ръце и ще излезе по-силна отпреди. Защото няма накъде! Ще се увеличи армията, отбраната, досега се разчиташе на САЩ. Видя се, че единствено на себе си трябва да разчитаме. А това води до поръчки, производство, което ще измъкне икономиката от кризисно състояние, в което се намира сега. Индексите в Европа се увеличават, а в САЩ падат. Светът е пред криза, но ЕС може да я пропусне или поне да я преболекува по-леко. Германия миналата година няколко пъти влиза в рецесия, днес фирмите от военнопromишления комплекс се повишават от 6 до 18 процента. Великобритания напусна ЕС, защото искаше по-висока интеграция със САЩ. Те я изиграха и се видя, че бъдещето й е в ЕС. Във вашия вестник съм казвал няколко пъти, че Великобритания ще се върне в Европейския съюз. Кога и как ще стане, не е ясно. Това е началото на процеса. Отдавна повечето граждани на Острова искат това, а сега още повече. Има бум на желаещи американци да вземат британско гражданство, а след Брекзит - на

британците за европейско. Затова, въпреки трудностите, Европа има по-добро бъдеще, а САЩ по-лошо. Те вече нямат приятели.

Много съм писал за глупостта на популизма в Брекзит. Но... шапка свалям на британските политици, че нито за момент те не се огънаха пред Тръмп, Путин или някой друг диктатор. Те са сто процента на страната на Украйна, подписаха 100-годишен договор, дават пари за войната, макар че са с лоши финансови показатели, но те знаят, че тези пари са малко в сравнение с парите, които ще се налага да плащат, ако Тръмп и Путин спечелят. Историята се повтаря. Съотношението на БВП към помощта, която дава Британия или ЕС поотделно, е повече, отколкото САЩ. Тръмп орева света, а истинската помощ ще дава от по-слабите и заявката й е да се увеличи. В крайна сметка, ще видите, че това ще е допинг за ЕС и Великобритания и отрова за САЩ!

- Кой има икономическа изгода от войната в Украйна?

- Много страни и държави. Но най-вече така наречените фирми от военнопromишления комплекс. Пряко ще спечелят и в Русия, и в САЩ, но и в Китай... дори и в България. Започва нов етап в надпреварата във въоръжаването в целия свят. След него ще имаме двуполусен или триполусен модел. Ако Тръмп изкара мандата си, а това е малко вероятно, ако направи огромните глупости да смачка Украйна, това ще даде предимство на Русия, която вече беше загубила войната. Ако Камала Харис бе президент на САЩ, войната вече щеше да е свършила. Русия няма пари да продължи. Тръмп това търгува: ЩЕ СПРА ВОЙНАТА, НО ИСКАМ СУРОВИНИТЕ НА РУСИЯ! Не редките минерали на Украйна го интересуват, те са малко, а всичките на Русия. Така ще се формира едната ос: Русия - с минералите, САЩ - с технологичните гиганти. Ако се подпише договор, на другия ден Тръмп ще иска да паднат забраните на Русия. И понеже Европа няма да го направи, демократичният свят - също, той смята, че така си

БГ БЕН

- Господин Гледачев, правим това интервю в дни, когато е ясно, че светът вече не е същият. Само месец от встъпването в длъжност на стария президент на САЩ Доналд Тръмп е достатъчен, за да разберем това. За риториката, която Тръмп и неговият екип водят по отношение на Украйна, не стоят ли предимно икономически интереси?

- Може ли някой в света да се ангажира, като каже какви точно интереси преследва Тръмп? Някой знае ли? Наясно ли е? Не! Но по-страшното е, че май и самият Тръмп не знае какво иска за САЩ. Ясно е, че светът не го интересува - да мрат, да се избиват, само да не е в Америка. Сигурно е само това, че иска всички да му се подчиняват! Безотказно, безропотно и коленопреклонно! Да е като Нерон, Калигула, Хитлер, Сталин... Господар на света! Всички диктатори искат това и всички свършват жалко, по-жалко или просто мъртви. Той ще остане в историята само с лошото, което е направил и ще направи, тоест - с всичко. А желае той и Америка да са велики! НЯМА!

Тръмп винаги набляга на икономическите, бакалските сметки и на това, че е бизнесмен. Но дотук, за по-малко



осигурява суровинната база за развие на икономиката и ще направи по този начин Америка велика. Няма! Глупав е този план, а Путин е сто пъти по-обигран, по-голям манипулатор и по-непредвидим от Тръмп. И също - не държи нито на думата, нито на подписа си. И ще го изиграе в собствената му игра. Така Русия ще има нови технологии, които ще й дадат възможност, която сега няма, да води агресивна политика и нови войни за нови територии в Европа. Литва, Латвия, Естония, Молдова, Румъния, Полша, България са само за начало. Кой ще я спре? Та САЩ са й съюзник!!! Това ще формира другата ос: ЕС, Великобритания, Канада, Австралия... и още много страни. Може би Мексико, Япония, Бразилия, Индия, но може и Китай. Не я отписвайте тази конфигурация! Тук има суровини, знания, опит, интелект - изобщо всичко нужно, за да стане център. Досега липсваше мотив. И Тръмп ни го даде. Трябва да оцелеем или да умрем!

Китай е достатъчно силен и сам по себе си, за да бъде самостоятелен и като научен потенциал, и като суровини, а той е завладял и Африка, и много други страни. Дори в Европа. Китай ще го играе балансир, като накланя везните в едната и другата посока. Но смятам, че няма да създаде свой център, защото другите два ще се обединят срещу него. Те водят най-премерена, но неотстъпно преследваща целите си политика и затова постигат резултати. Живеем в интересни

времена, а това е проклетие според китайците. Сега сме в най-интересните!

Досега всички такива надпревари, завземане на територии, имперско мислене от 19-и век са довели до Първа, Втора, а сега сме в Трета световна война още от 2014 г. Да, ние сме във война, но крайната фаза още не е настъпила. Тя може да бъде лоша, много лоша или ужасна. Добра не може да бъде. От какво зависи? От политиката на САЩ и дали Тръмп ще изкара мандата си. Вероятността е минимална. Вече по-малко от 40 дни и има призови за импийчмънт, и то от републикански конгресмени.

- Какво според Вас стои зад думите на Тръмп, че ЕС е създаден, за да прецака САЩ?

- Ако следваме неговата логика, че нещо се създава, за да прецака друго нещо, то САЩ са създадени, за да прецакат света. И Тръмп го направи.

Интеграцията е неотменим, естествено еволюционен процес. Той има много повече предимства, отколкото недостатъци. Но той не протича гладко. Две крачки напред - хоп Тръмп, и една назад. Какви бяха процесите преди едно десетилетие? В първия си мандат Тръмп също обърка и побърка света. Той направи инфлацията на долара, която зарази всички валути, та я плащаме все още. Преди неговия първи мандат, спомняте ли си, че светът вървеше към паритет на долар-евро-паунд!

Снимка: БГ БЕН



Дори швейцарският франк „плаваше“ (това е термин във финансите) успоредно на тези валути. А това значи интеграция на САЩ, Европа, Великобритания. Това тогава беше половината от БВП на света. И в този център, който беше импулсивно самосъздаден, САЩ бяха водещите. Тогава бяха велики! Това беше развитият свят, а после към него щяха да се присъединят и още много държави. Не забравяйте, че ЕС започва само с шест държави, като три са малки! Създаде ли се стабилна интеграционна среда, и всички искат да са вътре, заедно с победителите. Всичко бе добре, но дойде Тръмп. Светът вече няма да е същият, а влиянието на САЩ намаля и ще намалява, независимо с кого се свързва. Всички разбраха, че на тях не трябва да се разчита. Могат да имат колкото искат печалби в началото, но в края ще загубят!

- Можем ли да възприемем намерението на Доналд Тръмп за налагане на мита

за стоките от ЕС като търговска война и кой ще бъде потърпевши от нея?

- То вече е търговска война. Европа чака и не се огъва и е приготвила ответни мита. В началото ще е зле, но не толкова зле, колкото се плашат хората, но после, около година, ще има ръст на производство, заплати, всичко. Ще се настрои икономиката на новите козовози. На фона на САЩ Европа не стои толкова лошо. Дългът на ЕС е с 40% по-нисък от този на САЩ. Очакванията на американския бизнес в САЩ са 89% за по-лоша година, докато в Европа - за по-добра. Кой тогава печели? САЩ или ЕС?

- Европейският съюз е най-големият пазар за свободна търговия в света. Доколко САЩ може да се лиши от този пазар?

- Със заплахи съюзници и приятели не се печелят. Дори и да има някаква форма на договори на държавно

ниво, то хората в Европа ще накажат американската продукция. Това е най-големият бич за всички фирми - да загубиш пазар. Дори и в България има бойкот на американски стоки, въпреки че те са много малко и хората не ги знаят. В съвременния свят, когато потребителят те намрази, няма връщане назад. Цената вече няма значение.

- Какво можем да очакваме, ако се стигне до широкообхватна търговска война между САЩ и ЕС?

- От всичко написано дотук трябва да е станало ясно, че засега, но и за в бъдеще основният губещ е САЩ. Тогава кое кара да прави тези глупости Тръмп? Може би има някакъв друг гениален план, който никой друг не може да прозрее? Ако има план, то той е за дигитално робство. В една демократична страна такава имперска, антинародна, античовечна политика като тази на Тръмп не може да съществува. Тя може да се

налага и задържи само със сила, като на Путин в Русия, като в Северна Корея, като Венецуела... Това развити страни ли са? На хартия са демокрации, но на практика - не. На страната на Тръмп са обаче технологичните гиганти и мултимилиардери. Те могат и го правят - да управляват социалните мрежи, а чрез тях да промиват мозъците и мислите, а оттам и действията на хората. Вече са факт, че ако напишеш нещо в някоя мрежа, очаквай скоро ФБР или поне данъчни и полиция. Това е дигитален терор. Ако той успее, очаквайте оста Русия-САЩ да стане водеща, а това струва ли ви се добро за света? Ние сме живели в социализъм. Искате ли той да се върне в още по-лош вариант?

- Великобритания продължава да подкрепя Украйна. Засега обаче, поне на пръв поглед, отношенията между Великобритания и САЩ изглеждат в рамките на добрия дипломатически тон. Ще бъде ли засегнато Обединеното кралство от новата политика на САЩ и по какъв начин?

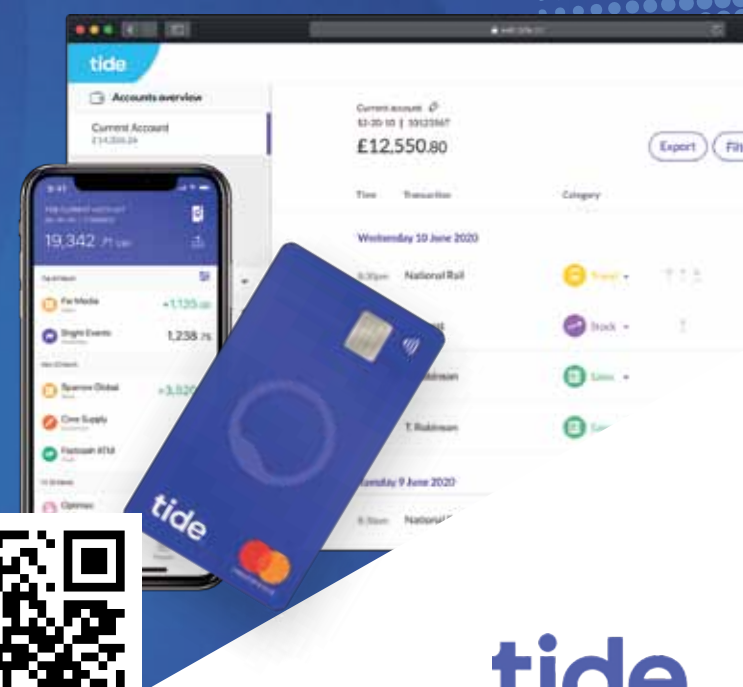
- На никакъв поглед отношенията не са добри. САЩ гледа на Великобритания като на много малкото си и малоумно братче, което трябва да управлява. Но на Острова са видели не един и два слаби интелигентни и неуравновесени диктатори - Хитлер, Сталин... И чрез дипломация са ги надхитрили. Та те са я измислили тази игра и засега няма кой да ги бие!

OPEN A BUSINESS ACCOUNT WITH TIDE

Just use the code: **DONAS**

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

*T&CS APPLY



tide

WWW.TIDE.CO

Новото разрешение за пътуване до Великобритания влиза в сила от 2 април

Това е ключова промяна в британската имиграционна система, която ще засегне всички граждани на ЕС

Василена Григорова е имиграционен съветник от ниво 1 във Великобритания. Регистрирана към Immigration Advice Authority (IAA).

Василена Григорова е с дългогодишен опит в областта, като помага на българи

и други чужденци да намерят правилния имиграционен път, който отговаря на техните нужди и цели. Потърсихме я за повече информация за новото разрешение за пътуване до Великобритания, което влиза в сила след броени дни.

От Василена Григорова

От 2 април 2025 г. Обединеното кралство ще въведе новата система за Електронно разрешение за пътуване (ETA), която ще засегне гражданите на Европейския съюз и други държави, които досега са могли да пътуват без виза. Българските граждани ще могат да подават заявления за ETA от 2 март 2025 г.

Какво означава това за пътуващите

До този момент гражданите на ЕС, включително българите, можеха да пътуват до Великобритания без предварителни разрешителни, благодарение на принципа на свободно движение. След Brexit обаче Великобритания постепенно въвежда нови имиграционни изисквания. С новата ETA система всички граждани на ЕС ще трябва да получат разрешение, преди да влязат в страната. Това ще ги постави в същата категория като гражданите на други държави, които също са освободени от визови изисквания, но трябва да получат ETA преди пътуване.

ETA не е виза. Каква е разликата

Важно е да се подчертае, че ETA НЕ Е ВИЗА, а предварително разрешение за пътуване, което ще бъде необходимо за краткосрочни посещения с цел туризъм, бизнес, обучение или транзит. То не предоставя право на работа или дългосрочно пребиваване във Великобритания.

В този аспект ETA е сходна с американската система ESTA, която се изисква от граждани на безвизови

държави за влизане в САЩ. ЕС също планира въвеждането на подобна система (ETIAS) за граждани на трети страни. Очаква се над 1 милиард души да плащат по 7 евро за разрешение за влизане в ЕС, което ще бъде валидно 3 години, докато британската ETA ще има само 2-годишна валидност.

Целта на тези системи не е събиране на такси, а подобрен контрол върху пътникопотока с оглед на нарастващата миграция, сигурността и борбата с престъпността и тероризма.

Как работи системата ETA

ETA е предварително електронно разрешение, което ще се изисква за туристически, бизнес, краткосрочни образователни и транзитни пътувания. Процесът на кандидатстване включва:

✓ Онлайн заявление – кандидатите ще трябва да попълнят формуляр и да предоставят лични данни.

✓ Проверка за сигурност – ще се извърши предварителен контрол на всеки кандидат.

✓ Такса за кандидатстване – кандидатите ще трябва да заплатят такса – £10.

✓ Срок за обработка – обикновено ще отнема от 48 до 72 часа, но в някои случаи може да бъде по-дълго.

✓ Валидност – одобрено ETA ще бъде валидно за две години или до изтичането на паспорта.

✓ Препоръчва се да не купувате билети, преди ETA да бъде одобрена.

Кой ще се нуждае от ETA

ETA ще бъде задължител-

но за граждани на ЕС, както и за пътници от страни като:

Саудитска Арабия, Бахрейн, Кувейт, Йордания, Оман (от февруари 2024 г.), Катар (от ноември 2023 г.), САЩ, Канада, Австралия (от януари 2025 г.)

Кой е освободен от ETA

✓ Британски и ирландски граждани

✓ Притежатели на дългосрочни визи или статут на уседналост в Обединеното кралство

Какво НЕ можете да правите с ETA

✓ Не дава право на работа – ако планирате да работите във Великобритания, ще ви трябва работна виза.

✓ Не гарантира автоматичен достъп – граничните власти все още могат да откажат влизане.

Трябва ли да отпечатам своето ETA

✓ Не, ETA е електронен документ и е свързан с вашия паспорт. Когато пристигнете на границата, просто представете своя паспорт и системата автоматично ще провери вашето ETA.

Как ще се следи изпълнението на системата

Британските власти планират в бъдеще да въведат дистанционно събиране на биометрични данни (като пръстови отпечатащи и снимки) за още по-стриктен контрол на пътуващите. Освен това авиокомпаниите ще бъдат задължени да проверяват дали пътниците имат одобрена ETA или

Снимка: Личен архив на Василена Григорова



виза, преди да ги качат на полет към Великобритания.

Какво да направите, ако получите отказ

Ако заявлението ви за ETA бъде отхвърлено, имате следните опции:

✓ Да кандидатствате за стандартна виза за посетители.

✓ Да подадете ново заявление за ETA, след като коригирате причините за отказа.

В заключение трябва да допълните, че ETA е ключо-

ва промяна в британската имиграционна система, която ще засегне всички граждани на ЕС, включително българите, пътуващи до Великобритания. Подаването на заявления започна от 2 март 2025 г., а от 2 април 2025 г. ETA ще бъде задължително.

При планирано пътуване до Великобритания през 2025 г. препоръчително е да се информирате предварително и да кандидатствате навреме. За повече информация следете официалния

уебсайт на британското правителство.

Ако имате въпроси или нужда от съдействие, не се колебайте да се свържете с мен. Заедно ще намерим най-добрия път за вашето успешно имиграционно бъдеще!

☎ 07455 155 153

✉ office@vsgimmigration.co.uk

🌐 <https://vsgimmigration.co.uk/>

📄 <https://www.facebook.com/groups/1771934833596693>



Все по-често хората опитват самолечение, особено когато става въпрос за здравни проблеми, свързани с носа, ушите и гърлото. Чували сте вероятно всякакви бабешки методи, но крият ли те рискове за здравето и могат ли да усложнят даден медицински проблем?

Отговорите потърсихме в рубриката на вестник БГ БЕН „Първа помощ“ от известната в Англия българска лекарка доктор Валентина Михайлова Николова, известна повече като доктор Вал.

Тя е специалист „Уши, нос и гърло“ и е създател и директор на Val Clinic, най-популярната българска клиника в Лондон.

От доктор Вал

Доктор Вал също среща случаи на самолечение, които могат да доведат до непредвидими последици.

„Наскоро имах усложнени пациенти след самолечение с чесън и восък от свещи при спукано тъпанче. Самолечението при УНГ (уши, нос, гърло) проблеми може да доведе до редица нежелани последици“, заяви доктор Вал.

Известната на Острова българска лекарка споделя и какви могат да бъдат нежеланите последици:

Неправилна диагноза

Без професионална оценка е трудно да се определи точната причина за симптомите, което може да доведе до лечение на неправилно заболяване.

Поява на усложнения

Някои УНГ проблеми, като синусит или инфекция на ухото, могат да се усложнят, ако не се лекуват правилно. Например нелекуван синусит може да доведе до менингит, който е сериозно и тежко заболяване.

Системни ефекти

Някои инфекции в областта на ушите, носа и гърлото могат да повлияят на други части на тялото, особено ако инфекцията се разпространи.

Лекарствени взаимодействия

Самолечението с лекарства, включително антибиотик, без лекарско предписание, може да доведе до антибиотична резистентност или нежелани странични

Защо не трябва да се самолечуваме

Не пристъпвайте към използването на непроверени методи на лечение, това може да ви коства много



Снимка: Личен архив на доктор Вал

ефекти, а това ще направи още по-трудно лечението на заболяването.

Забавяне на лечението

Отлагането на посещение при УНГ специалист може да забави необходимото лечение и да влоши състоянието. Затова не се колебайте веднага да потърсите консултация при специалист.

Липса на индивидуализирано лечение

Лекарят може да предложи терапия, която е специално адаптирана за пациента, вземайки предвид неговата история и конкретни нужди, както и съпътстващите заболявания. Това е още една причина бързо да потърсите лекарска помощ.

Важно е да се консултирате с медицински специалист, ако имате УНГ проблеми, за да получите правилна диагноза и лечение.

VAL CLINIC

Индивидуално отношение към пациента



НАШИТЕ УСЛУГИ

Личен лекар/дежурен лекар

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

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

Всички видове кръвни изследвания и натривки след консултация с лекар

Контакти

☎ 01708701155 ; 07307595437

✉ info@valclinic.co.uk

🌐 www.valclinic.co.uk

📍 Val Clinic

📍 39 Frederick Road, Rainam, RM13 8NJ

Регистрирана в



Сърцето на студентка спира след токов удар в лондонския парк Сейнт Джеймс

БГ БЕН

Студентка е получила сърдечен удар и тежка мозъчна травма, след като е била ударена от електрически ток в лондонския парк Сейнт Джеймс.

Сърцето на Анастасия Григориева е спряло след масиран токов удар в прочутия кралски парк, когато кракът ѝ е пропаднал в решетка, в която е имала оголена електрическа жица.

Анастасия, на 21 г., която е изгубила частично паметта си вследствие на инцидента, в момента предприема правни действия срещу Кралските паркове посредством адвокатите, специализиращи в персонално нараняване - Осборнс (Osbornes Law).

Студентката от университета за физиотерапия в Даугавпилс в родната ѝ Латвия е била със свой приятел, сестра си Снежана и нейния приятел, когато застанали върху осветена метална решетка през юли 2024 г., за да си направят снимка. Приятелите били на почивка, за да посетят Снежана,

която живее в Обединеното кралство.

Снежана Григориева, на 27 г., от Уимбълдън в Южен Лондон, я видяла внезапно да пада, сякаш е счупила глезена си, и да издава скимтящи звуци.

Тя каза: „Ние току-що бяхме подарили на сестра ми полароидна камера за рождения ѝ ден и тя искаше да направи снимка върху металната решетка в парка, понеже беше осветена, а беше вече тъмно. Внезапно чух сестра си да скимти и се огледах наоколо, тя беше припаднала на пода, а стъпалото ѝ беше в решетката.“

„Първоначално си помислих, че може да е счупила крака си, но тя не издаваше звук, а би крещяла от болка, ако си беше счупила нещо. Аз я докоснах и почувствах изтръпване в ръката си. И изкрещях, че тя е получила токов удар.“

Осъзнавайки опасността, приятелят на Снежана - Владленс Мазалевскис, храбро се хвърлил в действие, като сграбчил Анастасия и я изтеглил в безопас-

ност. Лекарите са казали, че бързото му мислене ѝ е спасило живота.

Снежана добави: „Ние даже не сме и мислили за това, защото ние самите сме шокирани, каквито и бяхме всички, ние просто искахме да спасим живота на сестра ми. Ние я издърпахме и тя беше спряла да диша. Беше ужасяващо. Приятелят ми ѝ оказа кардио-пулмонарна първа помощ, докато аз се обадих за линейка и се опитвах да я открия в парка. Сестра ми е най-добрата ми приятелка и аз тичах наоколо паникьосана, без да знам дали тя е жива или мъртва.“

Полицията и парамедиците пристигнали бързо на местопроизшествието и успели да рестартират сърцето на Анастасия, преди да я откарат в болница, където тя прекарала три седмици в интензивно отделение. Освен мозъчната травма тя също така е пострадала от нервно увреждане на стъпалото.

Снежана, която действа като процесуален представител на сестра си, понеже

тя не е дееспособна да провежда делото си самостоятелно, допълни: „Сестра ми все още страда от загуба на паметта и не си спомня каквото и да било от май до юли тази година. Понякога тя не си спомня за вчера, а понякога не може да си спомни какво се е случило сутринта. Това дълбоко се отразява на живота ѝ. Тя също така не може да си сгъва стъпалото както трябва, което много силно я разстройва, понеже не може да ходи както трябва.“

От Изпълнителната агенция по здравеопазване и безопасност са разследвали инцидента, но не са повдигнати наказателни обвинения.

Снежана каза: „Аз бях много недоволна от това, понеже някой трябва да бъде подведен под отговорност за това, което се случи на сестра ми. Тя беше в популярен парк в Централен Лондон и това никога не би трябвало да се позволи да се случи.“

Магдалена Кнез, специализиран адвокат за персонално нараняване от

Osbornes Law, която представлява Анастасия, каза: „Моята клиентка е прекарвала приятно почивката си, посещавайки сестра си, когато животът ѝ се е променил завинаги. Лекарите са казали, че е имала късмет да оживее след токовия удар и семейството ѝ е разбираемо гневно, че е било позволено това да се случи. Аз бих призовавала от Кралски паркове да поемат отговорност по този въпрос колкото е възможно по-скоро, за да може моята клиентка да продължи напред и да започне да гради живота си наново.“

Ако сте били ранени при инцидент, обадете се на Osbornes за безплатен съвет на: 020 7681 9013 или 07415 441 448.

За да говорите с един от нашите адвокати, свържете се с нас чрез:

• Попълване на нашата онлайн форма за запитвания; или

• Обаждане на 020 3925 6644

Свържете се с нас днес, за да обсъдим вашия иск: Обадете се на 020 4502

8451 или

Попълнете формата за контакт по-долу

Екипът на адвокатска фирма Osbornes разполага с българоговорещи специалисти. Когато се свържете с нас, ще имате възможност да разговаряте с някой на български език и ако изберете Osbornes да Ви представляват, ще бъдем ангажирани към Вашето дело през цялото време. Osbornes е фирма базирана в Лондон.

Имаме офиси в Камдън и Хампстед с над 170 служители.

Помагаме на хора вече повече от 50 години и се надяваме да помогнем и на Вас.

Обадете се на 020 4502 8451 или попълнете контактната форма по-долу.

За да говорите с член на екипа ни за физически травми на български език.

Свържете се с български адвокат:

Елида

Tel: 07843349633 / 020 76818675

E-mail: Elida.dimitrova@osborneslaw.com



Osbornes | Law^o

Български Адвокати в Англия

Получете обезщетение при:

- ★ Трудови злополуки;
- ★ Пътни произшествия;
- ★ Медицинска небрежност;
- ★ И друг вид инциденти.



0784 334 9633

0751 644 1448

Безплатна консултация.
Потърсете правата си без риск!

solicitors

solicitors

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



Българският вицепрезидент Илияна Йотова се срещна с представители на учители от неделните училища

БГ БЕН

В рамките на посещенията на вицепремиера Илияна Йотова в английската столица бе и нейната среща с представители на българската общност и учители и директори на българските неделни училища. В Посолството на България в Лондон се обсъдиха проблемите на българските учебни заведения на Острова, а в нея се включиха българският посланик в Обединеното кралство г-н Тихомир Стойчев и Светла Дионисиева, директор на Български културен институт Лондон. Учителите споделиха с Илияна Йотова успехите и проблемите, които срещат в своята работа. Те обявиха и наблюденията си, че все повече българчета се раждат в чужбина и започват да учат български език като чужд и това създава затруднения при усвояването му. Макар в последно време

Вашата мисия е огромна - вие изграждате българска идентичност, каза вицепрезидентът на учителите

Снимка: Прессекретариат на президентската институция



да се наблюдава тенденция на завръщане в България на цели семейства от Великобритания, българските училища се увеличават и се отчита недостиг на учители. Проблем е и липсата на подходяща материална база за провеждане на занятията, както и кадровото обезпечение.

„Вашата мисия е огромна, вие не само учите децата на български език и им давате знания за България, а изграждате българска идентичност“, каза вицепрезидентът Илияна Йотова пред представители на български училища от Лондон и района.

Учителите бяха катего-

рични, че работят за България, и подчертаха, че тяхната дейност не е служба, а служение в полза на страната ни.

Представителите на българските училища изразиха желание за създаване на повече и трайни контакти с училищата в България и с българските университети.

Учителите споделиха и за проблем с признаването на трудовия им стаж в България. Вицепрезидентът пое ангажимента да постави този въпрос пред съответните български министерства.

Представителите на българските училища благодариха за подкрепата на

българската държава. Вицепрезидентът посочи, че българските училища зад граница са най-добрата политика на държавата за българите в чужбина. Тя увери, че България ще продължи да работи за нейното усъвършенстване. По думите ѝ трябва да се изгради връзката между средното и висшето образование.

Илияна Йотова каза още, че завършилите български училища в чужбина могат да продължат висшето си образование в България, след което да бъдат лектори в българските лекторати в чуждестранни университети“, заяви Йотова.

„Огромен е проблемът със запазването на лекторатите по български език и култура. Трябва да спрем тенденцията по тяхното драстично намаляване и да възвърнем славата на България като център на славянската култура“, призова вицепрезидентът.

За втора поредна година България се включи в престижния Лондонски панаир на книгата London Book Fair 2025

БГ БЕН

За втора поредна година България участва със свой щанд в престижния Лондонски панаир на книгата London Book Fair 2025, който е вторият по мащаб в света след книжното изложение в Ню Йорк. Това се случи благодарение на усилията и работата на Български културен институт Лондон и личните усилия на директора Светла Дионисиева.

Българският щанд на изложението представи редица български автори на света, а сред тях беше и Здравка Евтимова, които успяха да привлекат вниманието със своето творчество, в зала „Олимпия“ в Кенсингтън. Това е изключително голям шанс страната ни да се включи и да представи българ-

Това се случва благодарение на БКИ - Лондон, а българският щанд бе под патронажа на вицепрезидента Илияна Йотова



Снимка: Президентство

ските творци, а от Български културен институт Лондон се бяха погрижили и за богатата съпътстваща културна програма, която даде още една възможност за изява на българските писатели.

Българският щанд на London Book Fair 2025 бе под патронажа на вицепрезидента на България Илияна Йотова, която го откри и присъства на част от културните събития. Специално за откриването пристигна и министърът на културата Мариан Бачев. Част от българските писатели, които се представиха на Лондонския панаир на книгата, са преведени на английски. Някои от тях представиха творчеството си и в най-старата лондонска книжарница „Хатчардс“. Изложението обаче бе и шанс за родните

преводачи, издатели и литературни агенции от страната ни, които имаха възможност да осъществят важни за дейността си контакти.

Вицепрезидентът посети и Български културен институт Лондон, където се проведе едно от най-важните български събития в рамките на Лондонския панаир на книгата, организирани от Български културен институт Лондон, а именно представяне на българските писатели Наталия Делева, Надежда Радулова и Екатерина Петрова (преводач). На него присъства и министър Бачев, както и българи, които живеят, работят и учат в Лондон.

Събитието бе част от проявите, свързани с месеца на българската култура на Острова.

Искате ли да усетите българския бит, култура и традиции на Острова?

Заповядайте в трите най-добри български ресторанта във Великобритания!

Ние ще ви предложим домашно приготвени родни ястия и незабравим уют!

Бъдете наши приятели и споделете празниците си с нас!

30 Broadway, London E15 4QS
020 8503 1596
<https://www.rodina2.co.uk>



Родина 2 е български ресторант, който се намира в Стратфорд. Той носи духа на българския бит, култура и традиции, които даряват уют, топлината и гостоприемството на българите. Автентичният български интериор на ресторант „Родина 2“ не само привлича, но и неусетно ще Ви пренесе в Древна България и нейните ценности.



8 Westbury Avenue, London, N22 6BN
02088888801
sunnybeachrestaur.co.uk



Слънчев бряг е български ресторант, разположен в близост до гара Turnpike Lane. Ресторантът разкрива по уникален начин българския бит, култура и традиции. Тук ще се почувствате като в родината си, защото автентичният български интериор ще гарантира вашата връзка с Древна България и нейните ценности и култура.



248 Green Lanes, London, N13 5TU
+447766373447
unikat2.co.uk



Уникат-2 е български ресторант, разположен в сърцето на Palmers Green North London. Тук ще намерите разнообразие от традиционните за българска кухня ястия и напитки. А за доброто Ви настроение, ще се погрижат музикантите от „Арда-2 бенд“, които ще ви забавляват място за всички български и балкански песни. Уникат-2 е любимото парти почти всяка седмица. Любителите на вкусната българска храна и хубави напитки в Лондон вече могат да въздъхнат с облекчение! Сега има място, което предлага всички тези неща! Защото ресторант „Уникат-2“ ще Ви откъсне от лудостта на забързания градски живот и ще Ви пренесе в друг свят!





ROCK ARENA



На Арена днес:

Б.Т.Р. отбелязва 30 години на сцена с околосветско турне

Колко са българските банди, чийто фронтмен може спокойно да изгледа част от техен концерт като зрител, защото неговата функция е иззета от публиката, която пее не само великите им хитове, оставили следа във времето, но и новите песни на групата? В съзнанието ми веднага изниква името на Б.Т.Р.! Тяхното място в историята на българския рок е непохватимо и до днес, което е безспорен фактор и доказва, че музиката им се прави от талантлив и начетени хора, чийто творчески дух не познава граници. 30 години на сцена, 13 успешни албума, плюс концертния албум със симфоничен оркестър, издаден преди броени дни, безброй концерти и верни фенове, а сега е факт и невероятното околосветско турне 2025 на Б.Т.Р. с концерти в Дубай, Япония, Хонолулу, САЩ и Канада. След завръщането си в родината групата ще продължи национално турне и на големи сцени в България. За всичко това днес ще поговорим с талантливия китарист и композитор Славчо Николов. Представяме ви интервюто на Rock Arena, направено специално за читателите на БГ БЕН.

БГ БЕН

- Здравейте, г-н Николов, преди броени дни стартира околосветското турне на Б.Т.Р. Как се чувствате? Поздравления и успех!

Славчо Николов: Здравейте и благодаря! Да, нашето околосветско турне започна, чувстваме се прекрасно, ще преминаем през няколко континента с потвърдени дати за концерти в Дубай, Токио, Хонолулу, Америка и Канада. А когато се приберем в България, ще започне и голямото лятно турне на Б.Т.Р., което ще завърши на 8 октомври в зала 1 на НДК, както по традиция завършваме нашите турнета там.

- Преди 30 години двамата с Наско Пенев се присъединявате към Б.Т.Р. Какво беше началото за вас като група и как успяхте да направите така, че професионалната основа и приятелството да вървят ръка за ръка?

Славчо Николов: Да, трудно е, но аз съм благодарен с такива свестни хора, каквито са моите ко-

леги в групата. Ние изградихме едно партньорство, което, бих казал, че е по-скоро като вид семейство, в което всеки да поощрява качествата на другия и в същото време да правим компромиси с това, че никой от нас не е свършен и че всички притежаваме своите положителни и отрицателни черти. Най-хубавото е, че всички ние имаме едно развитено въображение и страхотно чувство за хумор и когато тръгнем на турне, определено е много весело и винаги има над какво да се посмеем. Дори ако трябва, понякога можем и да поплачем, ако сме видели нещо, което ни е разчувствало. Благодарен съм на Бог, че ме срещна с всички тези невероятни хора!

- Разкажете ни за първия концерт на Б.Т.Р. от момента, в който се присъединихте към групата!

Славчо Николов: Когато аз и Наско се присъединихме към тогавашния Б.Т.Р., първото ни участие беше в Ница, Франция, в един малък клуб. И точно в този период България беше отстранила Франция на

Ние изградихме едно партньорство, което е по-скоро като вид семейство, казва китаристът и композитор Славчо Николов

Фотограф: Александър Нишков



стадион „Парк де Пренс“ в Париж на Световното първенство по футбол с победния гол на Емил Костадинов. И, представете си, ние буквално влизаме в заведението, където преди нас свиреше френска група, и те ни представят така: „Сега, на сцената ще се качи една българска група. На барабаните е Костадинов... Стойчков е на китарата...“ и публиката никак не ни прие възторжено. Беше доста странно, но след като забихме на сцената, малко след това нещата се промениха и публиката ни хареса и искаше още да свирим.

- Какво е усещането да сте на една сцена с легенди като Deep Purple, Whitesnake, Iron Maiden, Scorpions и много други? Коя група и среща ще останат най-паметни за Вас?

Славчо Николов: За мен това е може би първото ни излизане на сцена с група от подобен ранг, а именно с Iron Maiden в София, когато ги подгряхвахме. Точно в този период ние проложихме като група, доста хора дори не бяха чували за нас и беше изключително вълнуващо да откриваме за банда като Iron Maiden в зала, препълнена с 5000 души техни фенове. Концертът се снимаше от Българската национална телевизия, имаше огромно напрежение, нямаше време дори за сундчек и всичко стана някак набързо, но си спомням, че когато забихме на сцената, водещата, която трябваше да ни обяви, каза: „Ето ги и вашите любимци!“, и хората помислиха, че става въпрос за Iron Maiden, и всички избухнаха, но вместо любимите си хитове те чуват

Славчо Николов, личен архив



няква непозната музика, понеже ние свиряхме наши парчета. Та това беше една паметна вечер и няма да забравя как от вълнение и от притеснение всичко да мине наред ръцете ми трепереха. А усещането от това, когато от едната си страна видях Стив Харис и Нико Макбрейн, а от другата - Дейв Мъри, беше изключително уникално за мен! И тези велики музиканти, те ни гледаха с възхищение, докато свирим, защото явно са припознали себе си в този наш хъс, който вероятно сме излъчвали тогава, тъй като в погледите им имаше нещо, което сякаш казваше, че всичко, което ние правим, на тях им е познато.

- Вече е факт и албумът „30 години Б.Т.Р.“ от концерта на групата в НДК по-миналата година, който беше със симфоничен оркестър.

Славчо Николов: Да, албумът излезе преди броени

ROCK ARENA

дни и това ни радва. Този концерт е със симфоничен оркестър, който направихме по-миналата година в зала 1 на НДК заедно с оркестъра от Музикалнодраматичния театър "Константин Кисимов" - Велико Търново под диригентската палка на Георги Патриков. Получи се една много вдъхновяваща увертюра, която аз и моят приятел Алекс Нушев създадохме от песните на Б.Т.Р. - извадки, които миксирахме със симфоничния оркестър, и сме доволни от резултата. Наско и Илиян така се вдъхновиха, че почти една година смесваха този албум, но резултатът е наистина впечатляващ.

- „Щурците“ **безспорно са най-легендарната българска група. Помнете ли първата ви обща изява на сцената с великия и незабравим Кирил Маричков? На какво Ви научи той?**

Славчо Николов: Велик и уникален човек! Много неща научих от Кирил Маричков, защото имах привилегията цели 11 години той да бъде един от най-близките ми хора, близък приятел. Но първата ни среща с „Щурците“ беше през страхотния Петър Пюзелев, защото по онова време той беше един вид ръководител в студиото, когато записвахме албума във Франция. Дори ми донесе своята китара да изсвири едно от солата, понеже моята китара беше доста евтина и с много лош звук. След това записът стана много добре. Впослед-



ствие се запознахме с Кирил Маричков и през 2000 година направихме един страхотен концерт заедно в Лондон, в легендарната зала „Астория“. Именно тогава станахме по-близки с Киричо. Впоследствие направихме и „Фондацията“. Уникален човек! Липсва ми... А относно това на какво ме научи, той не правеше компромиси и не се примиряваше с неща, за които доста хора биха казали „карай да върви“. В него имаше една упоритост, която показваше какво е да успееш да отстояваш себе си. И на мен това много ми харесваше. Както в песента си „Хамлет“ казва: „...Можете да ме разстроите, но не и да свирите на мен!“.

- „Фондацията“ **продължава да съществува, правите концерти, а скоро ще стартира и европейско турне. Ще каните ли гост-**

музиканти и гласове за изявите ви на живо?

Славчо Николов: Покорно ще направим точно обратното - ще си останем само ние четиримата във „Фондацията“ и за известен период от време ще свирим точно в този състав. Ще имаме участия, но на едно от тях - за празника на община „Лагера“ в София, аз няма да присъствам и ще ме замести Валди Тотев, понеже датата съвпада с концертите на Б.Т.Р. в Торонто. След като се приберем в България, първият ми концерт с „Фондацията“ ще бъде на 23 май във Виена, откъдето тръгва европейското ни турне с тях. След това продължаваме през Германия, Франция, Испания, а наесен ще дойдем и на Острова, където ще направим концерти в Лондон, Манчестър, Единбург и Дъблин, датите

за които ще обявим малко по-нататък.

- **Вие сте музикант, композитор, преподавател по класическа китара, подкрепяте млади музиканти, създател сте и на мандолинен квинтет „София“. Как преминава за Вас този преход от рок към класическа музика?**

Славчо Николов: В квинтета свиря на класическа китара, композирам за тях, правя много аранжimenti, като един от последните беше на „Libertango“ на Астор Пиацола и прозвуча наистина невероятно за нашите инструменти. И като цяло, звучи много красиво за мандолина. Класическата музика ми е помогнала в композирането на рок музика и обратното. Доста неща, които за класическите музиканти са табу, аз ги ползвам от рока и в пиесите, които пиша за квинтета, и трябва да ви кажа, че хората безкрайно много ги харесват и много се радват, че композирам точно по този начин. Така че музиката може да прави контакт да влизаш от един стил в друг, а това може само да те обогати.

- **Композирате музика и за театрални постановки...**

Славчо Николов: Точно така. Последната, която направих, беше за невероятния спектакъл „Сирано дьо Бержерак“ с режисьор Стоян Радев, който ме покани да напиша музиката, а в главната роля е Камен До-



нев, мой много близък приятел. Между другото, точно там мандолинен квинтет „София“ присъства много сериозно, защото Стоян Радев искаше музиката да е именно от епохата, и аз се постарях да я направя точно такава.

- **Да споменем и за съвместната Ви работа с вашата прекрасна дъщеря Яна по албума на „Вива“! Работите ли и по други общи проекти?**

Славчо Николов: Да, предстои да работим заедно. Направихме една много вдъхновяваща песен, която е за социалната организация „Соник Старт“ - центрове, в които са приютени деца без семейства. „Не една мечта“ е по текст на Яна, изпълняват я трио „Вива“ и тя заедно с тях. В момента

доста училища ползват песента като един вид звънец. Дори няколко училища от град Левски ни изпратиха видеа, на които се вижда как коридорите се пълнят с дечица, когато започне тази песен. Това е наистина един много вдъхновяващ проект, който направихме, и както казва дъщеря ми - песен, която да е приятел за тези деца. Режисьор на видеото е съпругата ми Боряна Николова, която пък работи като PR за „Соник Старт“. Организацията кръсти цялата си кампания „Не една мечта“, но догодина ще продължи под слогана „Моментът е сега. За не една мечта!“. Дъщеря ми също така завърши актьорско майсторство и със Стефан Сърчаджиев и още няколко други талантливи млади хора направиха постановката „Балконът“ - една много свежа комедия, сценична версия по пиесата „Загадъчен мъж“ на Олег Ернгов. Предстоят ни и други общи проекти с нея, за които ще поговорим по-нататък.

- **Сърдечни благодарности за отделеното време! Вашето послание към нашите читатели и към българите на Острова?**

Славчо Николов: Благодаря! Пожелавам най-вече много здраве и успехи на всички. Да носим България в душите си, да се гордеем с произхода си и да не забравяме откъде сме тръгнали! Очаквайте ни скоро в Лондон и до нови срещи!



Редактор: Антоанета Петрова



Група ентузиастаи „АНГЕЛИ В РОЗОВО“ подпомагат с благотворителност жените с рак

Доброволците набират средства за подкрепа, която може да се окаже животоспасяваща, казва Цвети Кънчовска



Снимки: Личен архив на Цвети Кънчовска

Цвети Кънчовска

Цвети Кънчовска е от Хасково. Завършила е езикова гимназия в родния си град. От 2002 година живее в Англия, където има малък бизнес. Тя е инициаторът за създаване на група от ентузиастаи, наречена „АНГЕЛИ В РОЗОВО“, която обединява доброволци в подкрепа на жени с рак на гърдата. Последната кампания беше в ресторант „Уникат 2“ в Лондон в края на февруари, където на благотворителна вечер се събраха много българи, които живеят на

Острова, включително и посланикът на България в Лондон г-н Тихомир Стойчев. За трудния път на жените с рак на гърдата и за възможността да помогнеш като доброволец, да подадеш ръка, да направиш добро и да осмислиш живота на мнозина, изпаднали в тежка ситуация, е интервюто на вестник БГ БЕН с Цвети Кънчовска. Идеята е да популяризираме дейността на ангелите в розово и те да имат подкрепата на обществото.

БГ БЕН

Госпожо Кънчовска, групата от ентузиастаи, наречена „АНГЕЛИ В РОЗОВО“, навърши десет години от създаването си. Годишнината беше отбелязана в Лондон с благотворителна вечер в подкрепа на жените с рак на гърдата. Връщам Ви обаче десет години назад във времето, как се роди идеята за създаването на групата?

- Здравейте! С Цвети ще е по-удачно да започнем, защото повечето ме познават и наричат точно така! Розовото Цвети дори. Благодаря за поканата да разкажа за нас и че бяхме забелязани тук, в Лондон, с добрите дела, които се опитваме да правим вече пета година в българския ресторант „Уникат 2“ в Лондон. Това са

хората, които ни приютяват, обгрижват и собственикът ни дарява половината от оборота си и е най-големият ни благодетел в Англия на „АНГЕЛИ В РОЗОВО“, за което сме безкрайно благодарни.

Още нещо много важно. Ние сме група ентузиастаи, които правят чудеса от храброст, за да усмихнат жени с рак на гърдата в България чрез тези частни Розови партита. Не сме организация, нито фондация. Дай боже един ден да имаме тази възможност да се наречем и така!

„АНГЕЛИ В РОЗОВО“ е моето Розово чудо! Моят втори Розов живот. Родил се, когато преди 10 години преминах лично през тази диагноза, огледах си го с много трепет и вълнение и продължавам да следвам мечтата си за моята Розова дира.

- Какво си помислихте първо, когато чухте диагнозата рак?

- Когато чуеш тази диагноза, едва ли някой може да мисли дори... всичко сякаш се срути в живота ми! В първия момент винаги има паника, ужас, стрес и толкова много неизвестност, че човек просто се чувства блокиран и сякаш в капан! Но ракът не означава смърт, нито различност. Той идва, връхлита те... не различава пол, етност, социално и икономическо положение, възраст, цвят на кожата... някакви клетки започват да се размножават неконтролируемо и буквално рушат тялото и живота ти. И ако ти не се мобилизираш, не се довериш на лекарите и апаратурата, не промениш живота, мисленето, храната си, не поставиш себе си на първо място поне по време на битката... тогава победителят винаги си ти!

Борбата не можеш да я опишеш. Трябва да я почувстваш! А тя е безмилостно жестока, с много загуби и белези, много сълзи и болки.

Чух Нана да казва, че тя трябва да убие рака, преди той да убие нея. Тогава сякаш светлината нахлу и аз знаех и усещах защо точно при мен



Екипът на „АНГЕЛИ В РОЗОВО“

дойде този неканен „гост“, с който никак не се харесавме още отначало. И така започна битката, от която аз бях сигурна, че ще изляза победител.

- Защо избрахте името „АНГЕЛИ В РОЗОВО“ и каква е основната цел, освен финансовата подкрепа, която оказвате чрез благотворителност на жените, които чуват диагнозата рак?

- Избрах името целенасочено, имаше и цвят, и символика. Така нарекох всички тези, които се включват и помагат, всеки един, докоснал се до каузата, е вече част от нас. Нямахме да е правилно и честно да се афишира моето име само при даренията, така се случи, когато фондацията „Една от осем“ го изписа на специализиран кампер тогава. Изключително ме развълнува, но тогава реших, че за всички позитиви би трябвало да са „АНГЕЛИ В РОЗОВО“, а ако има негативи, аз мога да ги поемам. Това, разбира се, е шега, за такава велика кауза би трябвало всеки да е положителен.

Ние даваме Надежда, Сила, Вяра и Любов! Даваме усмивки с всеки дарен специализиран сутин, защото тези жени усещат, че не са сами! Съпреживяваме чувствата и емоциите им. Най-вече искаме да знаем, че ни има и могат да разчитат на нас!

- За тези 10 години от създаването на „АНГЕЛИ

В РОЗОВО“ кой е най-големият ви успех?

- Най-големият ни успех са грейналите очи и благодарностите на всички нуждаещи се жени. Гордеем се, че сме и най-големият частен дарител на фондацията „Една от осем“ от години и сме закупили стотици тюрбани, специализирани сутини и перуки. Успяваме да бързаме да правим Добро и заразяваме все повече хора. Вярвам в добрата карма - помагаш на другия, помагат на теб... Всеки, докоснал се до каузата, става по-добър човек и това е успех!

- Да фиксираме внимание и върху услугите и подкрепата, която давате на жените. Знаем, че през последните години все повече жени страдат от това заболяване. Вероятно и повечето от тях имат нужда от приятелска и психологична подкрепа. Помагате ли им и в това направление?

- Разбира се, това се стареем също. Клубът на „Една от 8“ имат най-различни активности - психологична помощ, съвети и беседи. Ние също насочваме, когато ни се обадят за съвет. Аз често разговарям с пострадали, защото личният опит много помага и успокоява. Но най-вече събираме нужните средства. Останалото остава на професионалистите.

- Можем ли да приемем болестта като урок, който да ни накара да погледнем навътре към себе си?



Посланикът на България в Обединеното кралство г-н Тихомир Стойчев и неговата съпруга



Другата част от екипа на „АНГЕЛИ В РОЗОВО“

- Ракът обърна моя свят с главата надолу, но не му позволих да разруши духа ми. Не съм се и замисляла повече от 5 минути какво би станало, ако не убия аз рака, а той убие мен. Затова гледам с розови очила, буквално. Обличам се в яркорозово и нося искрящо розово червило!

Създадох „АНГЕЛИ В РОЗОВО“ и усилено се боря да променя света... в по-розово! Това беше моята карма, моята благодарност към Бог, че ме спаси и моето вглеждане към себе си! Вкопчих се в каузата и така всичко мина сякаш по-леко.

- **Работите заедно с фондацията на Нана Гладуши „Една от осем“. Как се зароди това партньорство?**

- Това партньорство се превърна в годините в много силно приятелство и доверие. Запознахме се малко след като мина лечението и аз имах желание да направя нещо точно за България, породено и от желанието да прехвърля някакъв опит от тук в Англия. Просто проучих, видях хъса им за работа и някак си знаех, че Нана е от моята порода. Овен като мен е и не се отказва от нищо, щом има цел и тя е общата ни кауза.

Доверихме се взаимно, приемаха мои идеи и се

съобразявах с всеки мой различен аспект за събиране на средства. Благодарна съм за това доверие! Много беше важна свободата ми на действие. Защото аз винаги съм казвала, че мен Бог ме избра точно защото мога да направя всичко това, а не за урок или наказание!

- **В началото на нашия разговор споменах, че в Лондон отбелязахте с благотворителна вечер 10 години от създаването**

на „АНГЕЛИ В РОЗОВО“. **Колко средства събрахте и за какво ще бъдат използвани те?**

- На нашия рожден ден „10 години РОЗОВ ЖИВОТ“, който е мой личен празник, ние събрахме заедно почти £10 хиляди, в което число е и дарението ни от ресторант „Уникат 2“ и собственика Детар Хекури, който вече пета година дарява половината от оборота си за каузата ни.



Собственикът на ресторант „Уникат 2“ Детар Хекури, който е най-големият дарител на „АНГЕЛИ В РОЗОВО“

Средствата вече половината литнаха за България и сега на няколко транша ще закупим отново така нужните специализирани сутини, като така ще зарадваме много жени. Грижата към всички тях е изключително ценна, защото тези специални сутини са доста скъпи и не всяка може да си го позволи в разнообразие.

- **Увеличават ли се ентузиастите в групата**

„АНГЕЛИ В РОЗОВО“ **през годините и на какво се дължи този интерес?**

- Ние определяме сами нашата стойност чрез делата ни, затова всеки, усетил нужда да ни помага, е добре дошъл. Някои идват и си отиват, някои в мига се влюбват и отдават. Ние сме все пак тези, които с труда си и личните си умения правим чудеса. Не е лесно, но каузата винаги ни е свързвала.

А когато участваме в благотворителна кауза, ние подкрепяме дългосрочните усилия на цяла група хора за разрешаване на даден проблем. Аз наистина имам дружина, която не искам да се вглежда в мен, а да върви до мен и да правим заедно моята Розова диря.

- **А оттук нататък как ще продължи организацията?**

- Може би след 10 години вече наистина да е организация. Сега все още сме група ентузиаста, които помагат на фондация „Една от 8“.

- **Как нашите читатели могат да се свържат с вас - както за да получат подкрепа, така и за да подкрепят вашата дейност?**

- Чрез социалните мрежи - като напишете АНГЕЛИ В РОЗОВО или Tsvety Kanchovska. И разбира се, на страницата на „Една от 8“ можете да намерите всякаква информация за взаимопомощ, подкрепа, за прегледи, за грижата за гърдите, за самопреглеждането и нуждата от превенция, защото точно тя спасява живот!

Жени, преглеждайте редовно гърдите си и се грижете за себе си! А ние ще сме ТУК до Вас!



„АНГЕЛИ В РОЗОВО“ и служителите на ресторант „Уникат 2“ в Лондон



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



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

www.radiobg.co.uk
RADIO BG - LONDON
Радиото на българите в UK

24 часа:

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

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

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

Слушайте ни на: MP3, Windows Media Player, WINAMP, turnitin, eno360, Apple



Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг



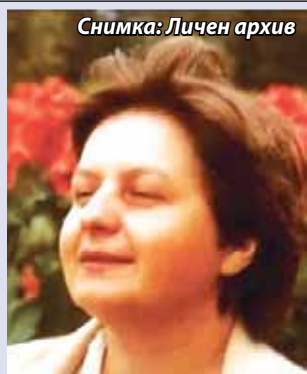
www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH





Василка Петрова-Хаджи-папа е родена през 1946 г. в София. Завършва немска и английска филология в СУ „Св. Климент Охридски“. От десетилетия живее в Кипър, посвещавайки се на преводаческа дейност, занимава се и с литературна и театрална критика. Първата ѝ книга със стихове „Плътка въздух“ е публикувана през 1983 г. в Кипър, на гръцки език, макар че голяма част от стиховете са писани в България. Следват книгите „Отложен живот“, „Орехови думи“, „Единствената дума“, „Огледални вселени“. Нейни стихотворения са преведени на английски, италиански, френски, албански и турски език. Представена е в мно-



Снимка: Личен архив

жество кипърски, гръцки, български и други антологии, включително световни.

ЕМИГРИРА БЪЛГАРИЯ

Емигрира България.
Моята родина.
Емигрират хора и емигриони.
Старците, сами оста-

вени,
емигрират и те
в небесната чужбина.
Емигрират дърветата,
отвлечени робини.
Ако можеха,
ицяха да емигрират
и реките отровени.
Похитени са
цели гори.
Дори планини.
Накъде емигрира България?
На празното място остава
човешка и природна пустиня.
А емигрантите тръгват,
заровили сърцата си
в земята на България.
И питам се
на пътя на кервана зловец
кой ще застане...



Снимка: Личен архив

Михаил Цветански (ekstasis) е роден в Стара Загора през 1970 г., има висше юридическо образование. От 2017 г. живее и работи в Илинойс, САЩ. Житейските съдбовности го отвеждат и до изворите на поезията. Публикувал е над 600 стихотворения в

различни творчески сайтове и печатни издания. Участник в алманах „Любослов“, годишник на Лигата на българските писатели в САЩ и по света, творчески съюз, основан през 2010 г. в Чикаго с основна цел да популяризира българската литература в Америка и по света. Участвал е в сборници с благотворителна цел, в алманаси и антологиите „Българското слово на литературния глобус“ (2018) и „55+ български автори в САЩ и Канада“. Първата му стихосбирка „Петата стихия“ излиза през 2014 г. Вторият му поетичен сборник „Сънебродница“, съвместен творчески проект с илюстрации от картини на проф. Василен Васевски, излиза през 2020 г. в Чикаго.

СЪНЕБРОДНИЦА

Мисли врачуват ми нощите.
В праините сънища.
Лутат се в къщи с темели
от мъжки мечти.
И сънебродница ти си ми...
След кръстопътища.
Водиш ме там, дето вино
от сладост горчи...
Тичаш сред синори.
Хвърляш усмивки-омайници.
Китна градина си...
Пролет със дъх на любов.
Уж те познавам, а май си
загадъчна странница?!
- или съм търсил - по-друга
жена с моя зов...
Жажда разплиташ. Кичури
вият по мене гнездица.
Дланите стъкват за двама
чардак споделен.
Паля с целувки очите ти
- ясни зорници...
После... събуждам се...
В сън от звездите роден.

Снежана Галчева е родена през 1961 г. в София. Има висше образование - специалност „Българска филология“. Повече от двадесет години живее и работи в Чикаго, САЩ. През 2014 г. е редактор, сценарист и водещ на тв шоу на здравословна тематика по ВIT в Чикаго. От юни 2016 г. до февруари 2017-а води седмична рубрика „Българското слово през вековете“ във в. „BulgArena“, издаван в Чикаго, а от май 2017 г. досега - седмична страница за култура и духовност във в. „България SEGA“. Инициира създаването и провеждането на Фестивал на българската култура в Чикаго - 2015, 2017 и 2019 г. Организатор на Международния литературен конкурс „Изящното перо“, основател и председател на Салон за българска култура и духовност в Чикаго. От 2023 г. е председател и на ВСОАА - Confederation of Bulgarian



Снимка: Личен архив

cultural organizations and activist abroad (Конфедерация на българските културни организации и дейци в чужбина). Член на Съюза на българските писатели, Съюза на българските журналисти и на Дамския литературен салон „Евгения Марс“ - София. Стихове от поетичните ѝ книги са награждавани в международни литературни конкурси. Автор на книгите „Мигове и вечност“, „Космични послания“, „Мост към

светлината“, „Като цвете в скалата“, „Когато думите не стигат“, „В десет въпроса“.

СМИСЪЛЪТ НА ЖИВОТА

Реката си тече като река
и водите ѝ нанякъде изтичат,
тежестта си влачи все така
и нищо от Пътя ѝ не я отвлича.
Дъждовната капка е
просто капка,
която жадно в земята
се впила
и осъзнала феерията си
кратка -
на атоми и кристали се
разбива.
Защото всичко около нас
е кръговрат
и Животът ни е затворен
в цикъл,
човешките безумия не
могат да го спрат -
висша промисъл е неговият
смисъл.



Снимка: Личен архив

Живка Балтаджиева е родена през 1947 г. в София, но детството и юношеството ѝ преминават в Сливен. Понастоящем живее в Мадрид. Завършила е българска филология в СУ „Св. Климент Охридски“ и е доктор на филологическите науки в Мадридския университет „Комплутенсе“. Близко двадесет години е преподавала литература в Комплутенския университет. Автор на поетични книги, сред които „Слънчево сплитане“, „Дневно осветление“, „Безродни митологии“, „Никога“, издаде-

ни в България, а също и на публикуваните в Испания двуезични „Sol/Слънце“, „Fuga a lo Real/Бягство в реалността“, „GenES“/„ГенИ“ (на испански). В неин превод, придружен от въвеждащо в творчеството му обширно есе, се публикува за пръв път в Испания поезията на Христо Ботев (2014), предшествана от обширна антология на Блага Димитрова под заглавие „Пространства“ (2006). Нейни стихове са включени в многобройни антологии на съвременната поезия, издадени в Европа, Америка и Азия. Удостоена е с наградата на Международния фонд „Поети на други светове“ за цялостното си творчество.

До малкото охлювче седнала ще остана,

на слънцето искам, на дъждовете да се оставя.
Нека те ми говорят. Недвижна ще бъда.
Камъкът нека ми пее. Взривовете му аз ще слушам, светкавиците му
как разсичат моя въздух,
как сречат другостта,
която съм. Нека рефрените му
ме обичат. Да ме приспиват отровните пари
на прага на Хадес в далечния храм на Плутон,
в Кападокия. Да ме дари с халюцинации, възприятия смътни
на други. На други. Да произнесе другостта,
която съм. До малкото охлювче жива
във вибрациите, трусове, конвулсиите, земетръсите
и агонията на този космодром
немислим.

Свежа Дачева е родена в Нови пазар. Завършила е български език, литература и история във ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“. От 1983 г. живее последователно в Истанбул и Рим, а от 1988 г. се установява в град Стрьомстад, Швеция. От 1994 г. е аспирантка на Института за славянски езици в Гьотеборг, а през 2001-ва защитава докторска степен по етнология в департамент „История на културата“ в Нов български университет - София. Занимава се с научна работа в областта на фолклористиката, етнологията, митологията, културологията и социологията. Превежда художествена литература от шведски на български: „Скандинавски приказки“, „Приказки“ - Стриндберг, „Антология“ на шведска-



Снимка: Личен архив

та поезия, последната в съавторство със Северина Филипова и Мира Душкова. През 2006-а излиза „Шведско-български, българо-шведски речник“, който претърпява няколко издания. Автор е на десет поетични книги на български и две на шведски език. Нейни стихове са включвани в шведски, български,

американски, френски и арабски антологии. Член на Шведския съюз на писателите.

ОТИВАТ СИ ЕДИН СЛЕД ДРУГ МЪЖЕТЕ,

които ме обичаха.
И всеки от тях отнася със себе си
по едно мое отражение.
А аз изтънявам,
а аз се смаявам, подозирам,
че за собственото ми погребение
от мен ще остане само късче
от счупено огледало.
Дано да може да слепява,
дано да може да поправя огледала
Майсторът в Отвъдното.



Снимка: Личен архив

Станка Николова е родена през 1944 г. в с. Ивански, Шуменска област. Завършила е българска филология във ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“. В младостта си е преподавала български и език и литература и френски език. Автор е на стихосбирките „Спасена тишина“, „Когато лятото отмине“, „Водно огледало“,

„В прегръдката на залеза“. Нейни стихове са публикувани в периодичния печат, в антологиите „Българското слово на литературния глобус“, „Дъщерите на България по света“, в сборниците на Еврочикаго „Нестинари“ и „Шарената сол на планетата“. Удостоена от Министерството на културата по случай Деня на народните будители (2023 г.) с почетен знак „Златен век“, печат на цар Симеон Велики (сребърен), с Грамота за принос в развитието на българската култура и национална идентичност. От 2009 г. живее в гр. Пърт, Австралия.

МИРАЖ

Безредни думи ме връхлитат

като внезапно ливнал дъжд,
нестроен хор от бягащи копита
и разтревожена от буря ръж.
Река в бълбукащата пролет,
поела неизвестен път.
Във бели облаци тополи,
сърдити някому отвъд.
Ненужно никому богатство,
разпънало нощта на кръст,
нахалост хвърлени въпроси
върху неплодородна пръст.
Не ме помествайте в картина
със кротък и красив пейзаж!
Оттам ще тръгна в нощ
безлунна,
на воля отлетял мираж.

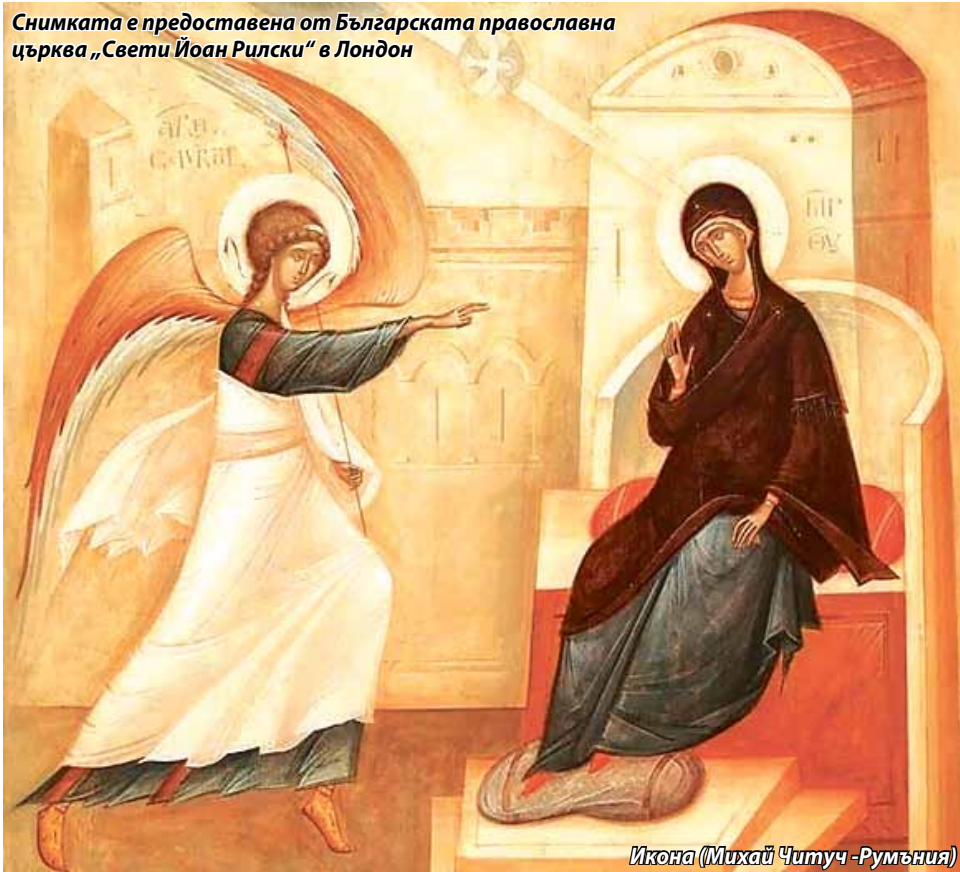
На 25 март Българската православна църква отбелязва Благовещение

БГ БЕН

„А на шестия месец бе изпратен от Бога Ангел Гавриил в галилейския град, на име Назарет, при една девица, сгодена за мъж, на име Иосиф, от дома Давидов; а името на девицата беше Мариам. Ангелът влезе при нея и рече: Радвай се, благодатна! Господ е с тебе; благословена си ти между жените!“ Лука 1:26-28

Свещеното Писание ни разкрива, че архангел Гавриил се явил при пресветата Дева и казал: „Радвай се, благодатна! Благословена си ти между жените!“ Смирена Дева се смутила от тия думи. Но ангелът продължил: „Не бой се, Марие, понеже ти намери благодат у Бога! И ето, ти ще заченеш в утробата, ще родиш Син, и ще Го наречеш Исус. Той ще бъде велик и ще се нарече Син на Всевишния; и ще Му даде Господ Бог престола на отца Му Давид; и ще царува над дома Яковов навеки, и царството Му не ще има край.“ Пресвета Дева каза на ангела: „Как ще бъде това, когато аз мъж не познавам?“ Ангелът ѝ отговори: „Дух Светий ще слезе върху тебе и силата на Всевишния ще те осени. Затова и Светот, Коего ще се роди

Снимката е предоставена от Българската православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон



Икона (Михай Читуч - Румъния)

от тебе, ще се нарече Син Божий.“

Каква прекрасна дума е Благовещение! Тя разкрива самата същност на нашата вяра - Благата вест, Радостната вест.

Ако обърнем внимание, във всеки православен храм на царските двери на иконостаса винаги може да се

види изображение на Благовещение: Св. Богородица и архангел Гавриил. В това същото благословено утро на Св. Дева ѝ е била открита тайната на нейното майчинство. И както всяка майка, която е носили свое дете под сърцето си, това е било време на тревоги и очакване, на молитви и радост. Помис-

лете си само какво е преживяла пречистата Дева Мария, когато ѝ е било казано, чрез устата на архангела, че ще даде живот на Господ Исус, Спасителя на всички нас.

На нея ѝ било открито, че нейното дете ще отвори царството небесно за всички хора. В тропара (църковната песен) на празника

ние пеем: „Днес е начало на нашето спасение и явяване тайната от вечност: Синът Божи, Син на Дева става, и Гавриил благодатта благовества, затова и ние с него ви-каме на Богородица: „Радвай се благодатна, Господ е с тебе!“

Отминали са столетия, а ние продължаваме да слушаме радостния призив и радостта като топла вълна все още залива нашите сърца. Какъв е обаче поводът и причината за тази радост? Разбира се, и преди всичко това е самата жена, чийто образ изпълва целия свят, който ни гледа от иконите и който се е превърнал в едно от най-великите и най-чисти изпълнения на човешкото изкуство и на човешките мечти. След това са верността, чистотата, целостността, пълната отдаденост и безкрайното смирение - всичко онова, което навеки остава да звучи в отговора, който Мария дава на архангела:

„Ето рабинята Господня; нека ми бъде по думата ти!“

Защото образът на Дева Мария е винаги с нас - като утешение и ободрение, като вдъхновение и помощ. Радост е за това, защото, съзерцавайки нейния образ, е така лесно да повярваме в небесната синева и в небесното призвание на човека. Радост заради Благовещението - заради благата вест, която донася ангелът, че хората са придобили благодат у Бога и че съвсем скоро чрез нея, тази никому неизвестна еврейска девица, ще започне да се осъществява тайната на спасението на света - раждането на Христос и идването му да живее сред нас. При нея ще дойде Самият Бог, при това не в грехот и страх, а в радостта и пълнотата на девството. Чрез нея в света ще се възцари едно Дете - слабо и беззащитно, но Коего завинаги ще обезвреди всички сили на злото. Ето това е, което празнуваме на Благовещение!

Желаещите да подкрепят благотворителната кампания за довършването на църквата „Свети Йоан Рилски“ могат да го направят тук:

THE BULGARIAN ORTHODOX COMMUNITY OF ST JOHN OF RILA IN LONDON

Lloyds Bank

Sort Code 30-96-26

Account Number 80397868

IBAN: GB27LOYD30962680397868

BIC: LOYDGB21446

Страницата подготвиха отец ДОБРОМИР ДИМИТРОВ и ИВА ДИМИТРОВА. Пишете ни: f_dobromir@abv.bg; bulgarianchurchlondon.co.uk

Магазин София



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

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



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

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

BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Работим и по заявка на клиента

Боза, айран и много други

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

След 35 години: Българите в Обединеното кралство вече имат своя православен храм

БГ БЕН

Българите във Великобритания вече имат своя духовен дом - българската православна църква „Свети Йоан Рилски“, която отвори врати на 23 февруари. Тя се намира до Посолството на България в Лондон. Главният вход е откъм улица Bremner Road, водеща до знаковата Royal Albert Hall. Точният адрес е 26 Jay Mews SW7 2 EP.

Храмът стана факт благодарение на българската държава, която отпусна 3 млн. и 300 хил. лв., както и на даренията от 250 000 от нашите сънародници в Англия, България и чужбина.

Сега стартира втори етап на благотворителната кампания - климатична инсталация на храма, мраморен парапет, масивна бронзова врата с изображения на български светии, изработване на стенописи. На този етап са необходими още 150 000 паунда.

„Нашата кампанията ще продължи до края, т.е. до изписването на църквата и



окончателното завършване на декорацията ѝ. Предстои ни да направим още украса със стенописи, масивен бронзов обков на главните двери на църквата, който да включва великите български светии, просветители, монаси, мъченици, които са прославили и осветили българския род. Ако този амбициозен проект се случи с Божията помощ, се надяваме, че всеки, посещаващ църквата, ще види величието на българския род и ще се запознае с историята ни“, каза отец Добромир Димитров.

Лично българският патриарх Даниил и митрополит Антоний осветиха новия

храм, който стана факт благодарение на общите усилия на българската държава и на сънародниците ни. На тържественото откриване присъстваха епископи и митрополити от Българската православна църква, бившият премиер Николай Денков, княз Кирил Преславски и Борис Сакскобургготски, както и десетки миряни.

Как изглежда храм „Свети Йоан Рилски“

Централният вход се вижда от всички минаващи по улицата, като той е обозначен с метална месингова табела на български и английски език. Храмът посреща с мозайката на свети

Йоан Рилски, изработена от венецианско стъкло и златна смалта. Тази мозайка с диаметър 1,50 м е над главния вход, а над нея е големият бронзов кръст (1.30 м), който е поставен на сградата отгоре.

Вътрешното пространство е с естествени мраморни плочи с декоративни мозайки, колони с колонади, сводове - нещо, характерно за източноправославната архитектура. Иконостасът също е от мрамор. Иконите са шест, нарисувани и позлатени по православния канон. - Иконостасът и мозайките, капителите и колоните, настилките са изработени в България от велинградска фирма, която се е специализирала в декоративното църковно изкуство и изпълнила проекти на Троянския, Кремиковския, Църногорския манастир, храм „Св. Андрей Първозвани“ в София, Софийската семинария и много други свети места. Управителят на фирмата г-жа Надежда Ключкова е и сред дарителите на новия храм в Лондон.

ФОТОГАЛЕРИЯ ОТ ОТКРИВАНЕТО НА ЦЪРКВАТА „СВЕТИ ЙОАН РИЛСКИ“ В ЛОНДОН



Българската църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон



Снимка за спомен заедно



Българският патриарх Даниил освети църквата



Сънародниците ни на откриването на храма, сред тях бяха княз Кирил Преславски и Борис Сакскобургготски

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

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

Желаещите да подкрепят благотворителната кампания за довършването на църквата „Свети Йоан Рилски“ могат да го направят тук:
THE BULGARIAN ORTHODOX COMMUNITY OF ST JOHN OF RILA IN LONDON
 Lloyds Bank
 Sort Code 30-96-26
 Account Number 80397868
 IBAN: GB27LOYD30962680397868
 BIC: LOYDGB21446



Снимка: Личен архив на доктор Мирена Василева

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

Доктор Мирена Василева е с професионален изследователски и практически опит. Работи в когнитивно-поведенческата психотерапия с деца в ранна и юношеска възраст, а също и със специални нужди и възрастни. Има професионален опит в адвокатски агенции, където се е занимавала с пациенти, претърпели инциденти. С доклади е участвала в множество конференции, научни конгреси. Има редица интервюта в областта на психологията и публикации на тема „Взаимоотношенията във връзката „родител-дете и партньорски взаимоотношения“.

В „Училище по психология“ доктор Мирена Василева засяга една тема, която касае голяма част от обществото днес, а именно паниката и тревожността. Представяме ви втората част от нейната специална консултация.

От д-р Мирена Василева

КАК НАЧИНЪТ НА ЖИВОТ СЕ ОТРАЗЯВА НА НАШЕТО ЗДРАВЕ

Осъзнайте, че редица промени в заобикалящата среда и значими събития в живота ни (хронична умора, здравословен проблем, конфликтни взаимоотношения или други житейски трудности) са довели до промени в **поведението** ни. Освен това започнали сме да мислим различно за себе си и живота си. И в резултат се чувстваме зле както **емоционално** (раздразнителност, тъга), така и **телесно** (умора, проблеми със съня). Обърнете внимание, че петте зони са взаимосвързани: заобикаляща среда (промени в жизнената ситуация), телесни реакции, емоции, поведение и мисли. Всяка различна част от живота ни влияе върху начина, по който мислим и по който се чувстваме както телесно, така и емоционално. Поведението ни променя също заобикалящата ни среда и е определящо за събитията в живота ни. По сходен начин промените в начина на мислене оказват влияние върху поведението, настроението и телесните ни реакции, с което също обуславят промени в заобикалящата ни среда.

Ако ви е трудно да раз-

познаете чувствата си, **вгледайте се в своето тяло. Разпознаването на телесните ви реакции ще ви подсказва какви чувства изпитвате.** Слушайте своето **ЕМОЦИОНАЛНО ТЯЛО - ПРИЯТЕЛ ПОДСКАЗВАЧ** на нашите блокирани емоции в ума. Осъзнайте, че пристъпите на панически атаки не могат и няма да ви причинят никаква вреда и са нормална телесна реакция на възприемана опасност, която възниква, въпреки че в ситуацията няма реална опасност. Всеки физически симптом, който изпитвате, може да бъде напълно обяснен, когато разберем целта на реакцията на „борба и бягство“ (т.е. да подготвим тялото ви да се справи с опасна ситуация). **Тези силно тревожни и плашещи „лавинобразни страхи“ са напълно въображаеми, защото просто не сте разбрали какво се случва с вашата физиология на емоциите и емоционално тялото.**

Физиология на емоциите

Как точно дадена мисъл или някое чувство се превръща във физическо въздействие върху цялото тяло? **Заедно ще отидем в човешката столица МО-ЗЪКА, за да разберем как**

Самопомощ при панически атаки/тревожност

(Част втора)

нашите емоции и страхове разболяват емоционалното тяло, което е облечено в маскиран костюм - „панически атаки“.

Дори да не страдате от натрапчива тревожност, можете да разпознаете чувството, което се появява, когато мозъкът ви атакува с фалшиви съобщения. Всичко започва от една мисъл или чувство - да кажем, страх. Мислите ви са нещо много могъщо. Съзнанието, което пребивава в предния дял на мозъка, знае, че сте уплашени. Но областта в близост до мозъчния ствол, където се намира хипоталамусът, не може да разграничи абстрактната мисъл за страх от истинската, животозастрашаващата заплаха. Тази част на мозъка ви смята, че има опасност да умрете, това стимулира реакцията на стрес, задейства механизма „борба или бягство“, активизира оста хипоталамус-хипофиза-надбъбречна жлеза, включва симпатиковата нервна система, забавя имунната система и ви подготвя за бягство от опасността.

Стресовите фактори в нашето ежедневие - самота, нещастни връзки, стрес в работата, финансови затруднения, тревожност, депресия, водят до появата на мисли и чувства в предния дял на мозъка, които многократно задействат хипоталамуса да предизвика реакции на стрес. С други думи, умът ви знае, че това е само чувство, но областта около хипоталамуса смята, че в момента ви атакуват. Когато тялото ви е изправено пред физическа заплаха, а тя е само в съзнанието ви, тялото не разбира това. И с течение на времето, когато реакциите стрес са многократно предизвикани, естествените физиологически реакции ни вредят повече, отколкото ни помагат. В резултат на това тялото не може да релаксира и да възстанови онова, което неминуемо излиза от строя, ако не е поддържано от механизма на самовъзстановяване.

Физиология на емоционалното тяло

Има съществена разлика

между ситуационните проблеми, които обикновено приемаме като стрес, и физиологичния стрес, който води до болести и здравословни нарушения. Казано най-просто, физиологичният стрес е нарушение на баланса в нервната система. Можем да представим централната нервна система чрез аналогия с автомобила. Ако постоянно натискате педала на газта до ламарината, накрая ще повредите нещо. Ако не си вдигате крака от спирачките, накрая ще повредите нещо. Автомобилът е така устроен, че да работи добре, когато газта и спирачките се използват балансирано. Същото може да се каже за централната нервна система. Тя има два дяла, чието предназначение е аналогично на това на газта и спирачките на колата. **Газта може да бъде отприличена на симпатиковата нервна система (ускорява нещата), а спирачките - на парасимпатиковата (забавя ги).** По-голямата част от нервната система се нарича автономна нервна система. Така например вие не мислите за храната от обяда в тънското черво. Не мислите как тя ще се придвижи към следващия сегмент от червата. Не ви се налага да мислите как да увеличите инсулина, за да усвоите захарта, нито как бърбреците ви ще се избавят от излишния натрий, защото сте посолени допълнително храната си. Можем да продължим и още, но схванат идеята. Почти всичко, което се случва в тялото ви, става автоматично и не е необходимо да мислите за него. Не е ли чудесно? Ако трябваше да мислите за всичко това, нямаше да ви остава много свободно време.

Всичко зависи от баланса: Както вече казахме, автономната нервна система има два дяла и всичко зависи от баланса между тях. Парасимпатиковата нервна система отговаря за растежа, лечението и поддръжката. Тя обхваща повечето от автоматичните процеси, за които говорим преди малко. Другият дял е симпатиковата нервна система, която се включва значително по-рядко, но играе съществена роля за здравето и болестите. Тя е

водеща при реакция от типа „борба или бягство“. Тя е пожарната аларма. Задачата ѝ е да спасява живота ни към всеки един момент. Представяте си, че шофирате по магистралата: през повечето време използвате газта, но спирачките могат да ви спасят живота всеки един миг. Когато се стигне до реакция „бори се или бягай“, се случват много неща. Кръвотокът се променя в целия организъм и има нарушено кръвообращение. Кръвта спира да тече към стомаха, за да преработвате храна; към фронталния лоб, за да мислите творчески; към бърбреците и черния дроб и т.н. И това става напълно автоматично.

Решаващият фактор: стресът на клетъчно ниво

Въпреки че тези промени целят да спасят живота ви, ако сте подложени на стрес прекалено дълго, те могат да увредят органите ви, и най-вече пряко да повлияят на имунната ви система. Това се случва на ниво органи. Нека да обясним с няколко думи какво става на клетъчно ниво. Както виждате, реакцията „борба или бягство“ е от решаващо значение за спасяването на живота в спешни ситуации, но не бива да се поддържа продължително време. Проблемът е, че организмът на средностатистическия човек функционира в този режим твърде дълго време. Всички имаме нещо като вътрешен резервоар за количество стрес, което можем да понесем, преди да се повреди. Докато в резервоара има свободно място, можем да продължим да подлагаме организма си на нови стресови фактори и да се справяме ефективно с тях, без да ни повлияят негативно. Ако обаче резервоарът се препълни, най-слабата връзка подпада и веригата се къса. Когато се задейства пожарната аларма, от мозъка незабавно се подава сигнал към имунната система чрез клетките, пряко свързани с нервите. Наричат се дендритни клетки, това са т.нар. имунни клетки. И защото подават същите трансмитери, които използват и нервните клетки. Тъй като и двете виждания са

верни, сега ги наричат „невроимунни клетки“. Те са част от нервната система и осъществяват пряка връзка с имунната система. А съобщението, което предават, гласи: **„Стоп!“ Проблемът днес е, че постоянно живеем в режим на „борба и бягство“.**

Лечебно дишане - нашият живот е между вдишване на въздух и издишване на въздух

В състояние ли сме да разберем дали дихателната система работи на пълни обороти? Навярно не! Защото, когато сме здрави, не ѝ обръщаме внимание. **Да сравним един организъм с неразположение със замърсена и напълно лишена от живот река.** Екологите твърдят, че замърсената река винаги има шанс да се възстанови. Така и организмът има потенциал да се обнови, и по всяко време да отстрани неразположението. Подобно на този пример и човекът с увреден организъм, ако в един момент започне да диша правилно, е в състояние да възобнови всички намалени функции, за да възстанови системата и отново да бъде здрав. Ние не приемаме достатъчно кислород, защото не знаем да дишаме правилно. **Ако мускулът на диафрагмата, който по рождение работи прецизно, не се използва правилно поради отпускане, причинено от страхове, тревоги и начина на живот, ние не можем да използваме пълния капацитет на дробовете си. Ако човек започне правилно да използва диафрагмата, той фактически започва правилно да поема въздух и така ще доставя достатъчното количество кислород в организма.** Правилната дейност на мозъка и нервната система зависи от обръщението на достатъчни количества кислород и въглероден диоксид. Поради това дихателната дейност е основната програма и тя влияе върху всички останали в организма. Само с подобряване на дишането може да се постигне здравословна работа на всички останали системи и в резултат на това да започне процесът на подобрене.

Продължава на стр. 25



Физическата активност е свързана с по-нисък риск от деменция, тревожност и нарушения на съня

БГ БЕН

При хората, които се занимават с умерена до интензивна физическа активност, има по-малък риск да развият деменция, инсулт, тревожност, депресия и нарушения на съня, показват данните от проучване, цитирани от електронното издание Юрикалърт, съобщава БТА.

Резултатите от него ще бъдат представени официално в началото на месец април на годишната среща на американската Академия по неврология, която ще се проведе в Сан Диего.

Проучването с водещ автор д-р Цзя-И У от университета Фудан в Китай установи също, че колкото повече време хората прекарват в седнало положение, толкова по-вероятно е да развият тези заболявания.

“Това изследване подчертава ролята на физическата активност и заседналия

Резултатите от проучването ще бъдат представени официално в началото на април



Снимка: bigstockphoto.com

живот като фактори, които могат да бъдат променени, за да се подобри здравето

на мозъка и да се намали честотата на тези заболявания”, казва д-р Цзя-И У.

Той допълва, че е обещаващо да се мисли, че насърчаването на хората

да променят начина си на живот би могло да намали тежестта на тези заболявания в бъдеще.

От голяма база данни на Великобритания изследователите са анализирали показателите на 73 411 души на средна възраст 56 години, които в продължение на седмица са носили непрекъснато специални устройства, за да измерват физическата активност, изразходената енергия за дейностите си и колко време са били в седнало положение всеки ден.

Данните показват, че вероятността да се развият петте заболявания при участниците с умерена до интензивна физическа активност е с между 14 на сто до 40 процента по-малка, отколкото при хора с по-нисък разход на енергия според извършваните дейности.

Колкото по-дълго време хората остават седнали,

толкова по-висок е рискът да развият някои от заболяванията - повишаването на тази вероятност варира от 5 до 54 процента в сравнение с тези, които прекарват най-малко време на стола.

“Някои предишни проучвания разчитаха на това, че хората сами съобщават за нивата си на активност”, отбелязва авторът на изследването Цзя-И У. Благодарение на големия брой участници и използването на устройства, осигуряващи обективни измервания на нивата на активност, получените резултати ще имат значение за оценката на рисковите фактори и разработването на модели за предотвратяване на развитието на тези заболявания.

Ограничение на проучването е, че 96% от участниците са били белокожи, така че резултатите може да не се отнасят за други групи, отбелязват учените.

Източник: БТА

Ухаеш прекрасно, или как да нанасяме парфюма интелигентно

4 златни съвета, защото няма значение, че парфюмът ви е “златен”, ако не ги следвате

БГ БЕН

Ароматите са нещо изключително важно, за да ги неглижираме. Различните ухаения или, по-директно, то, мириса, влияят силно на мозъка, съответно на емоциите, нагласите, симпатиите и антипатиите, на всичко. И така, избрали сте ухаението, с което се идентифицирате. Как да направите въздействието му по-силно и по-важно?

Вероятно познавате някой, който мирише прекрасно всеки път, когато се видите, и чийто аромат винаги е запомнящ се, но не и натрапчив. Често сме се питали как се постига този изключително успешен ефект. Защото е твърде лесно да залитнем между двете крайности - да се полеем с парфюм до пълен ужас на околните или да сложим толкова малко, че да няма никакъв смисъл от упраж-

нениято.

Ненатрапчив, но дълготраен и идентифициращ личността аромат! Ето как да го постигнете - от точките на пулса до beauty рутината.

Истината е, че трайният аромат не зависи от използваното количество, а от правилното нанасяне върху съответни зони на тялото и от правилния момент в beauty рутината. Ето и 4-те съвета, които ще ви помогнат да подчините парфюма на своите и неговите цели по най-добрия начин.

Парфюм веднага след душ

Доста хора слагат парфюма като последна стъпка от beauty рутината си. Преди да излязат от вкъщи, пръскат кожата, косата и дрехите, мислейки, че това е най-добрият начин, за да издържи възможно по-дълго. Грешка! Ароматът

се отделя по-интензивно, когато се нанесе директно след душ върху току-що подсушена кожа. Добре е да намажете лосиона за тяло преди парфюма, но за това ще говорим по-надолу. Парфюмът усеща ли се дори през дрехите? Абсолютно да! Но все пак можете накрая да пръснете веднъж, за да засилите интензитета.

Стъпка 1 - лосион, стъпка 2 - парфюм

Сухата кожа поглъща аромата, пречейки му да разгърне пълния си потенциал. Много по-добре е да нанесете лосион преди парфюма. Препоръчително е лосионът да е без аромат, за да не се бие с този на парфюма. Напръскайте върху така наречените пулсови точки. Това са китките, гънките на ръцете, шията и ушите. Топлотата на тялото се излъчва най-силно в тези

точки, което прави парфюма по-осезаем.

Парфюм върху пъпа! Сериозно ли?

Сред пулсовите точки има още една, за която никога не се сеща - пъпът. Разположен в центъра на тялото, той се затопля особено интензивно и заради това ароматите се развиват перфектно в тази точка. Факт е, че коремът най-често е

покрит с дрехи, но това не е недостатък, тъй като кара парфюмните молекули да не се изпаряват бързо.

Не пръскайте нормален парфюм върху косата

Няма съмнение, че косата е перфектен носител на парфюм: когато вятърът развее кичури от косата или пък прокарате пръсти през нея, ароматът се усеща

силно. Но поради голямото количество алкохол, косата се изсушава. Ето защо е по-добре да си набавите специален парфюм, предназначен за коса. Той не съдържа алкохол или ако съдържа, то е в много по-малка доза и защитава косата от загуба на хидратация. Някои парфюми за коса съдържат и подхранващи масла, които придават допълнителен блясък.

Източник: viewsofia.com



Снимка: БГ БЕН

5 подценени дестинации в Европа, които да посетите още сега

БГ БЕН

Има дестинации "звезди" като Рим, Милано и Париж. Определят се и от цените на самолетните билети, разбира се, но и от славата на тези градове.

И в крайна сметка, всички ходим на едни и същи места, показваме все едни и същи снимки, и толкова. А Европа крие много, много съкровища, стига човек да знае накъде да погледне.

До тях може и да няма директни полети, и да се стига малко по-бавно, но пък допълнителното усилие си заслужава, защото там ви очакват чудеса. Ето пет от тези дестинации в Европа:

Тревизо, Италия

Всъщност може и да сте кацали на евтино му летище по път към Венеция. Но градът заслужава внимание. И той е прорязан от малки канали, над които са

надвиснали каменни къщи в типична за този район архитектура. Със сигурност не е нито толкова скъпо, нито толкова пренаселено като във Венеция.

Любек, Германия

Наричан Венеция на Балтийско море, градът е включен в Списъка на ЮНЕСКО за световно историческо наследство.

Градът е компактен, защото се намира на остров в

река Траве. Ще се радвате на готически църкви, спокойни площади и средновековни сгради.

Гимараеш, Португалия

Малки прохладни улички, уютни кафенета и сладката тъга на португалската музика. В Гимараеш можеш да се насладиш на бавната, вкусна и слънчева страна на живота.

Гданск, Полша

Заблуждавате се, ако си мислите, че няма какво да се види в бивша комунистическа страна. Гданск е едно от най-важните пристанища на Балтийско море и има разкошен исторически център.

Ще разгледате великолепни музеи, ще се разходите по дългата крайбрежна ивица на Гданския залив и ще си купите кехлибар от Музея на кехлибара, който се помещава в стар затвор.

Брегенц, Австрия

Разположен на брега на езерото Констанца, Брегенц е известен с летните си фестивали и голямата сцена, построена върху водата.

В който и сезон да отидете обаче, Брегенц няма да ви разочарова - средновековните му улици и малки кафенета кипят от живот на фона на планината Пфендер.

Източник: edna.bg

Самопомощ при панически атаки/тревожност

Продължение от стр. 23

Пълноценен сън: *Безсънното не може да се излекува, без да се лекува криещият се зад него баланс на съзнание-тяло системата посредством медитация, диета, упражнения и билкови добавки към храната.* Дали безсънието се е превърнало в епидемия за обществото в наши дни, щом милиони хора лежат будни по цяла нощ и се терзаят, прехвърлят наум сметките си, разиграват мислено скорошни скандали и недоразумения, докато накрая просто не им остане какво друго да сторят, освен да се вдигнат от леглото и да гледат телевизия. Качественият сън настъпва от само себе си. Не е нужно да се борите за него срещу тревожността или безпокойството. За да имате пълноценен сън, не са нужни никакви лекарства. Защото безсънието, в крайна сметка, е нещо повече от разстройство на съня. То е израз на един цялостен дисбаланс на физиологията. Сънят е един от стълбовете на здравето - затова разстройствата на съня са израз на основно разстройство на физиологичната стабилност.

Лечебната сила на храната и водата: За да обясним какво означава това да се влияе на физиологията от това равнище, представете си едно дърво и различните му елементи - клони, кора, листа и плодове. Трябва да е пределно ясно, че за да се повлияе на дървото, не е нужно да се подхожда инди-

видуално към всеки отделен елемент - всяка листо, клон или плод. Наместо това, когато дървото се полее, интелигентността на природата се разпростира до всеки и до всички от многобройните му елементи. По същия начин вашата храна и вода влияе на съзнание-тяло системата по един много задълбочен начин.

Размислете: Вие ежедневно полагате грижи за вашия външен вид. А как да поддържате невидимата природа (вътрешните органи) на емоционално тяло? Вие поддържате редовно рутинните прегледи за вашата кола. Ако вашето гориво е „бензин“, но ако напълните резервоара с „нафта“? Разбира се, ще последва голяма техническа повреда в автомобила. Вие ежедневно почиствате вашия дом. Как почиствате вашите емоции и чувства? Вие поддържате вашите приятелства в социалната среда. Как поддържате отношенията с вашите любими хора (деца, съпруг, брат/сестра и родители). А как се грижите за себе си и колко време отделяте за вашия ум и тяло, за да се радвате на биохимично щастие?

Медитация: Нашият мозък изучава мозъка. Нашият ум е като „скачаща маймуна“ от клон на клон с ежедневно обезпокоителни мисли в режим - „защо?, кога?, как?, какво?, къде?“. Искам да кажа, че медитацията в никакъв случай не е начин на постигане на спокойствие на съзнанието. Тя е по-скоро начин за

навлзване в покоя, който съществува там, погребан под петдесетте хиляди мисли, които минават през ума на човек средно на ден. И разбира се, повечето от тези мисли са само рефлексни, автоматични мисловни реакции, породени от околната среда, изпълващи ни с безпокойство. Те не са нищо друго освен навици и деветдесет и девет процента от мисли, които са минали вчера. Цялата тази мисловна статистика само маскира дълбокия вътрешен покой, който е истински източник на щастие, вдъхновение и умиротворение. Щом веднъж получите достъп до това царство на покоя в съзнанието, вие ще се освободите от всички онези произволни образи, които отключват тревогата, гнева и болката.

Контрастен душ: Тази практика **активира парасимпатиковата нервна система**, подобрява циркулацията и повишава енергията, допринасяйки за общото здраве и благополучие. Контрастният душ има закаляващо действие, тренира кръвоносните съдове, привежда в норма кръвното налягане, премахва нервното претоварване и стреса. **Как може да го направите? Започнете с топла вода!** Пуснете топлата (гореща до толкова, че да я изтраете на кожата си) вода и стойте под душа за около 1-2 минути. Топлата вода ще разшири кръвоносните съдове и ще отпусне мускулите ви. След това пуснете хладка вода за около 1 минута - и в единия,

и в другия случай температурата на водата трябва да бъде комфортна. Главата не трябва да се облива. Със студена вода трябва да се обливате, като започнете от петите, след това до коленете, до пъпа, до раменете. Горещият душ започва от раменете, като се обливате отзад. Редувайте студен и горещ душ не по-малко от 5 пъти, а най-добре - 11 пъти. Завършвате със студена вода.

Самомасаж: Почти всичко може да се излекува с физическа активност или благодарение на вашата гимнастика, чрез тежестта на собственото тяло. Повечето заболявания (с други думи, нарушенията на функционирането на организма) могат да се излекуват чрез правилно подбрана гимнастика. Ако човек е напълно обездвижен, постоянно седи, спи и ходи малко, как може да има нормално кръвообращение? По какъв вълшебен начин всичките му органи и тъкани ще поемат пълноценно необходимите им вещества от кръвта? Тук няма и не може да има никакво вълшебство - така, както не може да има и добро здраве. Естествено, заради „гледа“ клетките на органите или тъканите ще започнат да се бунтуват или да „буксуват“ и след това всичко ще се развие точно както в нашия социален живот. Отначало ще има митинги и демонстрации с искания за подобряване на икономическия стандарт на живот - в организма това се усеща като болка. После

влианията ще отслабнат (болестта ще се превърне в хронична), а след това ще започне тихичко гаснене - и така до смъртта (в организма ще се получи заместване на функциите - някои от органите и системите ще поемат натоварването вместо увредените органи или тъкани). Трябва да активизираме кръвообращението, независимо как!

Лечение с добра молитва: Молитвата притежава психолечебен и психотерапевтичен ефект. Добрата молитва отваря всички врати и има силата да изцелява при процеса на трансформиране при паническите атаки. В молитвата са включени главните психични настройки, нужни при сприятеляване с порочния кръг „страх от страха“. Прави се връзка между подсъзнанието и свръхсъзнанието. Паническите атаки са наши приятели, а не врагове, които ни нашепват, че имаме нужда да осъзнаем и оцялостим Себе си! Няма борба и отричане, има приемане и смирено прегръщане на страха.

Здравето е една цялостна система и за оздравяването на връзката между ума и тялото е нужен ЦЯЛОСТЕН ПОДХОД. Болестите не възникват поотделно, като случайно нарушаване на работата на даден орган. Остана да изясним как именно всички органи, всички тъкани на организма са взаимосвързани помежду си. Къде е тази свързваща нишка, по която от орган на орган се преда-

ват или здраве, или болест? Естествено, главната свързваща сила на организма е кръвоносната система. Един от изводите, до които стигнах, е, че **здравето на човека зависи от това как циркулира кръвта по съдовете**, от това доколко безпрепятствено протича тя, каква е скоростта и силата на нейното движение и от това доколко свършен е нейният състав. Нашият ум и тяло са един голям оркестър. Нашето тяло е на парчета и всеки орган или система в тялото работи със своя индивидуална честота относно индивидуални особености и нужди, за да работи пълноценно. Това е една цялостна система, в която всичко е взаимосвързано - и тялото, и мислите, и душата, и начинът на живот. Умът е „диригент“ на тези всички наши органи и тази неуморна работилница предава информацията по невронен път чрез клетката! Когато диригентът, тоест нашият ум, има нездравословни мисли, емоции, чувства и емоции, ОРКЕСТЪРЪТ, нашето тяло, няма физиологичен баланс и вследствие на „липсата на добра комуникация“ между ума и тялото ние чуваме фалшива музика. Ние много търсим и ЕЖЕДНЕВНО слушаме фалшивата музика, но когато стане непоносима и неразбираема за ушите ни, плашим се, изпадаме в паника. Опитайте да се вслушате във вашето тяло, защото той е вашият най-добър приятел!

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“.

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

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

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

Обяви за работа (търся, предлагам)

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

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

За контакти:
07880611250

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



- Детска градина Sunny Day Care в Stratford търси да назначи квалифицирана детска учителка (минимална квалификация Childcare Level 3). Много добри условия, за контакт - 07788766457 - Яна.

- 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

Job in a domestic household as a part time cleaner (£10ph - 20 hours per week at £200 per

week) with free accommodation, in London. isabellalafferty@yahoo.co.uk

We are looking for HGV drivers full time and permanent who will drive 18 ton and 7.5 ton vehicles . It is multiple drop to commercial shops . email address: esonmez@ozdiller.com and phone number :07483 121203

Работа в Нидерландия: търсят се Verzorgenden IG (практически медицински сестри) за WelThuis, ZorgSpectrum, De Wever. Изисква се диплома за медицинска сестра и знание на нидерландски език. **Безплатно обучение по нидерландски език.**
€2399 - €3503 бруто на месец. www.avanttalentgroup.com

Търси автомеханици с опит
Утвърдена от дълги години компания в Източен Лондон предлага работа за автомеханици с опит.
За контакти: 07415207711

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

Квартири (търся, предлагам)

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

КВАРТИРИ

- Давам под наем голяма двойна стая (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.TOPSAPELLITE.CO.UK

TOP Satellite Services *****

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

GEORGI GEORGIEV

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



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

СКЕНАР терапия – един модерен и ефикасен метод за борба с Вашата болка. БИОЕНЕРГИЙНИЯТ НЕВРОСТИМУЛАТОР СКЕНАР СЕ ИЗПОЛЗВА ЕФЕКТИВНО ПРИ ЗДРАВΟΣЛОВНИ ПРОБЛЕМИ С:

- Нервна система
- Опорно-двигателен апарат
- Гинекологични заболявания
- Дихателна система
- Отделителна система
- Храносмилателна система и др.

За повече информация:
Тел: 07459851857; email: sctherapy23@gmail.com
FB : Pain Relief with Scenar Therapy
www.bestscenartherapist.com




Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени!
Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg



Място за вашите обяви

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

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



Фирма TSDI LTD

ТРАНСПОРТ КУРИЕРСКИ УСЛУГИ

www.tsdi.co.uk **Тел. 07880611250**

Денонощни транспортни услуги на атрактивни цени!

Предлагам денонощни транспортни услуги седем дни в седмицата - от и за летищата около Лондон, а също от и за ферми.

ДОБРИ ЦЕНИ!

Телефон за връзка: 07553 512214
Mail: manuelohanesyan@abv.bg

- 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

АВТОУСЛУГИ

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

www.portokal.co.uk

Доставка на всякакъв вид пратки до/от България

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



UK Собствен транспорт BG

Специални цени за големи количества.
За справки: 07810460552

Доставка до офис или адрес

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

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

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



Място за вашите обяви

obiavi@bgben.co.uk

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

Важни телефонни номера и адреси

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

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

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

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

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

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

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

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

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални

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

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

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

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

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

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

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

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

Българска карта на Лондон

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



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

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

БГ БЕН

ЗА ВЕСТНИКА:

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

ОТСТЪПКИ:

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

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

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

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

Технически изисквания:

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

Всички страници са пълноцветни

Цени за реклама:

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

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

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

1/2
428.00 кв. см

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

1/8
107.00 кв. см

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

1/4
214 кв. см

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

1/16
53.50 кв. см

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



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



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

Дирекционен съвет:	Маркетинг, реклама и контакт за Великобритания:	Главен редактор:
Северино Кожухаров	Ивелин Митев Тел . 020 3411 0802 Моб. 078 8867 6471 reklama@bgben.co.uk	Антония Попова
Нежди Халил		
Цветомир Иванов		
Координатор:	Коректор:	Сигнали от читатели
Мустафа Халил Нежди Халил	Кичка Трендафилова	inbox@bgben.co.uk
Редакционен екип на вестник БГ БЕН:		
Предпечатна подготовка:	Вътрешна и външна политика, образование, здравеопазване и бизнес	Култура и изкуство
Павел Иванов pavel2asi2@gmail.com	Антония Венцеславова	Антоанета Петрова Rock_Arena@abv.bg

