

БГ БЕН



10 януари, брой 1 (510) от 2025 г., година XXII

www.bgben.co.uk

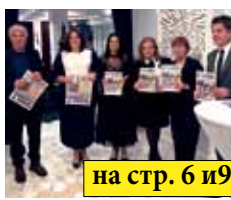
f БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



Новаторство: В английските пубове възрастта ще се удостоверява чрез телефони

на стр. 4



Най-голямата българска медия на Острова представи юбилейното си списание „20 години БГ БЕН“

на стр. 6 и 9



Въргала: Много съм признателен на вестник БГ БЕН за подкрепата и приятелската ръка

на стр. 8

Снимка: bigstockphoto.com



Подадохте ли британската си данъчна декларация? Срокът изтича на 31 януари

- ✓ Това важи не само за самонаетите лица, но също така и за директорите на фирми, хората с доходи от наем и от чужбина, както и за тези, които имат смесени доходи, включително и като самоосигуряващи се
- ✓ До 31 януари 2025 година трябва да се платят и всички дължими данъци
- ✓ Малко над 40 000 подадоха данъчните си декларации през коледната ваканция
- ✓ Кой трябва да попълни данъчна декларация

На стр. 2

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

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

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

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

Нашата банкова сметка е:
PA Events Ltd,

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

Счетоводство и Бизнес Консултации

SAFE ADVICE LTD

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

020 8555 5143

079 1614 3282
077 8698 8558

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

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Конфиденциалност
Професионализъм

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals



Адвокатска кантора

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

Osbornes | Law^o

THE TIMES
**Best Law
Firms 2020**
In co-operation with Statista

RANKED IN
**Chambers
UK
2020**
Chambers & Law

**LEGAL
500**
LEADING FIRM
2020



Подадохте ли британската си данъчна декларация? Срокът изтича на 31 януари

БГ БЕН

Крайният срок за онлайн подаване на лични данъчни декларации и плащане на дължимите данъци в Обединеното кралство изтича на 31 януари тази година. Това важи не само за самонаетите лица, но също така и за директорите на фирми, хората с доходи от наем и от чужбина, както и за тези, които имат смесени доходи, включително и като самоосигуряващи се.

Този начин на подаване на данъчни декларации, за разлика от хартиения носител, е предпочитан, тъй като още с попълването на онлайн формуляра се изчислява и самият налог.

До 31 януари 2025 година трябва да се платят и всички дължими данъци

Данъчните препоръчват декларациите да се подадат преди изтичане на крайния срок, тъй като така ще знаете точно дължимия данък и ще можете да разпределите правилно доходите си, така че да платите налозите до 31 януари. Ще имате и достатъчно време, за да се запознаете с всички възможни варианти да го направите безболезнено.

Важно е да се знае, че клиентите е добре да включат в данните и банковата си сметка, което ще гарантира, че HMRC бързо и сигурно ще върне надвзети суми.

До тази дата е и възможността да платите дължимия налог без санкция



Снимка: bigstockphoto.com

Съветът на данъчните да не се чака последният момент повлия на много хора, които в празничните коледни дни на 2024 година, вместо да празнуват, решиха да бъдат изрядни към хазната и попълниха данъчните си декларации.

Малко над 40 000 подадоха данъчните си декларации през коледната ваканция

Общо 40 072 клиенти са клиентите, които, преди

да започнат триденните празненства, ядене и пиене, намериха време онлайн да подадат данъчните си декларации за 2023/2024 г. Данъчната служба изнесе и конкретни данни, от които е видно, че на Бъдни вечер, вместо да пазаруват и опаковат подаръци, 23 731 британци са попълвали данъчните си декларации. Най-популярният час е бил от 11:00 до 11:59 ч., когато 3458 са подали своята данъчна декларация.

Други 11 932 клиенти са

подали данъчните си декларации на самия Boxing Day, като най-популярното време е било от 16:00 до 16:59 ч., когато формулярите са попълнили 1108 и са подали декларации през това време

Генералният директор за обслужване на клиенти на HMRC Миртъл Лойд подчерта, че хората, които все още не са подали декларации, могат да го направят по всяко време, тъй като онлайн услуга е достъпна 365 дни в годината.

Кой трябва да попълни данъчна декларация

Данъчна декларация трябва да се попълва, ако са налице следните условия:

- Ако имате какъвто и да е доход, който е генериран от бизнес, отдаване под наем, акции, криптовалути и т.н.;
- Ако сте били самонаето лице (self employed) и имате доход повече от £1000;
- Ако имате получено трудово възнаграждение, което надхвърля £100 000

на година, въпреки че вече са удържани данъци, отново трябва да се подаде декларация.

Трябва също да се отбележи, че ако сте регистрирани като самонаето лице, но не сте имали доход от горепосочените източници, отново трябва да подадете декларация, за да избегнете глоби.

Глоби ще се налагат на тези, които не спазят крайния срок

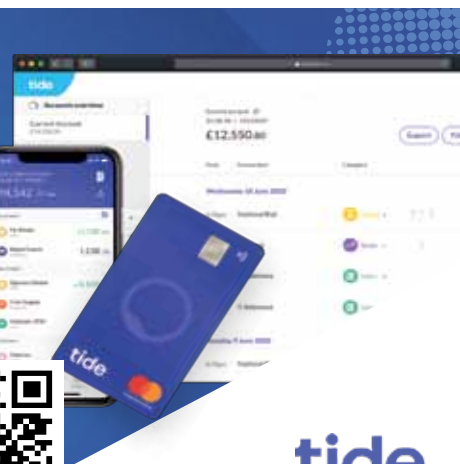
От данъчната служба на Англия предупреждават, че дори и да имате затруднения с плащането на данъците, трябва да подадете декларацията си онлайн до 31 януари 2025 г. За тези, които не могат да платят изцяло данъчната си сметка, могат да получат достъп до съвети на GOV.UK. HMRC може да е в състояние да помогне, като организира достъпен план за плащане, известен като „Време за плащане“. Клиентите трябва да се опитат да направят това онлайн, но като алтернатива имат възможност да се свържат с линията за помощ. HMRC ще се отнася снизходително към тези с истински извинения, тъй като санкциите се фокусират върху тези, които упорито не желаят да попълнят своите данъчни декларации и умишлено укриващите данъци. Клиенти, които предоставят на HMRC разумно извинение преди крайния срок 31 януари, могат да избегнат неустойка след тази дата.

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



УРОЦИ ПО КЛАРИНЕТ И САКСОФОН

Уроци на всички нива и музикални жанрове съобразени с изискванията на ABRSM и University of West London.

Магистър от Национална Музикална Академия „П.Владигеров“ София с 30 годишен опит като оркестрант.

Преподавател по кларинет и саксофон в Английската образователна система и като изпитващ в UWL.

07712272861 Сергей Иванов

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

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Тел. 0208 5030 457
Mo6.0778 8766 457
yanachildcare@hotmail.co.uk

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

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, Rainham, RM13 8NJ

Регистрирана в Care Quality Commission

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

THE TIMES Best Law Firms 2020
Chambers UK 2020
LEGAL 500

Д-р Мирена Василева

ПСИХОТЕРАПЕВТ

Индивидуални консултации

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

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

Тел. 07999334778 Email: mirenaavasileva@gmail.com

БГ БЕН

Рекламата - най-добрата инвестиция!

БГ БЕН



Новаторство: В английските пубове възрастта ще се удостоверява чрез телефони

Нови закони ще дадат възможност за доброволен, безопасен и сигурен начин за доказване на годините

БГ БЕН

2025 година носи много нови моменти в живота в Обединеното кралство, а един от тях касае посетителите на английските пубове. Добрата новина е, че още тази година те ще могат да доказват възрастта си и чрез цифровата самоличност на телефоните си, когато купуват алкохол. Това на практика ще улесни ресторантьорите, които ще сервират по-лесно халбите, и ще намали опашките.

Промяната ще стане възможна, след като бъде приет нов закон, подготвен от британското правителство, който ще позволи случването на промяната, но хората ще могат да продължат да използват физически форми на документ за самоличност, ако предпочитат.

Това е допълнителен тласък на плана на министър-председателя Киър Стармър



за промяна, който ще осигури икономически растеж и стандарт на живот.

От правителствената пресслужба съобщават, че секторът за цифрова идентичност генерира приходи от £2 милиарда в Обединеното кралство миналата година и е довел до наемане на работа на над 10 000 души, от които половината са били извън Лондон. Мерките, предложени в законопроекта за данни (използване и достъп), ще

подкрепят сектора и ще стимулира икономиката на Обединеното кралство с £4,3 милиарда през следващото десетилетие.

Новият нормативен документ ще осигури възможност на хората за доброволен, безопасен и сигурен начин да докажат възрастта си, без да носят физически документи, и ще гарантират, че цифровите самоличности отговарят на строгите държавни стандарти.

Цифровите самоличности

биха могли да намалят времето за чакане в баровете и да помогнат за избягване на задържането на автоматизирани каси. Очаква се след въвеждането на новия начин за доказване на самоличност да се увеличат похарчените средства в магазини и пубове.

Ползите ще бъдат усетени и през коледните и новогодишните празници през 2025 година, като промените ще дадат възможност да не се носят обемисти портфейли, ако решите да посетите любимото си заведение в празничните дни. Така ще избегнете и риска от загуба на ценни документи.

Допълнителни плюсове ще има и за безопасността на жените по време на нощни разходки, тъй като няма да им се налага да показват шофьорската си книжка, което рискува да разкрие адреса си пред недобросъвестни лица.

Снимки: БГ БЕН



„Тази промяна е от полза както за потребителите, така и за бизнеса, като стимулира икономическия растеж, от който се нуждаем, за да вложим повече пари в джобовете на работещите като част от нашия план за промяна. До следващата Коледа няма да е необходимо да носите портфейл или да рискувате да загубите важни документи, като паспорт или шофьорската си книжка, когато тръгнете да празнувате. Със сертифицирана

цифрова самоличност на вашия телефон можете да си поръчате чаша в местната кръчма без проблеми - веселостъпка напред в потвърждаването на възрастта по-безопасно, по-лесно и по-удобно за всички“, посочи технологичният секретар Питър Кайл.

Джеймс Хокинс от Британската асоциация за бира и пубове заяви, че тази промяна ще улесни посещенията в заведенията както за клиентите, така и за персонала.

≈ VAT

≈ TAX RETURNS

≈ PAYROLL



OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

Нашето счетоводство - решение за Вашия бизнес

020 8530 6929

Ocean Air House
Suite 200, Floor 1,
750-760 High Road Leytonstone
London E11 3AW

www.oceanairaccountants.co.uk



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 newalternativepath.info@gmail.com или посетете уебсайта ни - <https://newalternative.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 повечето навсякъде, където пожелаете в Лондон, NUS карта за множество отстъпки и намаления, както и много други предимства.

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

Започнете своето пътуване днес с New Alternative Path!

Вашето бъдеще е във вашите ръце!

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

Нека да започваме сега!

Снимката е предоставена от New Alternative Path



Снимката е предоставена
от New Alternative Path



Снимката е предоставена
от New Alternative Path



Най-голямата българска медия във Великобритания представи юбилейното си списание „20 години БГ БЕН“

Празникът е повод за гордост, защото не изменихме на мисията си - обединяване на българите на Острова!

БГ БЕН

Изпълнителният директор на Агенцията за българите в чужбина г-жа Райна Манджукова и екипът на вестник БГ БЕН представиха юбилейното списание „БГ БЕН - минало, настояще и бъдеще“. Луксозното издание се реализира чрез издателската програма на Изпълнителната агенция за българите в чужбина. В него е включена историята на единствения български вестник в Обединеното кралство, както и оценката за нашата работа от нашите читатели, партньори и събеседници.

С луксозното списание „БГ БЕН - минало, настояще и бъдеще“ бяха отбелязани 20 години от създаването на медията, които бяха изключително трудни, но и пълноценни, защото за този период от време не само успяхме да се утвърдим като авторитетен вестник и да останем независими журналисти, но и влязохме в

ролята на обединител на сънародниците ни на Острова!

Тържеството, с което се отбелязва този юбилей, се състоя в края на 2024 година в Българския културен център в София, а сред официалните гости бяха историкът проф. Пламен Павлов, финансовият анализатор Светозар Гледачев, известният музикант и педагог проф. Етиен Леви, приятели на БГ БЕН, а също и представители на медиите.

Началото на събитието бе дадено с видеовизитка с кадри от предаването „Облаче ле бяло“ с автор и водещ Райна Манджукова, които ни върнаха в началните години на вестника, когато главен редактор е бил Евгени Кайдъмов. Редакцията на вестника беше приветствана и от Йоанна Драгнева, която е референт за Великобритания в Агенцията за българите в чужбина. Тя беше и водеща тържеството и умело провеждаше интервютата както с гостите на екран, така и с тези, които

бяха в залата на Българския културен център в София.

**Райна Манджукова:
Вестник БГ БЕН
изпълнява своята
роля като никой друг**

Изпълнителният директор на Агенцията за българите в чужбина г-жа Райна Манджукова подчерта, че познанството ѝ с вестник БГ БЕН датира от времето на неговото създаване и има реален поглед за неговото развитие.

Тя не скри, че е щастлива, че вестник БГ БЕН оцелява, което в днешно време е изключително тежък труд.

„Благодаря, че сме заедно, за да отбележим един прекрасен рожден ден на една медия. Защото българската медия в чужбина - това не е само вестник, телевизионно или радиопредаване, това е средство за обединяване. И вестник БГ БЕН като никой друг изпълнява своята роля през всичките тези 20 години“, заяви г-жа Райна

Манджукова.

Известният в България икономически анализатор Светозар Гледачев, който много добре познава не само българската, но и световната икономика, каза пред присъстващите, че е убеден в бъдещето на медията. Икономистът, който също е включен в юбилейното списание на вестник БГ БЕН, заяви, че моделът на изданието, което е безплатно за българите на Острова, е точният. Той обясни, че икономическата логика винаги е в посока от застой към сериозен възход.

**Вестник БГ БЕН
не е обикновена
медия, а средство
за сплотяване на
българската общност
във Великобритания**

Със специално видеообръщение към екипа на вестник БГ БЕН се включи Златко Димитров - заместник-ръководител на



Снимка: БГ БЕН

Посолството на Република България в Обединеното кралство, който сподели, че вестник БГ БЕН не е обикновена медия, а е средство за сплотяване и интегриране на многобройната българска общност във Великобритания и е издание, което излиза единствено в полза на нашите сънародници на Острова. Димитров добави, че вестникът е пример за независима журналистика.

„Това не е обикновена медия, това е едно средство за сплотяване и интегриране на многобройната българска общност във Великобритания. По наши данни тя вероятно е около

половин милион - със своите радости, тревоги и безпокойства, но и с нуждата за общуване помежду си, както стана въпрос, и от нуждата за сплотяване на тази многобройна българска общност. 20 години за вестник БГ БЕН не са малко. Самата Агенция за българите в чужбина наскоро отбеляза 30 години от създаването си. Така че имаме повод да отбележим този юбилей на вестник БГ БЕН, който е единственият вестник на българската общност във Великобритания“, каза г-н Димитров.

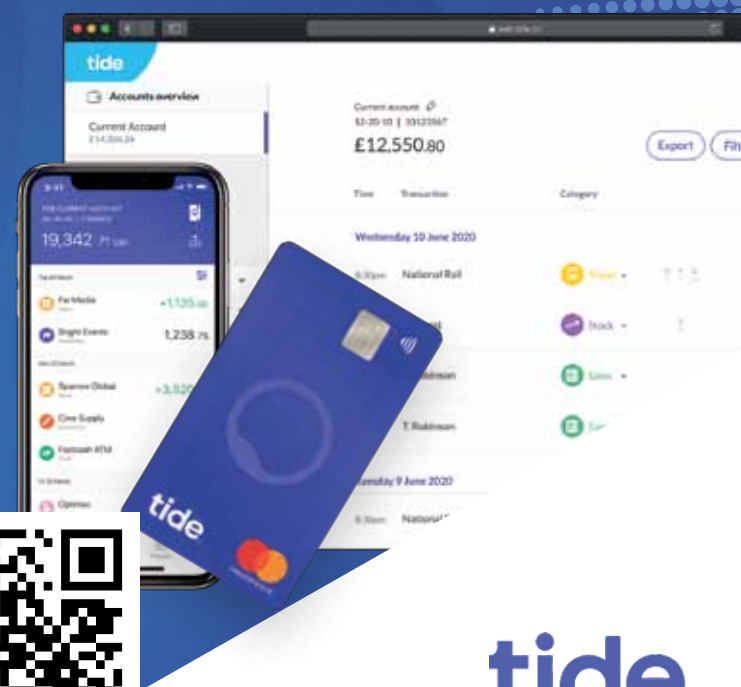
Продължава на стр. 9

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



Osbornes | Law^o

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

Ние специализираме в случаи на:



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



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



★ Trustpilot



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



Кратък речник на персоналните искове за инциденти на работното място, пътни инциденти и медицинска небрежност

Английското право е пълно с термини, някои от които не съществуват в българското право. Исковите за инциденти на работното място, за пътни инциденти и за медицинска небрежност не правят изключение.

Прилагаме списък по азбучен ред за най-често употребяваните термини, с които всеки се сблъсква при подготвянето и предявяването на иск за инцидент, както и техните обяснения и практически приложения

Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors

**Accident book (книга
за инциденти)**

Списък на инцидентите на работното място, докладвани от работниците на работодателя. Такъв списък по закон трябва да притежава всеки работодател. Предимство при предявяването на искове за инциденти е, ако вашият инцидент е отбелязан там.

**Allocation
questionnaire
(въпросник)**

Съдът изпраща тези въпросници на двете страни по делото за компенсация при инцидент. Страните трябва да ги попълнят в даден срок. От отговорите им зависи какъв ще бъде ходът на делото и какви процедури ще се следват.

**Case Management
Conference
(конференция за
управление на
случая)**

Среща между представителите на двете страни по делото с цел постигане на съгласие по датата на насрочване на делото.

Charge rate (тарифа)

Почасовата тарифа на вашия адвокат за времето, прекарано в работа по случая ви. Тя се покрива най-често от схемата “No Win, No Fee”.

**Contributory
negligence
(съпътстваща
небрежност)**

Пропуск от страна на жертвата на инцидента, който е довел до инцидента. Съпътстващата небрежност влияе върху стойността на компенсацията, но не може да ви отнеме компенсацията.

**County Court
(първоинстанционен
съд)**

Това е съдът, занимаващ се с исковете за компенсация при инциденти.

**Denial of liability
(отричане на
отговорност)**

Ответникът по делото отрича, че е виновен за вашия инцидент.

**Disbursements
(разходи)**

Разходите, които адвокатът плаща от ваша страна. Примери: заплащане на такси на личния ви лекар за изготвяне на медицински свидетелства, съдебни такси. Адвокатът не печели пари от тези разходи.

**Fast track (бърза
процедура)**

Използва се при елементарни случаи за бързо решаване на въпроса.

**Foreseeability
(предвидимост)**

Тест, прилаган от британските съдилища, за определяне дали дадено лице е можело да предвиди, че небрежността му би могла да доведе до инцидент.

**Full and final
settlement (финално
споразумение)**

Правен термин, използван за оферта от ответника за финално споразумение. Ако приемете такова, нямате право в бъдеще да предявявате иск за допълнителна компенсация по същия случай.

**Future lost income
(загуба на доходи в
бъдеще)**

Загуба на доходи, след като случаят приключи. Калкулират се от медицинско лице според

това колко време нараняванията ви ще се отразят на способността ви да ходите на работа.

**Law Society accredited
solicitor (адвокат,
акредитиран от Law
Society)**

Law Society е институцията, която упражнява мониторинг върху всички практикуващи адвокати в страната. Акредитираните адвокати от Law Society са тези, които са опита си са се доказали като специалисти по основно две схеми: персонални искове за инциденти на работното място и медицинска небрежност.

**Letter of claim (писмо
до ответника)**

Това е уведомлението, че държите ответника отговорен за инцидента и смятате да предявите иск срещу него. То се смята за начало на вашия иск.

**Multi track (сложна
процедура)**

Използва се при по-сложни случаи. Повечето искове за заболявания, свързани с работата ви, се смятат за такива.

No Win, No Fee

Договор между вас и вашия адвокат за това вие да не плащате таксите на адвоката, ако той не спечели делото ви. Ако делото ви бъде спечелено, адвокатът си получава парите от ответната страна.

**Past lost income
(загуба на доходи в
миналото)**

Загуба на доходи, преди случаят да е приключил. Тя се калкулира точно като нетна цифра, т.е. след удържките на данъци и осигуровки.

**Quantum (стойност на
иска)**

Стойността на компенсацията за инцидента включва компенсацията за наранявания и финансовите загуби.

**Schedule of special
damages (списък на
специфичните загуби)**

Списък с всичките ви финансови загуби, който се изпраща на съда при започване на иск.

Обадете се и говорете на български със Снежина Янкова и Елида Димитрова, които ще Ви посъветват дали може да предявите иск за обезщетение на принципа, че не плащате за адвокатските услуги, ако делото Ви не бъде спечелено (No Win No Fee). Позвънете ни на 07843349633 и 07516 441448.



Много съм признателен на вестник БГ БЕН за подкрепата и протегнатата приятелска ръка



Снимки: Личен архив на Владислав Карамфилов

Влади Въргала пред български ресторант в Лондон

Българският актьор и режисьор Владислав Карамфилов, по-известен като Влади Въргала, е любимец на публиката не само в България, но и в Англия. През 2022

година той гостува на Острова с моноспектакъла си „Мемоарите на един Въргал“ и развълнува сънародниците ни истински.

Тя е изключително забавна и разказва за житейската участ да си беднякът милионер, неосъждан няколко пъти, мързелив работохолик, семеен ерген, крал - без да е откраднал, злоупотребяващ въздържател, популярен анонимник и анонимен популяристик...

Да, творчеството на Влади Въргала винаги вълнува! Но и той се вълнува, когато говори за всяка среща със сънародниците ни в Англия. Ще се убедите сами.

Владислав Карамфилов е роден на 11 август 1967 г. в София. Завършва специалност „Актьорско майсторство“ в НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“ в класа на проф. Стефан Данаилов. Освен че е актьор, Влади Въргала е известен сред българската публика и с това, че е режисьор. Участва в много телевизионни предавания. През 2011 г. се състоя премиерата на филма му „Операция „Шменти капели“.

Влади Въргала е и от хората, които имат много точен поглед върху българските медии в чужбина и ясна оценка за работата на екипа на вестник БГ БЕН.

Вестникът има двете важни неща - значима мисия и екип от професионалисти



Актьорът никога няма да забрави вълнуващите срещи с българите в Англия

забравено, защото това са приятелства. В Англия се случиха много неща, а едно от тях, което ме развълнува, беше след спектакъл в Кент. Там едно българско семейство дойде и ми показа обща наша снимка отпреди 30 години, от премиерата на филма „Пантуди“. И си направихме нова снимка след 30 години, пак да бъде идентична с първата. Представяте ли си? Хората да тръгнат за чужбина и да вземат тази снимка със себе си, това е много мотивиращо, много добро и емоционално. Казват ти, че има смисъл от това, което правиш.

Няма да забравя и как след една от постановките в английската столица майка и дъщеря ми подариха плюшено мече. Но в залата имаше едно прекрасно малко момиченце, което ми поднесе букет, и нямаше как да не му отстъпя мечето си. Всички бяха много мили. Видях много приятели, които не бях срещал от дълго време. Англия не е моето място, но хората там са ми много скъпи и са ми в душата.

- Вестник БГ БЕН продължава да протяга ръка към българските творци,

които идват на Острова. Затова в бъдеще този път ние можем да организираме заедно посещение със спектакъл на Влади Въргала, нали?

- Ще се радвам много, защото всяка среща с публиката за мен представлява съкровени часове, независимо къде е. Но когато това се случва в чужбина, има една особена спонтанност. Буквално като хора, които са воювали на фронта заедно и се виждат след известно време. Затова моите спектакли зад граница са съпътствани винаги с голямо вълнение. А вашето издание не е само

за българите в Лондон, но и него го четат в цяла Англия. Така че, сигурен съм, срещите ни предстоят.

- Какво ще пожелаете на читателите и на екипа на вестник БГ БЕН?

- Искам да им пожелая в основата на мисията на вестник БГ БЕН и това, което получават като информация читателите им, да не стои оцеляването и спасението, а да стои благополучието. И изданието да има един реализирани и спокойни читатели и един изпълнен с добри новини за българите вестник БГ БЕН.

БГ БЕН

- 20 години малко или много са за вестник и как преценявате единствения български вестник на Острова - БГ БЕН?

- Първо, аз съм много признателен, защото, когато имах на два пъти турнета със спектакли в Лондон, БГ БЕН беше този съпорт, абсолютно безрезервен и приятелски, който получи за популяризирането на нашия спектакъл. Знаете, че всеки се издържа от реклама. Но от вестник БГ БЕН ни протегнаха чисто приятелска ръка и разбрах, че екипът на изданието го прави с всички мои колеги от България от гледна точка на това, че информацията за спектаклите трябва да стигне до българите на Острова. Тоест, когато е свързано с нещо, което касае българите в Обединеното кралство, вестник БГ БЕН е важен рупор, маяк мога да кажа. Аз съм свидетел на благодарната мисия на това издание.

Второто, което ме уважава, е, че в дигиталното време вестник БГ БЕН остава медия толкова много години. Познавам български издания в други точки на света, които рано или късно се трансформират или угасват, а вестник БГ БЕН, за да се задържи толкова време, означава, че има двете важни неща, а именно



Малките почитатели на Въргала остават траен и емоционален спомен

- има мисия, голяма значимост от това, което прави, има и екип, който успява да задържи вниманието на читателите, хората в него са истински професионалисти!

- Имате ли личен спомен с вестник БГ БЕН?

- За мен беше приятно времето с Дино (Северино Кожухаров), когато се видяхме в Лондон и прекарахме времето след спектакъла заедно. Един от най-хубавите ми спомени е подадената ръка от вестник БГ БЕН, когато информацията за спектаклите ми трябваше да стигне до българите в

Лондон.

- А имате ли вълнуващи моменти в Англия, които няма да забравите никога?

- Направихме две турнета в Англия, те бяха спонтанно организирани, чисто по приятелска линия. И то не от структури, които се занимават с разпространение на спектакли, а от Даниела Георгиева, която е художествен ръководител и хореограф на един от фолклорните ансамбли на Острова - „Фолклорна магия“.

Всъщност Англия е това, което Даниела Георгиева и Спас Спасов ми показаха. И то няма как да бъде



Северино Кожухаров от БГ БЕН с Влади Въргала

Най-голямата българска медия във Великобритания представи юбилейното си списание „20 години БГ БЕН“

Продължение от стр. 6

Заместник-ръководителят на Посолството на Република България в Обединеното кралство не скри и оценката на институцията към дейността на вестник БГ БЕН.

„Искам да отбележа няколко неща. Първо, че този вестник е изключително полезен с информацията, която предоставя в най-различни отношения. Той не е свързан само с информация, която предоставя за България, но и информация, свързана с големи проблеми, пред които са изправени нашите сънародници във Великобритания. Включително всички въпроси, свързани със статут на уседналост, временен статут, достъп до системата на здравеопазване, достъп до социалната система, а също така и информация, която е полезна за нашите сънародници и се отнася за това да се избегнат някои проблеми, тоест има и превантивно значение. Това облекчава не само работата на посолството, но е и от значима полза за нашите сънародници във Великобритания. Не искам да се разпростирам в детайли, защото има много какво да се отбележи. Но искам да отбележа нещо - вестник БГ БЕН е доказал своя професионализъм и непристрастност. Той е пример за независима журналистика и мога да го кажа съвсем спокойно, без да преувеличавам. Ето защо нашите българи го търсят и го ползват. Това е благотворителна организация, бих казал“, заяви той.

Златко Димитров не пропусна да отбележи и усилията на създателите на вестник

Снимки: БГ БЕН



БГ БЕН, както и на хората, които са спомогнали за издаването му през всички тези 20 години.

„Всички вие знаете, че този вестник се разпространява безплатно. Ето защо е необходима помощ, съдействие и разбиране от страна на институциите, за да продължи функционирането, за издаването на този полезен вестник, полезно средство за сплотяване на нашата общност. Бих казал и нещо друго, да не прозвучи като клише, но това е култово издание за нашите сънародници не защото е единственият, но вече хората са свикнали с него. Чуваме в посолството само добри отзиви за него и нито един отрицателен за вестник БГ БЕН. Бих искал да пожелая високи професионални успехи на целия екип, който стои зад този вестник. Нека да продължава да е сигурен и солиден източник на новини, на подкрепа, на сплотяване на българската общност и на всички, които живеят на Острова. Желяя само и само успехи!“, заяви още Златко Димитров, за-

местник-ръководител на Посолството на Република България в Обединеното кралство.

Д-р Валентина Александрова-Кирова, отец Добромир, д-р Мирена Василева и адвокат Елида Димитрова със специални думи за БГ БЕН

Своите видеовключвания направиха и отец Добромир от Българската църква „Св. Йоан Рилски“ в Лондон, д-р Валентина Александрова-Кирова - директор на Българското училище „Иван Станчов“ към Посолството на Република България в Лондон, както и съосновател и директор на Българското училище „Слово“ в Оксфорд, Елида Димитрова, която е представител на генералния спонсор на вестника - Адвокатска кантора OSBORNES, д-р Мирена Василева - психолог и автор на рубриката „Училище по психология“ във вестника.

Всички те дадоха отлична оценка за вестник БГ БЕН и разчувстваха екипа на изданието, който неуморно подготвя всеки нов брой.

„Искам да поздравя първо вестник БГ БЕН за този юбилей, да изкажа моите благодарности за нашето вече 10-годишно сътрудничество и за това, че те популяризират нашия бизнес. Както знаете, ние сме адвокатска кантора, която представлява българите на Острова. Нашето сътруд-

ничество до момента е било изключително успешно. И много хора ни намират чрез БГ БЕН и чрез статиите, които ние публикуваме в БГ БЕН. Обикновено това са статии, свързани с работата, която вършим. Много хора, които имат нужда от юридическа помощ, ни намират именно чрез хартиеното издание на вестник БГ БЕН, което показва, че има нужда той да продължава да излиза. Защото българите на Острова го търсят. И въпреки напредването на дигиталната медия и факта, че всичко вече може да бъде намерено онлайн, те продължават да се интересуват от хартиеното издание на вестника и да намират нужната информация относно това, което ги интересува на Острова - било то от сферата на услугите, или интересни статии, свързани с България. Затова аз смятам, че то е изключително успешно и именно в разнообразието се крие тайната на успеха вече толкова години, както и на нашето сътрудничество с вестник БГ БЕН. Преди с Евгени, сега с Ивелин продължаваме да публикуваме статии относно нашата работа и смятам, че българите на Острова с интерес ги четат“, подчерта г-жа Елида Димитрова адвокатска кантора OSBORNES.

С видеообръщения се включиха и другите собственици на вестник БГ БЕН - Нежди Халил и Ивелин Митев, които пожелавали много успехи на екипа.

Другият собственик - Северино Кожухаров, подчерта важността на факта, че изданието излиза на български език в Англия. „Английският език е официален за цял свят. Но нашата мисия е друга - да популяризираме кирилицата“, каза г-н Кожухаров.

Четиримата собственици на вестник БГ БЕН са категорични, че ще продължат своята мисия, защото това поддържа българската мисия на Острова.

С много топли думи поздрав отпрати и актьорът Влади Въргала, който е специален приятел на медията. Той подчерта голямото значение, което този вестник има за връзката между творците и българите на Острова, и сърдечно благодари на изданието, че отстоява своето съществуване и е в помощ на българите на Острова.

На стр. 8 можете да прочетете и интервю с Влади Въргала.

Известният музикант Етиен Леви и неговата лъчезарна пиарка бяха сред специалните гости на представянето на списанието, посветено на 20 години от създаването на вестник БГ БЕН. Г-н Леви не скри вълнението си, а всички дами в залата пожелаха да запазят този спомен със снимка.

На представянето на юбилейното списание присъства известният историк проф. Пламен Павлов, който подчерта, че вестник БГ БЕН е постигнал много, защото има и обратната връзка с читателите.

„20 години не е никак малко. Не е и много, аз съм сигурен, че този вестник ще продължи да излиза още много, много години. Постигнали сте един оптимален вари-

ант на контакт с публиката. Освен това всеки брой си има своя атмосфера и аз много Ви благодаря, че ми дадохте възможност да направя нещо и аз. Още повече че аз не си падам по политикоректните интервюта и някъде съм казал доста драстични неща“, каза проф. Пламен Павлов, който е бивш председател на Държавната агенция за българите в чужбина.

БГ БЕН за първи път учреди награда „Най-добър партньор“

За първи път тази година вестник БГ БЕН учреди наградата „Най-добър партньор“ за принос в развитието на медията. Целта на това отличие е да благодарим искрено на всички, които безрезервно ни подкрепят в нашата благотворителна и всеотдайна мисия, а именно - по-доброто бъдеще на сънародниците ни, които живеят, учат и работят на Острова.

Първият носител на почетната награда стана г-жа Райна Манджукова. Тя беше връчена от Северино Кожухаров, който се обърна към г-жа Манджукова със специален стих, посветен на нея.

Без да скрива вълнението си, г-жа Райна Манджукова подчерта, че героите днес са българите зад граница.

Вестник БГ БЕН изказва сърдечната си благодарност към наши свои партньори, които застават зад каузата ни през тези 20 години и с които продължаваме заедно в бъдещето! Вашата оценка ни задължава да продължим с високи стандарти и неотлъчно да защитаваме каузата „България на Острова“!



ПРАВОСЛАВЕН

ЯНУАРИ

1 с † **Нова година. Обрезание Господне.** Св. Василий Велики *(Васильовден)*
2 ч Св. Силвестър, папа Римски *(Предпразненство на Богоявление)*
3 п Св. прор. Малахия; Св. мчк Гордий *(Блажи се)*
4 с * Събор на св. 70 апостоли; Прпмчк Онуфрий Габровски
5 н † **Неделя пред Богоявление.** Св. мчци Теопемт и Теона *(Строг пост)*
6 п † **Св. Богоявление** *(Йордановден) (Утрень, Вас. лит.) (Велик водосвет)*
7 в † **Св. Йоан Кръстител** *(Ивановден)*
8 с Св. Григорий, еп. Български; Преп. Георги Хозевит
9 ч Св. мчк Полиевкт; Св. Петър, еп. Севастийски; Преп. Евстратий
10 п Св. Григорий, еп. Нисийски; Преп. Дометиан, еп. Мелитински
11 с * Преп. Теодосий Велики; Преп. Теодосий Антиохийски
12 н † **Неделя след Богоявление.** Св. мчца **Татяна Римска**; Св. **Сава Сръбски**
13 п Св. мчци Ермил и Стратоник; Св. мчк Петър Анийски
14 в Преп. отци, избити в Синай и Раита; Св. Нина *(Отдание на Богоявление)*
15 с Преп. Гавриил Лесновски, Прохор Пшински, Св. Герасим
16 ч Честни вериги на св. ап. Петър; Преп. Ромил Видински
17 п * **Преп. Антоний Велики** *(Антоновден) (Разрецава се риба)*
18 с * Св. Атанасий и Кирил Александрийски; Св. Йоаким *(Атанасовден)*
19 н † **Неделя 12 след Неделя подир Въздвижение – на 10-те прокажени.**
20 п * **Преп. Евтимий Велики**; Св. **Евтимий** *(Евтимовден)*
21 в * **Преп. Максим Изповедник**; Св. мчк **Неофит**
22 с Св. ап. Тимотей; Прпмчк Анастасий Перски; Св. свщмчк Петър
23 ч Св свщмчк Климент, еп. Анкирски; Св мчк Агатангел; Св Павлин
24 п Преп. Ксения Римлянка; Блаж. Ксения Петербургска
25 с * **Св. Григорий Богослов, архиеп. Константинополски**
26 н † **Неделя 14 след Неделя подир Въздвижение – на Иерихонския слепец.**
27 п * **Пренасяне мощите на св. Йоан Златоуст**
28 в Преп. Ефрем Сириец; Св. Исаак Сириец, еп. Ниневийски
29 с Пренасяне мощите на св. Игнатий Богоносец
30 ч * Св. Три Светители велики архiereи: Василий Велики, Григорий Богослов и Йоан Златоуст
31 п Св. безсребреници и чудотворци Кир и Йоан; Св. мчци Серапион и Папий

МАЙ

1 ч Св. пророк Йеремя, Прпмчк Акакий Серски. Св. Тамара Грузинска
2 п * **Св. цар Борис-Михаил. Св. Атанасий Велики**
3 с * Св. мчци Тимотей и Мавра. *(Отдание на Томина неделя)*
4 н † **3 Неделя след Пасха – на Св. Мирносици.**
5 п Св. вмчца Ирина. Преп. Иеракс Египетски
6 в † **Св. вмчк Георги Победоносец.** *(Гергьовден)*
7 с Св. мчк Акакий
8 ч * Св. ап. и ев. Йоан Богослов. Преп. Арсений Велики
9 п **Пренасяне мощите на св. Николай Мирликийски чудотворец.**
10 с * Св. ап. Симон Зилот, **Възстановяване на Българската патриаршия**
11 н † **4 Неделя след Пасха – на Разслабления. † Св. равноапостолни Кирил и Методий.**
12 п Св. Епифаний, еп. Кипърски и св. Герман, патриарх Константинополски.
13 в Св. мчца Гликерия девица. *(Отдание на Неделя на Разслабления)*
14 с * **Преполовление.** Св. Исидор. Св. Райко (Йоан) Шуменски
15 ч Преп. Пахомий Велики. Преп. Ахилий, еп. Лариски
16 п Преп. Теодор Освещени. Св. преп. отци, избити в манастира “Св. Сава”
17 с * **Св. Баташки мъченици. Св. мчк Николай Софийски.** Св. ап. Андроник
18 н † **5 Неделя след Пасха – на Самарянката.* Св. мчци Теодот, Петър, Диориний.**
19 п Св. свщмчк Патрикий, еп. Брусенски. Св. мчк Калуф Египтянин
20 в Св. мчк Талалей. Св. Лидия Филипянка
21 с * Св. велики царе равноапостолни Константин и Елена
22 ч Св. мчк Василиск. Св. мчк Йоан-Владимир, княз Български, чудотворец
23 п Св. Мария Клеопова, мирносица. Преп. Михаил Синадски
24 с * Преп. Симеон Дивногорски. *(Молебен) (Отдание на Неделя на Самарянката)*
25 н † **6 Неделя след Пасха – на Слепия.* 3-то намиране честната глава на св. Йоан Кръстител**
26 п * Св. ап. Карп. Св. мчк Георги Софийски, Най-нови
27 в Св. свщмчк Терапонтий. *(Отдание на Неделя на Слепия)*
28 с Преп. Никита, еп. Халкидонски. *(Отдание на Пасха)*
29 ч † **Възнесение Господне (Спасовден) * Св. прпмчца Теодосия.**
30 п Преп. Исакий Далматски. Св. Емилия
31 с Св. ап. Ермий. Св. мчк Ермей

СЕПТЕМВРИ

1 п * **Начало на Църковната нова година. Преп. Симеон Стълпник.**
2 в Св. мчк Мамант. Преп. Йоан постник, патр. Константинополски.
3 с Св. свщмчк Антим, еп. Никомидийски. Преп. Теоктист. Св. Фива дякониса.
4 ч Св. свщмчк Вавила, еп. Антиохийски. Св. пророк и боговидец Моисей
5 п Св. прор. Захария и праведна Елисавета
6 с Св. мчк Ромил. Св. мчк Евдоксий. Преп. Архип. Чудо на св. архангел Михаил
7 н † **Неделя пред Въздвижение.** Св. мчк **Созонт**
8 п **Рождество на Пресвета Богородица**
9 в * **Св. праведни богоотци Йоаким и Анна.** Св. Йоаким I, патр. Търновски.
10 с Св. мчци Минодора, Митродора и Нимфодора
11 ч Преп. Теодора Александрийска
12 п Св. свщмчк Автоном *(Отдание на Рождество Богородично)*
13 с Св. свщмчк Корнилий стотник
14 н † **Въздвижение на Св. Кръст Господен** *(Кръстовден) (Пост)*
15 п Св. вмчк Никита. Преп. Филотей. Св. мчк Леонид
16 в Св. вмчца Евфимия Всехвална. Св. Людмила Чешка. Св. Киприан
17 с * Св. мчци София, Вяра, Надежда и Любов. Св. мчца Теодотия.
18 ч Преп. Евмений, еп. Гортински чудотворец
19 п Св. мчци Трофим, Саватий и Доримедонт
20 с Св. вмчк Евстатий Плакида и семейството му
21 н † **Неделя след Въздвижение.* Св. ап. Кократ. (Отдание на Въздвижение)**
22 п Преп. Козма Зографски. Св. свщмчк Фока, еп. Синопийски. Св. прор. Йона.
23 в * **Зачатие на св. Йоан Предтеча и Кръстител.** Св. мчца Ираида
24 с Св. първомъченица и равноапостолна Текла. Преп. Коприй
25 ч * Преп. Ефросиния Александрийска. Преп. Сергей, Радонежки чудотворец
26 п * **Успение на св. ап. и ев. Йоан Богослов**
27 с Св. мчк Калистрат и дружината му. Св. апостоли от 70-те Марк и Аристарх
28 н † **1 Неделя след Неделя подир Въздвижение.* Преп. Харитон Изповедник.**
29 п Преп. Кириак Отшелник. Преп. Теофан Милостиви
30 в Св. свщмчк Григорий, просветител на Армения. Св. мчца Рипсимия

ФЕВРУАРИ

1 с * **Св. мчк Трифон.** *(Предпразненство на Сретение Господне) (Трифоновден)*
2 н † **Неделя 15 след Неделя подир Въздвижение – на Закхей. † Сретение Господне**
3 п Св. Симеон Богоприемец и Анна пророчица. Св. прор. Азарий.
4 в Преп. Исидор Пелусиотски. Св. мчк Иадор. Преп. Иасим Чудотворец
5 с Св. мчца Агатия (Добра)
6 ч * Преп. Вукол, еп. Смирненски. Св. Фотий, патр. Константинополски. Св. Йоан Пророк
7 п Преп. Партений, еп. Лампсакийски. Преп. Лука Еладски. Преп. Априон
8 с Св. вмчк Теодор Стратилат. Св. прор. Захария Сърповидец. Св. Сава II
9 н † **Неделя 16 след Неделя подир Въздвижение (Отдание на Сретение Господне)**
10 п * **Св. свщмчк Харалампий Чудотворец.** Св. мчца Валентина
11 в * Св. свщмчк Власий, еп. Севастийски. Св. мчк Георги Софийски, Нови
12 с Св. Мелетий, архиеп. Антиохийски. Св. Антоний *(Блажи се)*
13 ч Преп. Мартиниан. Св. Евлогий, Препп. Зоя (Живка) и Фотина (Светла)
14 п * **Успение на св. Кирил Славянобългарски.** Преп. Авксентий
15 с Св. ап. Онисим. Преп. Евсевий, пустинник Сирийски
16 н † **Неделя 17 след Неделя подир Въздвижение – на Блудния син.**
17 п Св. вмчк Теодор Тирон. Преп. Роман Търновски
18 в Св. Лъв, папа Римски. Св. Агапит Изповедник, еп. Синадски
19 с Св. апли Архип, Филимон и мчца и равноап. Апфия. Преп. Доситей.
20 ч Св. Лъв, еп. Катански. Св. Агатон, папа Римски. Св. свщмчк Садок
21 п Преп. Тимотей. Св. Евстатий, архиеп. Антиохийски
22 с Намиране честните мощи на св. мчци в Евгения *(Задушница)*
23 н † **Неделя Месопустна.** Св. свщмчк Поликарп, еп. Смирненски. *(Месни заговезни)*
24 п * **1-во и 2-ро намиране честната глава на св. Йоан Кръстител** *(Злат. лит.)*
25 в Св. Тарасий, архиеп. Константинополски, Св. Евгений
26 с **Св. Серафим Софийски Чудотворец.** *(Службата е великопостна) (Блажи се)*
27 ч Преп. Прокопий Декаполит, изповедник. Св. мчк Геласий
28 п Преп. Василий изповедник. *(Службата е великопостна) (Блажи се риба и млечни храни)*

ЮНИ

1 н † **7 Неделя след Пасха – на св. Отци от Първия вселенски събор.**
2 п Св. Никифор изповедник, патр. Константинополски. Прпмчк Еразъм Охридски
3 в Св. мчци Лукилиан, Клавдий, Ипатий, Павел, Дионисий и мчца Павла девица.
4 с Св. Митрофан, патр. Константинополски. Св. мчци Фронтасий, Северин и др.
5 ч Св. свщмчк Доротей, еп. Тирски. Преп. Петър Корицки
6 п Преп. Висарион Чудотворец. Преп. Иларион Нови *(Отдание на Възнесение)*
7 с Св. свщмчк Теодот, еп. Анкирски. Св. мчца Валерия *(Задушница)*
8 н † **8 Неделя след Пасха – Петдесетница (Всичко на празника)**
9 п † **Свети Дух.** Св. Кирил, архиеп. Александрийски
10 в Св. свщмчк Тимотей, еп. Брусенски
11 с * Св. апли Вартоломей и Варнава. Св. Богородица “Достойно естъ”. *(Блажи се)*
12 ч Преп. Онуфрий Велики. Преп. Петър Атонски
13 п Св. мчца Акилина. Св. Трифилий, еп. Никозийски *(Блажи се)*
14 с Св. прор. Елисей. Св. Методий *(Отдание на Петдесетница)*
15 н † **1 Неделя след Петдесетница – на Всички светии. (Петрови заговезни)**
16 п Св. Тихон чудотворец, еп. Аматунтски. *(Начало на Петровите пости)*
17 в Св. мчци Мануил, Савел и Исмаил. Св. мчк Манасий Габровски
18 с Св. мчци Леонтий, Ипатий и Теодул
19 ч * Св. ап. Иуда, брат Господен. Преп. Паисий Велики. **Преп. Паисий Хилендарски.**
20 п * **Преп. Наум Охридски.** Св. свщмчк Методий, еп. Патарски.
21 с Св. мчк Юлиан Тарсийски. Преп. Юлий презвитер и Юлиан дякон
22 н † **2 Неделя след Петдесетница – на Всички български светии.**
23 п Св. мчца Агрипина. Св. преп. Антоний и Йоаникий
24 в * **Рождение на св. Йоан Кръстител (Еновден)** Св. Никита, еп. Ремесиански
25 с Св. прпмчца Феврония. Преп. Дионисий Атонски
26 ч Преп. Давид Солунски. Преп. Давид Български
27 п Преп. Сампсон Странноприемец
28 с Пренасяне мощите на св. безсребреници и чудотворци Кир и Йоан
29 н † **3 Неделя след Петдесетница. † Св. първовърховни апли Петър и Павел (Петровден)**
30 п **Събор на св. славни и всехвални 12 апостоли**

ОКТОМВРИ

1 с * **Покров на Пресвета Богородица.** Св. ап. Анания. Преп. Роман Сладкопевец.
2 ч Св. свщмчк Киприан. Св. мчца Юстина. Св. Андрей, юродив заради Христа
3 п Св. свщмчк Дионисий Ареопагит. Преп. Йоан Хозевит
4 с Св. свщмчк Йеротей, еп. Атински. Св. мчца Виринея
5 н † **2 Неделя подир Въздвижение.** Св. мчца Харитина. Св. свщмчк Дионисий
6 п * **Св. апостол Тома**
7 в Св. мчци Сергей и Вакх
8 с Преп. Пелагия. Св. прпмчк Игнатий Старозагорски
9 ч * Св. ап. Яков Алфеев. Преп. Андроник и Атанасия
10 п * **Св. 26 прпмчци Зографски.** Св. мчци Евлампий и Евлампия.
11 с Св. апостол и дякон Филип. Преп. Теофан Начертаний, еп. Никейски
12 н † **3 Неделя след Неделя подир Въздвижение на св. Отци от VII Вселенски събор.**
13 п Св. мчци Карп и Папила
14 в * **Преп. Параскева-Петка Търновска.** *(Петковден)*
15 с Преп. Евтимий Нови. Св. Лукиан, презв. Антиохийски
16 ч Св. мчк Лонгин стотник
17 п Св. прор. Осия. Св. прпмчк Андрей Критски
18 с * **Св. ап. и ев. Лука.** Св. вмчца Злата Мъгленска
19 н † **4 Неделя след Неделя подир Въздвижение. † Преп. Йоан Рилски Чудотворец.**
20 п Св. вмчк Артемий Антиохийски
21 в * Преп. Иларион Велики. Св. Иларион, еп. Мъгленски
22 с Св. равноап. Аверкий, еп. Йераполски чудотворец. Преп. Лот Египетски
23 ч * Св. ап. Яков, брат Господен
24 п * Св. мчк Арета. Св. Богородица – “Всех скорбящих радость” *(Молебен за децата с увреждания)*
25 с Св. мчци Маркиан и Мартирий.
26 н † **6 Неделя след Неделя подир Въздвижение. † Св. вмчк Димитрий Мироточиви. (Димитровден)**
27 п Св. мчк Нестор. Преп. Димитрий Басарбовски
28 в * Св. мчца Параскева. Св. мчци Терентий, Неонила и чедата им.
29 с Св. прпмчца Анастасия Римлянка
30 ч Св. свщмчк Зиновий, еп. Егейски и св. мчца Зиновия. Св. крал Стефан Милутин
31 п Св. апли от 70-те: Стахий, Амплий и др. Св. мчк Епимах

Все повече хора страдат от бактериална пневмония, как да разпознаем симптомите

През зимните месеци нарастват случаите на заболявания от пневмония, като в повечето от тях се касае за бактериален причинител.

Затова в рубриката на БГ БЕН „Първа помощ“ популярната в Англия българска лекарка доктор Валентина Михайлова Николова, известна повече като доктор Вал, разяснява всички детайли около това заболяване, което само по себе си е доста сериозно.

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

От доктор Вал

Бактериалната пневмония е инфекция на белите дробове, причинена от бактерии. Тя може да възникне, когато бактерии попаднат в дихателните пътища и белите дробове, предизвиквайки възпаление. Симптомите включват кашлица, треска, затруднено дишане и болка в гърдите. Лечението обикновено включва антибиотична терапия, а в някои случаи може да се наложи хоспитализация, особено при по-тежки случаи или при

пациенти с отслабена имунна система. Важно е да се потърси медицинска помощ при подозрение за пневмония, за да се избегнат усложнения.

Бактерии и вируси причиняват пневмония

Бактериалната пневмония се причинява от бактерии, като *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae* и други.

Симптомите при бактериалната пневмония обикновено са по-остри и включват висока температура, силна кашлица с гнойна

храчка, болки в гърдите и затруднено дишане.

Вирусната пневмония се причинява от вируси, като грипни вируси, коронавируси (например SARS-CoV-2), респираторен синцитиален вирус и др.

Симптомите при вирусната пневмония могат да бъдат по-мек и често включват кашлица, треска, мускулни болки и обща слабост, но без гнойна храчка.

Независимо дали става въпрос за бактериална или вирусна пневмония, задължително трябва да се консултирате с лекар и да не пристъпвате към самолечение, защото това може да се отрази изключително лошо на вашето здравословно състояние.

Независимо дали става въпрос за бактериална или вирусна пневмония, задължително трябва да се консултирате с лекар и да не пристъпвате към самолечение, защото това може да се отрази изключително лошо на вашето здравословно състояние.

Диагностика и лечение на пневмонията

Бактериалната пневмония може да се диагностицира чрез рентгенова снимка

Инфекцията на белите дробове изисква спешна консултация с лекар

на гръдния кош, лабораторни изследвания и култури на храчки.

Лечението на бактериалната пневмония включва антибиотична терапия, в някои случаи два антибиотика, отхрачващи средства, муколитичи и други.

При правилно лечение прогнозата е обикновено добра, но може да бъде сериозна при рискови групи.

Вирусната пневмония се диагностицира чрез PCR тестове за откриване на вируса, както и рентгенови изследвания.

Лечението е предимно симптоматично, а в някои случаи могат да се използват антивирусни средства, антибиотици се прибавят, ако има наслоена инфекция.

В повечето случаи прогнозата за лечение на вирусната пневмония също е добра, но

е възможно да доведе до тежки усложнения, особено при хронично болни пациенти.

Усложнения при бактериална пневмония

Някои от най-честите усложнения при бактериална пневмония включват:

Плеврит - възпаление на плеврата (обвивката около белите дробове), което може да доведе до натрупване на течност в плевралната кухина (плеврален излив).

Абсцес на белия дроб - създаване на гнойна кухина в тъканта на белия дроб, което изисква лечение с антибиотици и понякога хирургическа интервенция.

Сепсис - тежка инфекция, която може да се разпространи в кръвта и да доведе до системна реакция на организма, изискваща спешно лечение.

Дихателна недостатъчност - в някои случаи пневмонията може да доведе до затруднено дишане и необходимост от кислородна терапия или механична вентилация.

Хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ) - повтарящите се епизоди на пневмония могат да влошат съществуващи белодробни заболявания.

Пневмококов менингит - в редки случаи бактериите могат да се разпространят от белите дробове до мозъчните обвивки, причинявайки менингит.

Инфекция на сърцето (ендокардит) - бактериите могат да навлязат в кръвта и да заразят сърдечните клапи.

Важно е да се потърси медицинска помощ при симптоми на пневмония, за да се предотвратят или минимизират тези усложнения. Правилното и навременно лечение е ключово за успешното възстановяване.

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



Инцидент на светофар с полски гражданин

Клиентът ни, 68-годишен бездомен мъж от Източна Европа, беше блъснат на регулирано със светофари кръстовище. Той претърпя множество травми, включително тежка мозъчна травма, при наличие на предшестваща мозъчна атрофия и алкохолна зависимост. В резултат на произшествието клиентът ни получи тежко когнитивно увреждане и

загуби умствените способности да управлява имуществото и делата си.

След изписването от болницата той беше настанен от компетентните служби в дом за възрастни хора, в който няма условия за рехабилитация. Беше подадена молба, с която оспорихме настаняването на клиента ни в дома за възрастни хора с мотива, че не е взет пред-

вид най-добрият му интерес, тъй като домът не обслужва клиенти с мозъчни увреждания и клиенти, които говорят само полски език. В резултат на това клиентът ни беше преместен в частна клиника за интензивна рехабилитация, а впоследствие беше настанен в малък дом за социални грижи. Осигурихме междинно плащане, ангажирахме водещ на слу-

чая, за да гарантираме, че потребностите на нашия клиент се удовлетворяват, и наехме полскоезичен служител за подкрепа, който да включва клиента в дейности и да го изведе в общността. Освен това успяхме да получим финансиране за осигуряване на няколко вида терапия, включително психиатрична, психологическа и физиотерапия.

Успяхме да сключим споразумение за шестцифрена сума, за да сме сигурни, че потребностите му от рехабилитация ще продължат да бъдат удовлетворявани и в бъдеще чрез непрекъсната комуникация и подкрепа на родния му език.

Ако сте претърпели пътнотранспортно произшествие и желаете да се свържете с адвокат, който говори

свободно български език и ще Ви предоставя цялата документация на този език, моля, не се колебайте да се свържете с нас! Можете да попълните онлайн формуляр за запитване на нашия сайт или да се свържете на посочените телефони:

Елида Димитрова на тел.: 07843349633/02076818675, и Снежина Янкова на 07516 441448/020.



Osbornes | Law^o

Български Адвокати в Англия

Получете обезщетение при:



0784 334 9633

0751 644 1448

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

Безплатна консултация.
Потърсете правата си без риск!



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



Събитията от 2024 г. и пътят напред

От Петър Ганев,
Институт за пазарна
икономика

България влезе в 2025 г. без редовно правителство и без приет бюджет, но в Шенген и с реален шанс за еврото. На вътрешнополитическата сцена просто изгубихме една година, с хаотични (бюджетни) гласувания в парламента и все така блокирани институции. Политическият хаос доведе до огромен натиск върху бюджета и постави фискалната стабилност на страната под въпрос. В икономически план годината беше значително по-добра, като траекторията на забавяне на растежа се пречупи и през цялата година се наблюдаваше ускоряването на стопанската активност.

В клуба на богатите. В началото на 2024 г. България влезе в групата на страните с висок доход, според класификацията на Световната банка. Всички други страни - членки на ЕС, от региона на Централна и Източна Европа (ЦИЕ), в т.ч. Румъния и Хърватия, вече попаднаха в тази група в годините непосредствено преди пандемията. Новината за България е отражение на дългосрочната траектория на изпреварващ растеж и процес на по-дълбока интеграция и сближаване с развитите икономики в Европа.

Сближаването продължава. Брутният вътрешен продукт на човек от населението в стандарти на покупателна способност достигна 64% от средното ниво за ЕС през 2023 г. Непосредствено преди пандемията страната беше под границата от 55% по същия показател.



Траекторията на сближаване се запазва, в т.ч. в условията на продължителна политическа криза, като България доближава значително групата на страните от ЦИЕ. Към момента всички други страни - членки от региона на ЦИЕ, попадат в интервала 70-90 процента от средното за ЕС.

Възнагражденията дърпат напред. Средната работна заплата в страната достига 2296 лв. през второто тримесечие на 2024 г., като отчита ръст от 17,3% за година. В преработващата промишленост, в която са наети 450 хил. души, също се наблюдава двуцифрен ръст на заплатите, като средното възнаграждение достига 1928 лв. За период от 6 години (2018-2024) заплатите в България са се удвоили, съответно и разходите за труд на работодателите. В края на 2024 г. вече се наблюдава забавяне на темпа на нарастване на възнаграж-

денията.

Рекорден ръст на жилищното кредитиране. Нарастването на обема на ипотечните кредити на годишна база надхвърли границата от 25% през 2024 г., а през последните няколко месеца новоотпуснатите кредити от банките надвишават 700 млн. лева месечно. Лихвите по жилищните кредити в България останаха на рекордно ниски нива. БНБ реагира на бурното развитие на пазара и въведе изисквания за показателите за кредитните стандарти при отпускане и предоговаряне на кредити, обезпечени с жилищни недвижими имоти.

Нормализиране на цените и път към еврото. През 2024 г. годишната инфлация в ЕС се стабилизира на нива 2-3 процента. Европейската централна банка (ЕЦБ) обърна хода на своята политика през последната година, като на четири стъпки

намаля основните лихви. Средногодишната инфлация за последните 12 месеца в България слезе под 3% в края на 2024 г., което отваря възможността в началото на 2025 г. да се поиска извънреден конвергентен доклад и да се направи решителна стъпка за приемането на еврото.

Сухопътният Шенген отваря възможности за България и Румъния. Пълноправното членство в Шенген може да даде допълнителен импулс на икономиката на страната. Потенциалните положителни ефекти се оценяват на около 1,5 млрд. лв. годишно. Лошата пътна инфраструктура, както и изкуствените (нетарифни) бариери пред свободното движение на стоки са факторите, които могат да ограничат положителните ефекти от падането на сухопътните граници с Румъния и Гърция.

Демографските предиз-

викателства са преодолими. След пандемията се наблюдава положителен механичен прираст на населението в България. През 2023 г. положителният миграционен баланс е близо 42 хил. души. За сравнение - загубата на население по естествени причини е обичайно в рамките на 40-45 хил. души (изключвайки прекомерната смъртност в годините на пандемията). Устойчивото обръщане на миграционните процеси е в директна зависимост от качеството на живот и възможностите за реализация в страната.

България изпадна от топ 50 на света в икономическа свобода. През 2024 г. начело на класацията са Хонконг, Сингапур и Швейцария, а България отстъпва в своя резултат и изпада от групата на най-свободните икономики в света. Слабо представяне по върховенство на правото, ръст на публичните разходи и на регулациите, както и висока инфлация тежат на резултата на страната и ни отдалечават от успешните примери в региона на ЦИЕ.

Ретроградната година за съдебната власт. България заедно с Унгария остава на дъното на ЕС по върховенство на правото. През 2024 г. Конституционният съд отмени измененията на конституцията, свързани със съдебната реформа, не беше постигнат никакъв напредък по отношение състава на ключови органи в съдебната власт, главният прокурор продължава да е омнипотентен, а работата по механизма за разследването му ялова. Върховният административен съд, от

своя страна, се утвърди като основен играч на политическата сцена. На този фон бюджетът на съдебната власт се очаква да отбележи нов рекорд.

Растеж в бурни времена. Въпреки дългия период на политическа несигурност и ретроградната година за съдебната власт, официалните прогнози за България остават сравнително оптимистични. Икономическият растеж в страната се очаква да достигне близо 3% през 2025 и 2026 г. Растежът ще продължи да бъде воден от частното потребление, подкрепено от високите нива на заетост и увеличението на възнагражденията, както и от нарастването на износа и очаквания ръст на инвестициите в основен капитал. Икономическата и политическата несигурност остават най-големият риск пред растежа в средносрочен план.

Целите в средносрочен план. На фона на всичко това, през 2024 г. ИПИ публикува Бяла книга „Отключване на растежа: пътят напред след изборите“. Бялата книга на ИПИ дава възможна посока за развитие на България, като включва отделни глави за фискалната политика, демографията и човешкия капитал, върховенството на правото, инвестициите, конкурентоспособността и икономическия растеж. В рамките на книгата ИПИ представи и 9 фундаментални цели с хоризонт от 4 години, които са напълно постижими и биха повишили значително възможностите за развитие и качеството на живот в страната.

Източник: ime.bg

Британското правителство засилва акциите срещу нелегалното наемане на работа

БГ БЕН

Нов тласък на акциите за нелегално наемане на работа на мигранти започва тази година в Обединеното кралство. Целта е да се попречи на нечестни работодатели да експлоатират уязвими хора. По този начин ще се пресекат опитите на контрабандистите чрез обещания за незаконни работни места да продават места в малки лодки, пресичащи Ламанша.

Особено внимание се насочва към автомобилни,

магазини, супермаркети и строителни обекти, за които се подозира, че наемат нелегални работници и ги подлагат на лоши условия и незаконно работно време при заплати под минималната.

Граничната сигурност е основна част от плана за промяна на правителството, като вече са преразпределиха още 1000 души в имиграционните служби. Като част от дейността за справяне с нелегалната работа Имиграционното правоп-

Целта е да се осуетят опитите на нечестни работодатели да наемат незаконно мигранти

рилагане също играе важна защитна роля, като работи в тясно сътрудничество с Gangmasters and Labor Abuse Authority и други организации, за да позволи на служителите да докладват за трудова експлоатация.

Ще се осигурят и повече комплекти за биометрични пръстови отпечатъци, което ще позволи на служителите да проверяват на място оне-

зи, които заловят при акции за незаконни работни места.

„Разбиването на престъпни банди и възстановяването на реда в нашата система за убежище е ключова част от нашия план за промяна. Точно затова ние ограничаваме нелегалната работа, за да предотвратим тази злоупотреба с нашата имиграционна система и да предпазим

онези, на които е продадено фалшиво обещание относно способността им да живеят и работят тук. След изборите арестите и посещенията на правоприлагащите органи умишлено се увеличиха, демонстрирайки, че няма да толерираме никакво скриване от правоприлагащите органи“, каза министърът на граничната сигурност и

убежището Анджела Ййгъл.

Директорът по правоприлагане, спазване и претъпления в имиграционния отдел Еди Монтгомъри подчерта, че тази дейност демонстрира акцентирането в търсенето на сметка на работодателите и защитата на тези, които са принудени да работят в мизерни условия.

От лятото миналата година до този момент в Лондон са направени близо 1000 посещения, свързани с принудителни мерки.

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 уюта, 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 с типичните български и балкански песни. Уникат-2 е любимото парти място за всички български в Лондон. Имаме гост певци от България 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!





Екипът на Rock Arena Ви пожелава здраве, възшебни мигове и благополучие през следващите 365 дни! Нека 2025-а бъде мирна и щастлива!

На Арената днес:

Интересни факти от света на Rock N' Roll-a

Рок музиката е едно от най-интересните, противоречиви и изключително устойчиви явления в сферата на културата през последните няколко десетилетия. В основата на бурните реакции, свързани със стила, стои самото изкуство - музиката, нейните източници на вдъхновение и влиянието, което оказват върху цялостната представа за тази музика. В днешното ни издание ще отделим място за някои интересни факти от света на Rock N' Roll-a, свързани с едни от най-емблематичните имена на този жанр.

Снимка:
YouTube



✓ През юли 1954 г. известният по онова време DJ **Дюи Филипс** бил първият радиоводещ, който излъчил песен на Елвис по местна радиостанция в Мемфис, и това било парчето „That's All Right Mama“. Но понеже Дюи не знаел как точно е името на изпълнителя, затова набързо и съвсем импровизирано той прекръстил Елвис Пресли на Елтън Престън и така го обявил в ефир.

✓ Членовете на **Led Zeppelin** били големи фенове на Елвис и имали огромно желание да се срещнат с него. През 1973 г. това неочаквано се случило в хотел в Лос Анджелис. Момчетата от Zeppelin останали безмълвни от изненада, но Елвис се приближил до тях и разменил часовника си за 5 хиляди долара с този на басиста на групата Джон Пол Джоунс, на който имало просто снимка на Мики Маус. От този момент нататък музикантите от групата имали запазени места на първия ред на концертите на Елвис.

✓ През юли 1968 година **Джими Хендрикс** заедно с приятелката си Кати Ечингам се установява в Лондон и наема квартира на улица „Брук“ 23. На същата улица, но на номер 25 през XVIII век е живял бароковият композитор Георг Фридрих и тук той написва своята оратория „Месия“ - едно от любимите произведения на легендарния китарист. Хендрикс е бил видимо доволен от това съвпадение, а обстановката на самата улица е описана в парчето „The Wind Cries Mary“.



Снимка:
YouTube

✓ Отново през 1968 г. **Джими Хендрикс** купува студио, разположено на 52 West West Eight Street, Ню Йорк, в чийто сутерен от 1930 до 1967 г. се помещавал нощен клуб, където са се снимали епизодите за известното тогава тв кънтри предаване „The Village Barn“. Първоначално Джими имал идея да превърне мястото в нощен лайв рокендрол клуб, но неговият мениджър Michael Jeffery го убедил заедно да направят студио, което е една от мечтите на музиканта, и така



през август 1970 г. „Electric Lady Studios“ отваря врати. Виртуозният майстор на електрическата китара умира малко след като реализира тази своя мечта, но до днес „Electric Lady“ носи духа на своя домакин, а дизайнът и обзавеждането в две от стаите на студиото са почти непроменени от времето, когато Джими е записвал там.

✓ Зад името на песента „Layla“ се крие псевдоним, който **Ерик Клептън** дава на Пати Бойд, красивата съпруга на Джордж Харисън - най-добрия приятел сред музикантите от Ливърпулската четворка на Клептън. Той дори свири солото на песента на The Beatles - „While My Guitar Gently Weeps“. Но в началото на 70-те Клептън е уюмопомрачительно влюбен в Пати и „Layla“, както и всички останали песни от албума „Layla and Other Assorted Love Songs“ са посветени на невъзможната му любов към нея. Която обаче скоро става възможна, защото

през 1977-а тя се развежда с Джордж и две години по-късно се жени за Ерик Клептън. Голяма любов, която също завършва с развод 10 години по-късно.

✓ Когато слушаме „Shine On You Crazy Diamond“, е трудно да си представим, че този музикален шедевър е посветен на темите за лудостта и е трибют към първия вокалист и китарист на Pink Floyd - **Сид Барет**, който е техен лидер, докато шизофренията и дрогата не го докарват до лудост и с времето се дистанцира от групата. Така музикантите канят Дейвид Гилмор, който пък още в гимназията е давал уроци по китара на Сид. През 1974 г. „Shine On You Crazy Diamond“ е представена за първи път пред публика по време на турнето им във Франция.

✓ **Steve Vai** има доста странно хоби - пчеларството. Тази негова страст идва съвсем случайно, когато един ден музикантът открива група пчели, решили

да се „нансесат“ в задния двор на неговия имот. Това предизвиква интереса му и той се захваща с пчеларство, като започва успешно да продава качествен мед в количества, които му носят добра печалба, а парите от тях отиват във фондацията на Vai - „Make A Noise“.

✓ Любимата песен на китариста **Slash** е „Nobody's Fault“ на Aerosmith. И както самият той казва в едно интервю: „За пръв път чух това парче в къщата на едно момиче, което харесвах и опитвах да впечатля. Една вечер тя ме покани в тях и докато разговаряхме и пушихме, тя пусна някакъв диск и когато заби „Nobody's Fault“, сякаш тонове тухли се стовариха върху мен и толкова силно ми въздейства това парче, че аз напълно забравих за въпросното момиче“.

✓ Британските легенди **The Who** са единствената група, която пожелала да й бъде платено предварително за концерта на фестивала в

Уудсток през 1969-а и отказали да се качат на сцената, докато парите не им били броени преди началото на шоуто.

✓ **Jim Morrison** се спира на името „The Doors“ като име за групата си, след като го прочита като част от заглавието на книгата „The Doors Of Perception“, в която Aldous Huxley философски и детайлно описва въздействието и резултатите от употребата на халюциногенни лекарства.

✓ Лидерът на американската рок група The Beach Boys **Брайън Уилсън** веднъж поръчал около неговото пиано да бъде направен специален гигантски сандък, пълен с... пясък. Брайън слагал краката си в пясъка и така получавал вдъхновение за композиране на песните си, които били в модерния през 60-те музикален стил „Surf music“. Най-големият комерсиален успех на сърф музиката се дължи именно на The Beach Boys, а след тоталния успех на техния първи хит, „Surfin“ през 1962 г. сърф музиката се превръща в национално явление.

✓ „The Mamas & the Papas“. След дълги и неуспешни опити да намерят компромисно име за групата си членовете на групата Кас Елиът, Джон Филипс, Мишел Филипс и Дени Дохърти гледали по телевизията документален филм за мотоклуба, ползващ се с печална слава „Hells Angels“, в който един от членовете нарекъл приятелката си „мама“. „Ние също искаме да сме „мама“, казали Кас и Мишел, а момчетата казали, че те пък ще бъдат „бащите“.



Кавъри на песни, станали по-известни от оригиналите

Някои от най-добрите музиканти изпълняват песни, които не са писани от тях, но пък стават тотални хитове. Честа практика е да се записват версии на мелодии, но малцина проявяват способност да вдъхнат нов живот в едно произведение. Разгледайте някои от най-успешните рок кавъри, които напълно отвяват оригинала!

„All Along The Watchtower” - Jimi Hendrix (оригинал - Bob Dylan)

Една от знаковите песни на живата легенда Боб Дилън - „All Along The Watchtower”, е записана на 5 ноември 1967 г. и излиза с албума „John Wesley Harding” в края на същата година. Това е песента, която той е изпълнил най-много пъти на живо. Джими Хендрикс е голям фен на Боб Дилън още от времето, когато свири по клубовете в Ню Йорк. Няколко седмици след издаването на албума на Дилън Джими и Дейв Мейсън от групата Traffic започват работа върху „All Along the Watchtower”, като крайният резултат показва неоспоримия ритмичен гений на Хендрикс. Този кавър се появява в албума му „Electric Ladyland” (1968), който е третият и последен издаден от него албум. Вдъхновен от успеха на версията на Хендрикс, Дилън ускорява темпото на своята песен и казва: „Направо ме разби, наистина! Джими имаше гигантския талант да открива в една песен разни неща, които другите не забелязваха, и да ги доразвива много енергично. Неговата версия беше много по-добра от моя оригинал. След смъртта му пея песента така, както я правеше той, в негова памет”. Кавърът на Джими Хендрикс е толкова кутов, че през 1992г. на концерт по случай 30-годишнината от началото на кариерата на Боб Дилън легендарният певец и композитор Neil Young изпълни парчето именно в аранжмента на

Джими Хендрикс. „All Along The Watchtower” достига до номер 47 в класациите на сп. „Ролинг Стоунс” за „500-те най-велики песни на всички времена”.

„Hound Dog” - Elvis Presley (оригинал - Jerry Leiber & Mike Stoller)

„Hound dog” е написана през далечната 1952 година от Jerry Leiber и Mike Stoller и за първи път е изпълнена от афроамериканската блус изпълнителка Willie Mae „Big Mama” Thornton, която също така изпълнява и парчето „Ball and Chain”, по-късно станало хит на Джанис Джоуплин. На 2 юли 1956 г. Елвис записва две от най-известните си песни - „Don't Be Cruel” и „Hound Dog”. Втората се превръща в символ на рокендрола и въпреки че оригиналът не е негов, днес всички свързват тази песен именно с него. Кавърът на Пресли с над 10 милиона копия в световен мащаб е неговата най-продавана песен, превърнала се в „емблема на рокендрол революция”. Парчето достига едновременно номер 1 на US pop, country and R&B класациите през 1956 г., като успешно оглави поп-рок чарта в продължение на 11 седмици - рекорд, останал в продължение на цели 36 години. „Hound Dog” е класирана на 19-о място от „Ролинг Стоунс” в топ 500 на „Най-великите песни на всички времена” и е един от най-продаваните сингли в историята на рок музиката. През 1988г. версията на Елвис Пресли е отличена с „Грами” и е включена в списъка на „500 Songs That



Shaped Rock and Roll” в Залата на славата на рокендрола.

„I Love Rock N' Roll” - Joan Jett (оригинал - The Arrows)

„I Love Rock 'n' Roll” е написана през 1975 г. от Alan Merrill - вокалист, басист и текстописец на базираната в Лондон група The Arrows, които записват и нейната първа версия. През 1976г. Joan Jett е на турне с The Runaways в Англия и там тя успява да чуе за първи път „I Love Rock 'n' Roll” в изпълнение на The Arrows. Песента толкова й харесва, че тя прави първата си версия с двама от членовете на Sex Pistols - китариста Steve Jones и барабаниста Paul Cook. През 1979 г. парчето е издадено от Vertigo Records на винил като B-side на „You Don't Own Me”. Три години по-късно Joan Jett „възкресява” и преиздава песента, но този път с банда си The Blackhearts, като през 1982 г. включват парчето в своя втори албум. Именно този запис влиза в класацията на U.S. Billboard Hot 100, където се задържа на челна позиция за цели седем седмици. Сингълът става платинен и е отличен със сертификата от Асоциацията на звукозаписната индустрия на Америка. Кавърът на Joan Jett се превръща в

едно от най-емблематичните парчета в историята на рока и влиза под номер 89 в класацията на „100 най-велики китарни песни” на Rolling Stone, а през 2016г. кавърът е въведен в Залата на славата на „Грами”.

„Knockin' On Heaven's Door” - Guns N' Roses (оригинал - Bob Dylan)

„Knockin' On Heaven's Door” е песен, написана и изпята от Bob Dylan за саундтрак на филма „Pat Garrett and Billy The Kid” от 1973 г. Кавъри на песента са правени от много музиканти и банди, между които Ерик Клептън и U2, но през пролетта на 1990 г. Guns N' Roses записват своя версия на парчето, като саундтрак към филма „Days of Thunder”, който достига до № 18 в чарта на Billboard за „Rock Album Tracks”. По-късно първоначалната версия на кавъра на Guns N' Roses е леко модифицирана и парчето е включено в техния четвърти студийен албум „Use Your Illusion II” (1991), който става платинен и достига до челното място в класацията на „UK Albums Chart”. Песента влиза в класациите за сингли на няколко държави, като достига до

№ 2 в „UK Singles Chart”, до № 12 в Австралия и номер 1 в Ирландия. В края на 1990г. Guns N' Roses печелят „Американските музикални награди” в категориите: „Най-добър хардрок албум” и „Най-добър хардрок изпълнител”. Кавърът на Guns N' Roses се превръща в тотален хит, докосвайки сърцата на милиони фенове по цял свят и „Knockin' On Heaven's Door” става неизменна част от сетлиста на концертите на банда.

Whitesnake - „Ain't No Love In The Hearth Of The City” (оригинал - Bobby Blue Bland)

„Ain't No Love In The Hearth Of The City” е R&B песен, написана от Michael Price и Dan Walsh през 1974г., изпълнявана от Bobby Bland. Песента е включена в саундтрака към филма „Fighting” (2009), както и в криминалната драма „The Lincoln Lawyer” (2011). Най-известният и успешен кавър на песента е версията на Whitesnake, която през 1978 г. е включена в дебютното им EP „Snakebite” и става първият голям хит на младата по онова време

банда, което я превръща в неизменна част от концертите им. По-късно парчето е включено в албума „Live... in the Heart of the City” (1980), който успешно се изкачва до номер 5 в „UK Albums Chart” и заема 146-а позиция в класацията на Billboard 200.

Led Zeppelin „Dazed and Confused” - (оригинал - Jake Holmes)

Може би някои от феновете не знаят, че тази ранна рок класика всъщност е песен, написана и изпълнявана от американската певица Jake Holmes в началото на 60-те години на миналия век. По-късно британската рок банда The Yardbirds прави кавър на песента, но официално те никога не записват парчето, с изключение на една-единствена live версия от 30 март 1968 г. Когато малко по-късно през същата година The Yardbirds се разпадат, тогава Led Zeppelin планират да направят своя версия на „Dazed and Confused”. Записват парчето през октомври 1968г. в Olympic Studios в Лондон и включват този прекрасен кавър в дебютния си едноименен албум - „Led Zeppelin” (1969). За съжаление, версията на Led Zeppelin никога не получава одобрение и признание от автора Jake Holmes, което налага Page да промени текста на песента и да модифицира мелодията. И въпреки това безспорен е фактът, че кавърът в изпълнение на Led Zeppelin остава най-добрата версия на песента „Dazed and Confused”, правена някога, и се превръща в една от класиките на банда. През 1994г. песента е включена в списъка на „The Rock and Roll Hall of Fame's 500 Songs that Shaped Rock and Roll”.

Редактор: Антоанета Петрова



Кристина Вутева: Нарцисизмът е все по-често срещан проблем, той влияе не само на личните взаимоотношения, но и на работната среда

Известната психоложка идва в Лондон на 18 януари за среща с българите

Кристина Вутева е известна българска психоложка. Тя има 20-годишен опит в детската психология. Една от най-сериозните теми, върху която работи, е нарцисизмът. Кристина Вутева разбира от първо лице динамиката на такива отношения, тъй като е израснала с баща нарцисист. Затова се посвещава и на тази тема.

Тя самата е имала връзка с такъв човек и вярва, че през тези отношения се учим на любов и уважение към себе си; на правилно заявяване и на здравословни граници. Повече от 5 години посещава курсове и семинари и помага на хора да излязат от унищожителните манипулации на нарцисиста.

Кристина Вутева идва в Лондон, за да се срещне специално с българите в английската столица на 18 януари 2025

година, а организатор на срещата е 2-жа Корнелия Карагиоргис. Темата ще бъде свързана с нарцисизма, който през последните години взема връх, а много хора са потърпевши. Всеки ще може директно да задава въпросите си, затова няма да се допускат деца.

Срещата с Кристина Вутева ще се състои на адрес: The Leonard Hotel 15 Seymour Street London, W1H 7JW. Тя ще бъде под формата на следобеден чай от 12 до 14 часа на 18 януари. За да си гарантирате място, трябва да закупите куверт за следобедния чай, който е на стойност 30 паунда. Това можете да направите на следния линк: <https://pay.collectiv.com/afternoon-tea-51075>.

Всеки присъстващ ще получи специален подарък от Кристина Вутева - книгата ѝ „Азбука на Нарцисиста“.

Снимки: Личен архив на Кристина Вутева



БГ БЕН

- Госпожо Вутева, да започнем нашия разговор първо с идеята да гостувате в английската столица! Как се роди тя и къде ще бъде срещата с Вас?

- Имам много запитвания от българи, които живеят в Англия. Късметлика съм, че успях да се свържа с Корнелия Карагиоргис и тя успя да организира цялата среща. Изключително съм й благодарна за подкрепата и съдействието.

- Помните ли как стигнахте до идеята да станете психолог и доколко решаващ се оказва фактът, че Вие сте живели с баща нарцисист?

- Психологията ме привлича още от ранните ми години. Израстването в среда с баща нарцисист ми даде възможност да

разбирам тази динамика отвътре. Това беше болезнен, но и много ценен урок, който ме мотивира да помогна на други хора да се справят с подобни предизвикателства. Осъзнах, че чрез професията си мога не само да лекувам себе си, но и да допринеса за промяната в живота на много други хора.

- Много хора са потърпевши от взаимоотношенията с нарцисисти. Оказва ли се нарцисизмът диагнозата на 21-ви век?

- Абсолютно! В днешното общество, където социалните медии и културата на индивидуализма доминират, нарцисизмът е все по-често срещан проблем. Той влияе не само на личните взаимоотношения, но и на работната среда и дори на политическите структури.

- Как да разпознаем

нарцисистите? Както знаем, те умело могат да манипулират...

- Нарцисистите често са харизматични и привличат хората с увереността си. Но ако забележите, че човек е крайно егоцентричен, не проявява емпатия и манипулира околните, това са сигнали, че може да имате работа с нарцисист.

- Какви са последиците от връзките с нарцисисти?

- Последиците могат да бъдат разрушителни. Жертвите често страдат от ниско самочувствие, депресия, тревожност и загуба на идентичност. Емоционалните рани са дълбоки и изискват време и професионална помощ за възстановяване.

- Имате ли рецепта как да излезем безболезнено от връзките с нарцисисти?



- Няма напълно без-
болезнен начин, защото
тези връзки оставят следи.
Най-важното е да при-
знаете, че имате нужда
от промяна. Поставете
здравословни граници,
потърсете подкрепа от
близки и ако е необходи-
мо, от професионалист.
Самосъхранението е при-
оритет.

- **Защо е важно хората
да се погрижат за себе си
и да прекъснат всякакви
контакти с човек, който
е нарцисист?**

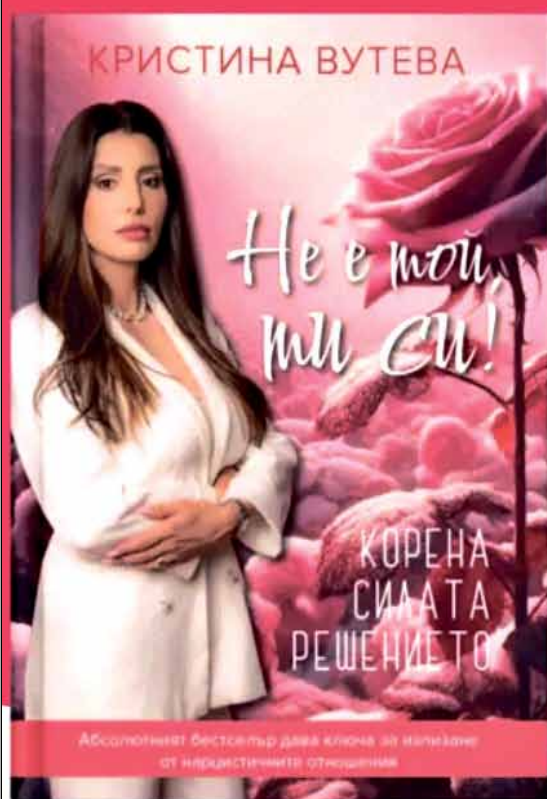
- Контактът с нарцисист
често води до токсична за-
висимост. Само когато се
освободите от тази връз-
ка, можете да възвърнете
силите си и да започнете
отново. Грижата за себе
си е най-важният акт на
любов и уважение към
собствената личност.

- **Като човек, който
отдавна се занимава с
детска психология, какви
са Вашите наблюдения
за ефектите, които нар-
цисистите имат върху
децата?**

- Децата, отгледани от
нарцисисти, често изпит-
ват емоционален недостиг
и несигурност. Те могат да
развият ниска самооценка
и трудности в изгражда-
нето на здрави отноше-
ния. Затова е изключи-
телно важно тези деца
да получат подкрепа и да
бъдат научени на любов
към себе си.

ИЗЛЕЗ

**от КАПАНА на токсичните
взаимоотношения!**



**“Това е най-добрата книга за
трансформация, която можеш да имаш.”**

КУПИ ТУК

- **Всички психолози каз-
ват, че любовта към
себе си трябва да бъде на
първо място. Това обаче
е лесно да се каже, а много
по-трудно е да се постиг-
не. Имате ли успешна
рецепта?**

- Любовта към себе си е
процес. Започва с малки
стъпки - признаване на
собствената стойност, по-
ставяне на граници, време
за грижа за себе си. Най-
важното е да осъзнаем,
че любовта към себе си
не е егоизъм, а основа за
здравословни взаимоот-
ношения.

- **Имате няколко изда-
дени книги, свързани с
темата за нарцисизма.
Какво разкриват те?**

- Книгите ми разглеждат
нарцисизма както от тео-
ретична, така и от прак-
тическа гледна точка. В
тях давам насоки как да
разпознаваме нарциси-
стите, как да се справим с
тях и как да възстановим
живота си след токсични
връзки.

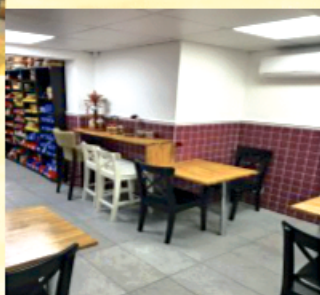
- **Да завършим този
разговор с Вашето по-
желание към нашите чи-
татели за новата 2025
година! Под какво мото
трябва да премине тя?**

- Моето пожелание е
2025 година да бъде го-
дината на личностното
израстване. Нека мотото
ни бъде: „Обичай себе си,
за да можеш да обичаш
света около теб!“.

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



Тава „надупени“ картофи

Писателят Светозар Казанджиев е роден през 1952 г. в с. Гълъбово, Смолянско. Средно образование получава в Райковската гимназия - Смолян, а висше - българска филология, в ПУ „Паисий Хилендарски“.

Първите си творби печата във вестниците „Родопски устрем“, „Народна армия“, „Народна младеж“, „Пулс“, „Работническо дело“, списание „Родопи“, „Жената днес“... От началото на 90-те години на миналия век е член на Съюза на българските писатели и дългогодишен председател на Дружеството на СБП в Смолян. Редовен член е на Съюза на българските журналисти. Негови разкази, есета, очерци, пътеписи и др. са публикувани в почти всички вестници и списания, които излизат в страната.

Автор е на книгите: „Сълза от Сухото дере“, „Да убиеш динозавър“, „Десет разказа за любовта“, „Стъпки върху жаравата“, „Глас от вечността“,



романизирана биография на Валя Балканска (пет издания), „Земя, погалена от Бог“, „Неповторимата“, книга за Надежда Хвойнева, „Прокълнат и благословен“, „Ела до мен“, „Рожен пее“, „Последната изповед на Апостола“, „Орфически мистерии“, „Родопите в българската литература“, „Непознатият Китай“, „Милост“ (сборник разкази), „Незабравимите забравени“, двутомник за родопските духовни водачи от Възраждането до наши дни), „Най-съкровеното“, публицистика, „Съдба“, роман,

обявен за роман на годината (2022) „Родопи - Възпев“ поетична антология, на албуми, сценарии за филми, концерти и спектакли. По негови сценарии са снимани документални филми, а „Последната изповед на Апостола“ е спектакъл на трупата на РДТ „Николай Хайтов“.

Пет от неговите книги: „Земя, погалена от Бог“, „Последната изповед на Апостола“, „Незабравимите забравени“, „Най-съкровеното“ и „Съдба“, са отличени с национални награди. Книгата му „Земя, погалена от Бог“ е номинирана от СБЖ за книга на годината. Почетен гражданин е на Смолян. Носител на „Златен век“ на Министерството на културата.

Светозар Казанджиев е председател на Дружеството на СБП в Смолян, председател на Клуба на дейците на културата и главен редактор на литературното списание „Проглед“.

приключи гостоприемството им. Вълнуваха се повече от помощите, които получаваха, от дрехите, които им даваха, от арабите, които идваха от време на време при тях...

Паша познаваше две от момчетата, нейни съученици, но те бяха толкова страхливи и затворени в себе си, че не общуваха с никого. Често се връщаха от училище заедно, но по целия път мълчаха. Плачът на глада подтикна Паша да изпече първата тава с картофи за децата на бежанците. Мисълта, че ще го стори, я изпълни с радост.

- Мама все казва да сме добри с хората - мислеше на глас детето, докато миеше светложълтите картофи като зрели ябълки. - Ще им ги занеса по обяд, защото те си нямат картофи, а ние имаме цяла градина.

След тридесет и пет минути печивото беше готово. В алуминиевата тава, загорила леко от страни, картофите червенеяха като гъби, по „дупетата“ им блестяха кристалчета сол, а по дъното на съда се стичаха ивици препържено масло, оцветени от червения пипер. Всичко изглеждаше много вкусно. На Паша и през ум не й минаваше да седне и да яде от „чуждото“. И все пак трябваше да хапне едно картофче, за да провери дали е изпечено. Тя го набучи с вилица, но понеже бе залепено за дъното на тавата, то се разпадна на две. Паша го гребна с лъжица, духна няколко пъти и започна да дъвчи сладко, сладко. Изненада се колко е вкусен. Точно като на мама. Тези обаче бяха пресни и много по-хубави от старите зимни картофи.

Паша пренареди картофчетата в тавата, за да не личи, че са начевани, покри я с кухненско фолио, след това я сложи в месал, завърза го на ключ като бохча и се запъти към къщата на бежанците. Изправи се пред вратата, зад която се чуваха различни гласове, помълча, преди да почука.

- Кой? - попита женски глас отвътре.

- Аз съм детето на съседите. Вратата се отвори и от про-

цепа се показа бялото лице на Хабибе, майката на момчетата, забулено в хиджаб.

- Паша! - възкликна жената, усмихвайки се, и й отвори вратата. - Хайя, (ела) Паша! - Хабибе се отместе, помагайки си с две патерици, за да влезе момичето.

Паша пристъпи в изоставената къща, превърната в уютен дом от тези клетници на съдбата. Във всекидневната бяха синовете с баща си, който четеше някаква книга на арабски. Нидал Фарук се усмихна, остави книгата на леглото и стана да посрещне дъщерята на съседите.

- Добре дошла! Какво носиш? - попита Нидал, втренчил поглед в бохчата на Паша.

През това време Хабибе се добра до другото легло, подпря патериците на таблото му и седна, издавайки пронизителен звук, вероятно от болката, която съпътстваше нейните движения.

- Нося тава „надупени“ картофи за обяд - отвърна момичето и подаде бохчата на вечно усмихнатия се баща на семейството.

- О, много специално, Паша! Благодаря! - отвърна Нидал, взе бохчата, поклонил се пред детето в знак на признателност, развърза я, махна фолиото и казвайки нещо хубаво на арабски, я остави на масата пред децата.

А те - мръснички, сополиви, рошава, но добре облечени, слушаха батко си, който им обясняваше нещо важно за телефона, което те още не знаеха или не владееха като него. Когато видяха картофите, момчетата се нахвърлиха с ръце и за миг опразниха тавата. Тогава Нидал Фарук извади от книжен плик две филии хляб и попи мазнината.

- Това е най-вкусно, Паша! - и даде едната филия на жена си, а другата изяде сам. - Поздравя майка си, много сладки картофи е сготвила!

- Аз ги сготвих - усмихна се Паша, добила самочувствие и от това малко възгордяла се.

- Ти!? Браво на теб! Ти си прекрасна готвачка. Майстор! - възкликна Нидал на неоплащания си български. - Мама ми каза рецептата.

И понеже днес е неделя, не съм на училище, реших да ги сготвя. Те пък станаха хубави и затова ги донесох на вас - обясни „майка“ на дома.

- Много добре си се справила. Това казва и леля Хабибе, моята съпруга. Браво, Паша! - Хубаво е, че ви харесаха! - промълви Паша. - Исках да направя малко добро, защото така ни учат мама и татко.

- Чудесно! Ти нахрани пет гърла, какво по-добро от това и по-важно, ти ни донесе надежда - каза Нидал Фарук и се поклонил отново пред детето на съседите.

- Мога ли да си взема тавата?

- Още малко. Нека да я измия.

Нидал отиде на чешмата в кухнята. През това време момчетата, две от които бяха съученици на Паша, извадиха електронните си играчки и започнаха да се хвалят: „Аз имам айфон. Аз имам таблет. Аз имам нинджаго! Аз имам кендама...“ Все неща, които Паша нямаше. Семейство Белоризови не можеше да си позволи да купи подобни играчки на своите деца. Това малко я натъжи.

- Не слушай момчетата, Паша! Те имат играчки, но нямат душа. Лоши хора убиха душата ни, там, край бреговете на река Ефрат - успокои я Нидал Фарук. В очите му се прокрадна тъга.

- Аз нямам, защото и другите нямат. В селото всички сме бедни. Баща ми е в чужбина, а мама получава малко пари като шивачка, които стигат само за къщата и храната - каза убедително Паша.

- Не е вярно, детето ми. Нито ти, нито хората от Медина сте бедни. Всички сте по-богати от нас... Първо, защото ти имаш щедро сърце, и най-важното, Паша, защото имаш родина. Това означава, че имаш целия свят! - прошепна разстроен, но въпреки това усмихнат Нидал Фарук. Той й подаде тавата, завита в месала, и преди да отвори вратата, пхна в ръката й златна паричка. - Поздравя майка си и баща си, а Господ да дари вашия дом със здраве и късмет!

Светозар Казанджиев

И малките деца са способни на големи добрини, стига някой да им покаже. Затова Ася и Михаил Белоризови живеяха така, че трите им деца, син и две дъщери, да виждат всеки ден в делата им потвърждение на тази максима. Освен трудолюбиви, те ги насърчаваха да растат и като добри граждани.

- Можеш ли вече да я кажеш сама? - попита Ася по-малката си дъщеря Паша, след като няколко пъти повтаряха рецептата за картофи на фурна.

Семейство Белоризови не бяха богати, имаха три декара ливади и ниви в Медина, но не бяха и бедни, защото работеха, а на трудолюбивите и Господ помага. Най-често украсяваха софрата с плодовете на своя труд - картофи, фасул, грах, зеле, и няколко пъти в годината с месо - на големите празници. Понеже имаха крава, млякото бе в изобилие. Особено докато растяха деца-

та. Преди да излезе на къра, Ася искаше да чуе от дъщеря си дума по дума рецептата за „надупените“ картофи:

- Днес ти си „майка“ на дома. Каж ми кое след кое следва!

- Измиваме картофите - започна уверено Паша, - почистваме раните, разрязваме ги на две, нареждаме ги в намазнена тава с олио, но с „дупето“ нагоре, поръсваме ги със сол, черен и червен пипер, сипваме кафена чашка вода, пускаме бучка масло, колкото среден картоф, похлупваме тавата и я пъхаме във фурната за половин час. Това е - издекламира деветгодишната Паша, пламнала от възбуждение.

- Така. За по-сладокусните добавяме копър, мащерка или босилек - допълни Ася, целуна малката умница, отвори вратата с яката си ръка и излезе на двора.

- Довиждане, мамо! - изчурулика Паша, горяща от щастие.

Прав е онзи, който бе казал,

че малките радости засищат сърцето, както сладкият хляб засища стомаха. Но щастieto на „майка“ на дома скоро помръкна. Нарани го плачът на Сабри, изтърсачето сред петте момчета в семейство Фарук, бежанци от Сирия, което живееше от две години в съседната къща. Паша се натъжи, защото това беше плачът на глада.

Цялото село знаеше, че майката още се учи да ходи след зловещата бомбардировка в Дамаск, ранила я в гърба, докато криела децата под себе си. Най-голямото момче беше на четиринайсет и работеше с баща си при арендаторите на бившия кооператив, останалите бяха раждани през две години. Сабри бе на четири. Нидал Фарук им беше и майка, и баща, и доктор, и учител - всичко. Но нищо не му тежеше така, както безразличието на местните. Медицинци нехаеха. В началото, когато ги доведоха в селото, всички се извървяха да ги посрещнат с „добре дошли!“ и с това

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, WIMP, iTunes, Google Play, Apple

Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk
078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH

Славата на свети Антоний се разпространила из цял Египет, Рим и Константинопол

На 17 януари Българската православна църква почита паметта на свети Антоний. Затова в съвместната рубрика „Български традиции и дух“ на вестник БГ БЕН и Българска православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон ще разкажем за този светец, чиято слава се разпространила из цял Египет, Рим и Константинопол.

Св. Антоний Велики се родил в Египет (251 г.). Родителите му били благородни християни, но починали, когато бил на двадесет години. Останал сам с мъничката си сестра, първоначално сам се грижел за дома и за възпитанието на девоичката. Често, по обичая си, посещавал храма и там слушал да четат от божествените книги. С такива мисли дошъл веднъж в храма и чул отново думите на Христос, изречени към един богат юноша: „Ако искаш да бъдеш съвършен, иди, продай имота си и раздай на сиромаси и ще имаш съкровище на небето; на дойди и върви след Мене“. Той приел това като откровение свише. Сякаш Христос изрекъл тези думи лично към самия него. Той излязъл от храма и още същия ден продал имуществото си, а спечелената от продажбата голяма сума пари раздал на бедните, като оставил само незначителна част от тях за малката си сестра. Притежавал триста

Самият той започнал да води суров и строг монашески живот, а около него възникнала монашеска общност

много хубави и плодородни финикови палми и ги подарил на съседите, за да освободи себе си и сестра си от всякакви грижи за тях.

Наскоро след това той отново дошъл в храма и чул думите на Господа в Евангелието: „Не се грижете за утре“. Веднага излязъл и раздал на бедните и останалата част от имуществото си. Понеже не искал повече да живее в своя дом, поверил сестра си на верни и познати му девизи, посветили себе си да служат на Жениха - Христос. Самият той започнал да води суров и строг монашески живот. Славата му се разпространила из цял Египет, Рим и Константинопол. Около него възникнала монашеска общност.

Всеки ден постел до залез-слънце и цялата нощ прекарвал в молитва; понякога вкусвал храна през два дни и чак на четвъртата нощ си позволявал малко сън. Храната му била хляб и сол, също и малко количество вода. За постеля му служела рогозка или власеница, а понякога и голата земя. Изобщо не употребявал масло за храна, за месо и вино да не говорим, тях не употребяват и по-малко усърдните монаси. Блаженият казвал, че за юношеското тяло е

невъзможно да победи врага, ако то бива размеквано със сладостта на маслото, и че е нужно да се налагат на тялото възможно по-тежки подвизи, така че при неговото изнуряване духът да става по-силен, според думите на апостола: „Кога съм немоощен, тогава съм силен“.

Доживял до 105 години, като при приближаването на смъртта си казал на братята: - За последен път съм дошъл при вас, чеда мои - казал той, - повече няма да ви видя през този живот и вече идва време да се освободя от този живот и да почина, понеже преживях сто и пет години.

При тези думи братята се предали на дълбока скръб, плакали и целували стареца, като че вече си отивал от света.

- Надявайте се на Исуса Христа, твърдо вярвайте в Него от цялото си сърце и от вас ще бягат всички демони. Помнете всичко, на което съм ви учил, старайте се да водите благочестив живот - и несъмнено ще получите награда на небето. Избягвайте всяко общение с разколниците, еретиците и арианите; известно ви е, че аз нито веднъж не съм беседвал дружески с тях по причина на техните лоши

замисли и христорбна ерес! Най-вече се старайте да изпълнявате заповедите Господни, за да ви приемат след смъртта във вечните обители като сродници и приятели! Помнете, размишлявайте и винаги разсъждавайте за това! И ако вие действително се грижите за мен, обичате ме като баща и сте готови да изпълните волята ми, не позволявайте на никого да отнесе в Египет тленните ми останки, за да не предадат там тялото ми на пишно погребение, понеже главно по тази причина се усамотих на тая планина. Вие сами, деца мои, ме погребете в земята и изпълнете следната заповед на своя старец: Нека никои, освен вас, не знае гроба, където ще бъде погребано тялото ми, което, по моята вяра в Господа, ще се вдигне нетленно при общото възкресение на мъртвите. Разделете одеждите ми тъй: милота и овехтялата долна дреха, на която лежа, дайте на епископ Атанасий, другия мил отдайте на епископ Серапион, власеницата вземете за себе си. Прощавайте, деца мои! Антоний си отива и няма да е повече с вас в тоя живот.

След тези думи учениците се простили с него, целунали го и свети Антоний с радост-

но лице, гледайки дошлите за душата му ангели като свои приятели, умрял и се присъединил към светите отци. Починал на 17 януари 356 г.

Учениците на светията, съгласно неговото завещание, облекли тялото му, предали го на земята и никои, освен тях, до днес не знае мястото на погребението на свети Антоний.

Свети Атанасий Александрийски получил от учениците износената дреха и милота на светията. Той приел в тези подаръци като че самия Антоний. Той винаги с благоговейна радост гледал на тези одежди като ошачствени с богато наследство, припомняйки си светия му образ.

Такъв бил животът и кончината на преподобния Антоний, когото Господ прославил по всички страни. И не с изкусно съставени съчинения, не със светска мъдрост, не със знатен род, не с огромни богатства се прославил той, а с благочес-



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

тив живот. На него се изпълнили думите на Спасителя: „Аз ще прославя ония, които Мене прославят“. Той не живял на някое знаменито място, което всички знаели; напротив, отдалечил се почти на края на света в непроходимата пустиня. Обаче и оттам станал известен и в Испания, и в Африка, и в Италия, и в Илирия, и дори в самия Древен Рим.

Източник: Жития на светиите, преведени на български език от църковно-славянския текст на Четиминеите (Четиминеи) на св. Димитрий Ростовски

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

На 18 януари светата ни Православна църква отдава почит на св. Атанасий Велики, архиепископ Александрийски

Свети Атанасий е първият наречен „Велики“ измежду светите отци на Църквата, той е и „баща на православното богословие“, защото аргументира богословски и окончателно православното учение за Бога като Троица.

Св. Атанасий е роден през 293 г. в столицата на Египет Александрия. Родителите му са християни, а той получил прекрасно образование. За църковно служение бил подготвен от Александрийския архиепископ св. Александър. През 319 г. станал дякон. Ученик на св. Антоний Велики написал неговото житие. По това време в Алексан-

В народния календар този празник е утвърден като предвестник на приближаващата пролет

дрия се появила ереста на местния свещеник Арий (280-336), който учел, че Исус Христос като човек и Син Божи не е равен на Отца, а е Негово творение. Ереста унижавала Христос и се разпространявала повсеместно на изток, като това наложило да се свикат поместни епископски събори за нейното изкореняване. Такива били съборите в Александрия (323 г.) и Антиохия (324 г.). Най-накрая бил свикан и Първият вселенски

събор в Никея в 325 г., на който присъствал и самият император св. Константин Велики. Св. Атанасий като дякон придружавал своя епископ - св. Александър, на Никейския събор (325 г.) и със своята богопросветеност помогнал за осъждането на Арий и неговото отлъчване от Църквата. Арианите отговорили със свои събори и също имали поддръжници от императорския двор, чрез което на св. Атанасий се наложило

много да пострада за Православия през живота си.

След смъртта на св. Александър Александрийски той бил избран за архиепископ на 8 юли 326 г., но Арий и неговите привърженици с интриги и клевети успели да подлъжат с интриги император Константин Велики и неговия син Константин II и светителят бил заточен. От всичките 48 години на своето епископско служение 15 години той прекарва в изгнание в различни части

на Римската империя.

През живота си развива удивителна пастирска дейност, благодарение на която в най-кризисната епоха на древната Църква православното учение процъфтява на изток, а западът се запознава с източното монашество, зародило се в Египет. Понесъл многобройните си гонения и изпитания с вяра и търпеливост, като казвал: „Смели бъдете! Изпитания има, но те бързо отминават“; „Буреносно облаче е, ще отплава“. В страданията, причинени от арианите, Бог му пратил много приятели - папа Юлий I (337-352)

оправдал св. Атанасий на Римския събор в 340 г., а в 343 г. това решение било потвърдено от Сердикийския събор (днешната българска столица София), който лишил от сан много от враговете на св. Атанасий.

Св. Атанасий е написал много книги, слова и писма. Св. Атанасий взел участие в създаването на Никео-Цариградския символ на вярата, който се чете на всяка литургия и до днес. Почива на 2 май 373 г.

В народния календар този празник (Атанасовден) е утвърден като предвестник на приближаващата пролет.



Няколко успешни стъпки за съхранение на любовта в брака

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

Снимка: Личен архив на доктор Мирена Василева



взаимоотношения“.

В „Училище по психология“ в първия брой на вестник БГ БЕН за 2025 година доктор Мирена Василева засяга важната тема за любовта между двама души. Защото след празниците всеки има нужда на глътка свеж въздух и преосмисляне на отношенията.

От д-р Мирена Василева

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

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

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

Мисъл за благо на двойката е необходима за запазване на любовта в семейството

В сърцевината на дълготрайната връзка и на брака е готовността на всеки от партньорите да помисли

най-вече за благо на двойката, а не толкова за личните си нужди, преди да направи каквото и да било, което би подтикнало другия да избере да напусне връзката. Има само два начина, по които хората се отдръпват едни от други, като и двата водят до прекъсване на междуличностната връзка: съпротива или затваряне в себе си, тоест битка или бягство. За да не се стигне до „битка или бягство“, което е началото на края на всяка междуличностна връзка, винаги когато възникне някакъв проблем, всеки от партньорите би трябвало да си зададе въпроса: Ако сега кажа или направя това, което ми се иска, дали то ще ни помогне да се сближим, или ще ни накара да се отдалечим един от друг? И никой от двамата не бива да си служи с натявания, критики, порицания, присмех, унижаване или оплаквания, за да упражнява външен контрол над партньора си.

Основните теми, които заявяват пациентите, са тревожност. Много често работят с пациенти с тревожно паническо състояние, което е вследствие от тъмната сянка на неудовлетворено партньорство. Невидимата тревожност често е обусловена от трудности в партньорските взаимоотношения, и в частност сексуалността, защото като цяло са много преплетени. Не само сексът

е част от интимността, към нея спадат целувките, ласките, прегръдката, споделянето. Това много често липсва. Постоянно идват двойки, които не правят секс, нямат интимност, не спят заедно в едно легло, не се прегръщат, не споделят по този любовен начин, и това в един по-дългосрочен план няма как да не ги отдалечи един от друг. Всеки един от партньорите е в мислите си, в стреса от работата, от родителството, замислен в парите, сметките, домакинството. Всичко това пречи да бъдем „тук и сега“. Защото интимността е акт „тук и сега“ и умът е най-големият враг на секса. Реално стресът от външната среда се настанява удобно и заживява в нашите партньорски взаимоотношения, защото той е вътре в нас. Убедително ще заявя, наблюдавам, че партньорите се обичат, но са спрели да се грижат за своето невидимо дете - „любов“, или не поддържат тяхната любовна градина. Липсва споделяно време за партньорската връзка. Многолики са причините за загасване на любовния огън, но да не забравяме, че там, където е горял огън, той пак ще гори.

Самонаблюдението е изключително важен и необходим процес

Първата стъпка е умение да можем да наблюдаваме себе си, т.нар. себerefлексия

(себенаблюдение). Това е много важен процес, защото по природа сме субективни и няма как да сме напълно обективни. Например при партньорски взаимоотношения изпадаме в конфликтна ситуация с партньора. Много често хората действат първично и инстинктивно. Защо? Защото партньорът явно е натиснал червен бутон, обидил го е. Особено хората, когато живеят по-дълго, те много добре си познават слабостите и много лесно могат да те натиснат там, където да те заболи. Всъщност много е трудно на секундата да изключим горещата емоция, която ни повлича с висока скорост да включим разрушителните емоции - гняв, критика, обида и други. Желателно е да се замислим и да си дадем малко време, да се наблюдаваме, за да уловим коя травма ни се включва и защо в тази ситуация действат много директно и ставаме много гневни и агресивни. Когато уловим този „болезнен бутон“ на травмата, желателно е, да поспрем, да си дадем малко време за размисъл и тогава ще имаме възможност да не влезем директно в този разрушителен и агресивен модел на поведение. Целта е да придобием уменията да разпознаваме и виждаме първопричината за нашата емоция и какво стои зад тази емоция (липсваща нужда). Това умение се придобива с трениране и много практика, за да можем съзнателно да удържим в конфликтна ситуация. Най-важният етап е приемането на момента. С други думи, да приемеш, че когато един човек страда, някоя от раните му е активирана и той реагира. Да приемеш, че си човек с все още неизлекувани рани. Има едно правило при отглеждането и възпитанието на дете, което важи и за възрастните. Всякакви емоции са позволени, но не всякакви действия. Ние възпитаваме нашите деца, че е нормално да бъдем разстроени и да плаваме в емоцията тревога или гняв, но това не ни позволява да обиждаме или ритаме всички по улицата или да обиждаме партньора, детето и т.н. Ние можем да

покажем нашите емоции, но по адекватен начин.

Има ли връзка между нашите думи и поведение

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

Много често хората бъркат ясната директна комуникация със съчувствие. Добре е да сме по-внимателни, когато имаме усещането, че партньорът не се чувства добре; не е подготвен и няма ресурса, за да поднесем директно информацията. Стават грубости, когато сме твърде директни и партньорът не може да чуе това, което искаме да кажем. Това може да е истина и да бъде полезна, но партньорът няма да я чуе, когато сервираме грубо и критично нашата обич и впоследствие липсва апетит за споделяне и разбиране. Например след периода на идеализация в една дългогодишна връзка следва период на „ежедневна рутина“ и имате тревожна семейна динамика в общуването, започваме да изпитваме емоционално изтощение и едно безразличие към човека - гняв, тревожност, и искаме да сме много искрени и му казваме например: „Извинявай, но не те обичам вече!“. Размислете дали партньорът ще може да поеме това и има ли ресурса! Или по-добре през един усет на съчувствието да кажем: „Усещам, че нещата се промениха, усещаш ли го и ти; да поговорим; да отидем на семейна терапия; на пътешествие да отидем; да оставим децата на бабите; да останем сами и да опитаме да се свържем отново, защото аз знам, че те обичам и държа много на нас като партньори!“. Много е тънка нишката в разликата, защото ние пак заявяваме нуждите си, но през линията на съчувствието. Директната комуникация е груба, но хората гордо заявяват: „Аз съм много истински, толкова директен и честен, обичам да

си казвам всичко директно“. Всъщност човек е груб в директната комуникация и няма емпатия, и има трудности да комуникира.

Представям няколко формули на общуване:

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

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

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

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

С обич,
д-р Мирена Василева

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“.

КАЛЕНДАР, 2025

МАРТ

1 с Св. прпмчца Евдокия Илиополска
2 н † Неделя Сиропустна. (Сирни заговезни)
3 п Св. мчци Евтропий, Клеоник и Василиск **(Начало на Великия пост)**
4 в Преп. Герасим Йордански
5 с Св. мчци Конон и Йоан Българин *(Препд. лит.)*
6 ч Св. 42 мчци в Амория
7 п Св. свщмчци Василий, Ефрем, Капитон и др. *(Препд. лит.)*
8 с * **Тодорова събота.** Преп. Теофилакт, еп. Никоимидийски *(Злат. лит.)*
9 н † 1 Неделя на Великия пост – Православна. * Св. 40 мчци Севастийски.
10 п Св. мчци Кодрат и Галина
11 в * **Св. Софроний, еп. Врачански.** Св. Софроний, патр. Йерусалимски
12 с Преп. Теофан изповедник. Св. Григорий Двоеслов. *(Препд. лит.)*
13 ч Св. Никифор, патриарх Цариградски
14 п Преп. Бенедикт *(Препд. лит.)*
15 с Св. мчк Агапий и 6-те мъченици с него. Св. мчк Никандър *(Злат. лит.)*
16 н † 2 Неделя на Великия пост – Св. Григорий Палама. (Вас. лит.)
17 п Преп. Алексий, човек Божий
18 в Св. Кирил, патриарх Йерусалимски
19 с Св. мчци Хрисант и Дария *(Препд. лит.)*
20 ч Преп. отци, избити в манастира “Св. Сава”
21 п Преп. Яков Изповедник *(Препд. лит.)*
22 с Св. свщмчк Василий, презвитер Анкирски *(Злат. лит.)*
23 н † 3 Неделя на Великия пост – Кръстопоклонна. (Вас. лит.)
24 п Преп. Захария. Св. Артемий еп. Солунски
25 в † Благовещение (Утрения и Злат. лит.) (Разрешава се риба)
26 с Събор на св. архангел Гавриил. Св. мчк Георги Софийски *(Препд. лит.)*
27 ч Св. мчца Матрона Солунска
28 п Преп. Иларион и Стефан. Свщмчци Георги, еп. Загорски и Петър
29 с Преп. Марк, еп. Аретусийски и св. Кирил дякон *(Злат. лит.)*
30 н † 4 Неделя на Великия пост – Преп. Йоан Лествичник. (Вас. лит.)
31 п Св. свщмчк Ипатий, еп. Гангърски, Преп. Аполоний Египетски

АПРИЛ

1 в Преп. Мария Египетска. Св. мчк Авраамий Български
2 с Преп. Тит Чудотворец *(Препд. лит.)*
3 ч Преп. Никита Изповедник *(Препд. лит.)*
4 п Преп. Йосиф Песнописец и Георги в Малей. *(Препд. лит.)*
5 с Св. мчци Теодул и Агатопод. Възхвала на Пресвета Богородица „Златна ябълка“ *(Злат. лит.)*
6 н † 5 Неделя на Великия пост – Преп. Мария Египетска. (Вас. лит.)
7 п Преп. Георги, еп. Митилински
8 в Св. апли Иродион, Агав, Руф и др.
9 с Св. мчк Евпсихий *(Препд. лит.)*
10 ч Св. мчци Терентий и Помпей
11 п Св. свщмчк Антипа, еп. Пергамски *(Препд. лит.)*
12 с * Лазаровден. Преп. Василий Изповедник, еп. Парийски (Злат. лит.)
13 н † 6 Неделя на Великия пост – Връбница – Цветница. (Всичко на празника) (Злат. лит.)
14 п * **Велики понеделник.** Св. Мартин, папа Римски *(Препд. лит.)*
15 в * **Велики вторник.** Св. апли Аристарх, Пуд и Трофим *(Препд. лит.)*
16 с * **Велика сряда.** Св. мчци Агапия, Ирина и Хиония
17 ч * **Велики четвъртък.** Мчк. Симеон Персидски
18 п * **Велики петък.** Преп. Йоан. Св. мчк Виктор
19 с * **Велика събота.** Преп. Йоан Ветхопещерник *(Сутринта – Вечерня и св. Вас. лит.)*
20 н † Възкресение Христово – Пасха (Вечерня в първия ден на Пасха)
21 п † Възкресение Христово. Св. свщмчци Януарий и Теодор в Пергия
22 в † Възкресение Христово. Преп. Теодор Сикеот
23 с * **Светла сряда.** Св. мчца Александра. Св. мчк Лазар Български *(Блажи се)*
24 ч * **Светли четвъртък.** Мчк Сава Стратилат
25 п * **Светли петък.** Живоприемни източник. * Св. ап. и ев. Марк *(Блажи се)*
26 с * **Светла събота.** Св. свщмчк Василий, еп. Амасийски
27 н † 2 Неделя след Пасха – Томина. Св. свщмчк Симеон, брат Господен по плът
28 п Св. апли Иасон и Сосипатър
29 в Св. 9 мчци в Кизик, Преп. Мемнон Чудотворец
30 с * Св. ап. Яков Зеведеев, Св. Донат, еп. Еврийски

ЮЛИ

1 в * **Св. безсребреници Козма и Дамян от Рим.**
2 с * Полагане честната дреха на Пресвета Богородица във Влахерна
3 ч Св. мчк Иакинт. Св. Анатолий, патриарх Константинополски
4 п Св. Андрей, архиепископ Критски. Св. прав. Марта
5 с * Преп. Атанасий Атонски. Преп. Сергей Радонежки, чудотворец
6 н † 4 Неделя след Петдесетница. Преп. Сисой Велики.
7 п * **Св. вмчца Неделя.** Преп. Тома Малеийски и Акакий
8 в Св. вмчк Прокопий. Преп. Теофил Мироточиви
9 с Св. свщмчк Панкратий, еп. Тавроменийски
10 ч Св. 45 мчци в Никопол Арменски
11 п * Св. вмчца Евфимия Всехвална. Св. равноап. княгиня Олга.
12 с * **Преп. Паисий Светогорец.** Св. мчци Прокъл и Иларий.
13 н † 5 Неделя след Петдесетница – на св. Отци от 6-те Вселенски събора.
14 п Св. ап. Акила. Преп. Никодим Светогорец
15 в * Св. мчци Кирик и Юлита. Св. равноап. княз Владимир
16 с Св. свщмчк Атиноген, еп. Севастийски и 10-те му ученици.
17 ч * Св. вмчца Марина
18 п Св. мчк Иакинт в Амастрида. Св. мчк Емилиан Доростолски
19 с Преп. Макрина. Преп. Дий
20 н † 6 Неделя след Петдесетница. † Св. прор. Илия (Илинден)
21 п Преп. Симеон, юродив заради Христа. Преп. Йоан. Св. прор. Иезекиил
22 в Св. мироносица и равноапостолна Мария Магдалина.
23 с Св. мчци Трофим, Теофил и другарите им.
24 ч Св. вмчца Христина
25 п * **Успение на св. Анна.** Св. дякониса Олимпиада и Евпраксия девица
26 с Св. свщмчк Ермолай и другарите му. Св. прпмчца Параскева
27 н † 7 Неделя след Петдесетница. * Св. вмчк Пантелеймон. Св. Седмочисленици.
28 п Св. апли и дякони Прохор, Никанор, Тимон и Пармен
29 в Св. свщмчк Висарион, еп. Смоленски. Св. мчк Калиник.
30 с Св. апли от 70-те Сила, Силуан и другарите им
31 ч Св. праведен Евдоким Кападокийски. Св. мчца Юлита *(Богородични заговезни)*

АВГУСТ

1 п * **Произхождение (изнасяне) на св. Кръст.** Св. мчци 7 братя Макавеи.
2 с * Пренасяне мощите на св. архидякон Стефан. Св. свщмчк Стефан, папа Римски
3 н † 8 Неделя след Петдесетница. Преп. Исакий, Фавст и Далмат
4 п Св. 7 отроци в Ефес. Св. прпмчца Евдокия
5 в Св. мчк Евсигний *(Предпразненство на Преображение Господне)*
6 с † Преображение Господне (Разрешава се риба)
7 ч Св. прпмчк Дометий. Св. прпмчца Потамия чудотворица
8 п Св. Емилиан изповедник, еп. Кизически. Св. Трендафил Загорски.
9 с * **Св. ап. Матия.** Св. Самуил, презв. Едески
10 н † 9 Неделя след Петдесетница. Неделя след Преображение.
11 п Св. мчк и архидякон Евпъл. Св. мчца Сосана девица
12 в Св. мчци Фотий и Аникита. Преп. Паламон Египетски
13 с Преп. Максим Изповедник. Св. Тихон, еп. Задонски
14 ч Св. прор. Михей *(Предпразненство на Успение Богородично)*
15 п † Успение на Пресвета Богородица (Разрешава се риба)
16 с * Пренасяне на неръкотворния образ на Господ Исус Христос. Св. мчк Диомид лекар.
17 н † 10 Неделя след Петдесетница. Неделя след Успение Богородично.
18 п Св. мчци Флор и Лавър
19 в Св. мчк Андрей Стратилат и с него 2593 мъченици. Преп. Теофан Нови Атонски
20 с Св. прор. Самуил. Св. 37 мчци Пловдивски
21 ч Св. ап. Тадей. Св. мчци Васа Хелеспонтска и Васа Солунска.
22 п Св. мчк Агатоник и дружината му. Св. мчца Евлалия девица
23 с Св. мчк Луп. Св. Ириней, еп. Лионски. *(Отдание на Успение Богородично)*
24 н † 11 Неделя след Петдесетница. Св. свщмчк Евтих. Св. мчк Татион.
25 п Възвръщане честните мощи на св. ап. Вартоломей. Св. ап. Тит
26 в Св. мчци Адриан и Наталия
28 с Преп. Пимен Велики. Св. Фанурий
28 ч Преп. Моисей Мурин
29 п * **Отсичане главата на св. Йоан Предтеча и Кръстител. (Строг пост)**
30 с Св. Александър, Йоан и Павел, патриарси Константинополски.
31 н † 12 Неделя след Петдесетница. Полагане честния пояс на Пресвета Богородица.

НОЕМВРИ

1 с * **Св. безсребреници и чудотворци Козма и Дамян. (Задушница)**
2 н † 5 Неделя след Неделя подир Въздвижение. Св. мчци Акиндин, Пигасий
3 п **Преп. Пимен Зографски (Софийски).** Св. свщмчци Акепсим, Йосиф и Айтал
4 в Преп. Йоаникий Велики. Св. свщмчци Никандър, еп. Мирски и Ермей презвитер
5 с Св. мчци Галактион и Епистима
6 ч Св. Павел, архиеп. Константинополски. Св. Клавдия
7 п Св. 33 мчци в Мелитин. Преп. Лазар Галисийски
8 с † Събор на св. архангел Михаил. Св. мчк Ангел Лерински (Архангеловден)
9 н † 7 Неделя след Неделя подир Въздвижение. *
10 п Св. апли Ераст, Олимп и Родион. Преп. Арсений Кападокийски
11 в * **Св. мчк Мина.** Св. мчци Виктор и Викентий. Св. мчца Стефанида.
12 с Св. Йоан Милостиви, патр. Александрийски. Преп. Нил Постник.
13 ч * **Св. Йоан Златоуст, архиеп. Константинополски**
14 п * **Св. ап. Филип.** Св. благоверни цар Управда Юстиниан *(Коледни заговезни)*
15 с Св. мчци Гурий, Самон и Авив *(Начало на Рождественския пост)*
16 н † 9 Неделя след Неделя подир Въздвижение. * Свети апостол и евангелист Матей
17 п Св. Григорий Неокесарийски, чудотворец
18 в Св. мчци Платон и Роман
19 с Св. прор. Авдий. Св. мчк Варлаам Антиохийски
20 ч Преп. Григорий Декаполит. *(Предпразненство на Въведение Богородично)*
21 п † Въведение Богородично (Ден на православната християнска младеж и семейство)
22 с Св. ап. Филимон. Св. Михаил воин, българин
23 н † 13 Неделя след Неделя подир Въздвижение. Св. благоверен княз Александър Невски
24 п * **Св. вмчца Екатерина.** Св. вмчк Меркурий
25 в * **Св. Климент, архиеп. Охридски. Св. Климент, папа Римски.**
26 с Преп. Алийий Стълпник. Преп. Яков Отшелник.
27 ч * **Преп. Теодосий Търновски.** Св. вмчк Яков Персиец. Преп. Паладий
28 п Св. прпмчк Стефан Нови. Св. мчк Иринарх.
29 с Св. мчк Парамон и 370 мъченици. Св. мчк Филумен.
30 н † 14 Неделя след Неделя подир Въздвижение. * Св. ап. Андрей Първозвани (Андреевден)

ДЕКЕМВРИ

1 п Св. прор. Наум. Св. Филарет Милостиви
2 в * **Преп. Порфирий Кавсокаливит.** Св. прор. Авакум. Преп. Йоан и Андрей
3 с Св. прор. Софоний. Св. свщмчк Теодор, архиеп. Александрийски
4 ч * **Св. вмчца Варвара.** Преп. Йоан Дамаскин *(Разрешава се риба)*
5 п * **Преп. Сава Освещени.** Преп. Нектарий Битолски
6 с † Св. Николай, архиеп. Мирликийски, Чудотворец (Никулден) (Разрешава се риба)
7 н † 10 Неделя след Неделя подир Въздвижение. Св. Амвросий, еп. Медиолански.
8 п Преп. Патапий
9 в * **Зачатие на св. Анна.** Св. Анна, майка на пророк Самуил
10 с Св. мчци Мина, Ермоген и Евграф
11 ч Преп. Даниил Стълпник. Преп. Лука Стълпник
12 п * **Св. Спиридон, еп. Тримитунтски Чудотворец**
13 с * Св. мчци Евстратий, Авксентий, Евгений, Мардарий и Орест.
14 н † 11 Неделя след Неделя подир Въздвижение на св. Праотци.
15 п Св. свщмчк Елевтерий. Преп. Павел Латрийски
16 в Св. прор. Агей. Св. мчк Марин
17 с Св. прор. Даниил и св. 3-ма отроци Ананий, Азарий и Мисаил
18 ч Св. Модест, патр. Йерусалимски. Св. мчк Севастиан и дружината му
19 п Св. мчк Бонифаций. Св. Григорий, еп. Омиритски
20 с * **Предпразненство на Рождество Христово.** Св. свщмчк Игнатий Богоносец. *(Игнажден)*
21 н † Неделя преди Рождество Христово. Св. мчца Юлиания и мъченици
22 п Св. вмчца Анастасия
23 в * **Преп. Наум Охридски.** Св. 10 мчци в Крит. Св. мчк Геласий
24 с Св. прпмчца Евгения. Преп. Николай воин *(Бъдни вечер)*
25 ч † **Рождество Христово (Утрения и св. Злат. лит.) (Всичко на празника)**
26 п † **Събор на Пресвета Богородица. Св. Йосиф Обручник. (Блажи се)**
27 с † **Св. първомъченик и архидякон Стефан. (Стефановден)**
28 н † Неделя след Рождество Христово. Св. 20 хиляди мчци, изгорени в Никоимидия
29 п Св. 14 хиляди младенци-мъченици, избити от Ирод във Витлеем. Преп. Маркел
30 в Св. мчца Анисия. Св. свщмчк Зотик Сиропитател. Преп. Теодора Кесарийска.
31 с Преп. Мелания Римлянка *(Отдание на Рождество Христово) (Блажи се)*

Ако искате да сте в крак с модата, заложете на ярките цветове

БГ БЕН

Тази зима дизайнерите горещо препоръчват да заложите на ярките цветове. Лошото време определено не е причина да се ограничите само с тъмни нюанси в гардероба. Открийте кои са най-модерните цветове на сезона и внесете свежест и настроение в студените зимни дни!

Модата е изкуство, което се крепи на баланс и хармония. Точната комбинация от силует и цвят може да създаде впечатляваща визия, която няма да остане незабелязана. В някои случаи модата прилича на сложна математическа формула - изборът на съвременен силует е само половината от успеха в изграждането на стилна визия. Другата половина е цветът, който придава душа и характер на всеки аутфит.

Представяме ви 7-те най-модерни цвята за зима 2025, които ще ви помогнат да постигнете стилна и запомняща се визия!

Цветът на зима 2025 е тъмночервеното



Снимки: БГ БЕН

Тъмночервеното - цветът на зимата

Тъмночервеното или бордото определено е цветът на зимата. Той е дълбок, богат и загадъчен. Символизира страст, сила и елегантност. Неслучайно е един от най-популярните цветове тази зима.

Бордото се съчетава идеално с естествените цветове, като кафявото, черното, зеленото и бежовото. Но за да

създадете наистина ефективна визия, заложете на контраст и различни текстури!

Не се страхувайте да експериментирате с различни комбинации! Тъмночервеното е цвят, който позволява много възможности за стилно изразяване.

Сивото - цветът на дискретния лукс

Сивото се смята за втория фаворит на зимата. И не се

плашете от такъв на пръв поглед скучен и неутрален цвят. Първо, той по никакъв начин не обезценява визията, а дори напротив, прави я да изглежда по-скъпа и луксозна. Тази зима са модерни както тъмните, така и светлите нюанси на сивото. Светлосивото е идеално за създаване на романтична и изискана визия. Заложете на тъмносивото, ако искате на придадете по-драматичен и ефектен вид на модната си визия!

Зеленото - цветът на живота

Зеленото е цветът на живота, на природата и на надеждата. Той е символ на свежест, жизненост и растеж. Неслучайно е един от най-популярните цветове, който не слиза от модната сцена. В допълнение към класическия тъмнозелен цвят през зимата ще бъдат актуални и различни нюанси на зеленото като:

маслина - този земен и



естествен цвят е идеален за създаване на топъл и уютен вид;

мента - този освежаващ и летен цвят е идеален за създаване на елегантна и стилна визия;

изумруд - този богат и царствен цвят е идеален за създаване на драматичен и ефектен вид.

Оранжевото - цветът на топлината

Ако времето е лошо, това е знак, че трябва да внесе-

те малко цвят и топлина в живота си, а също така и в модната си визия. На модната сцена излиза един нетипичен нюанс за зимата, който ще ви помогне да се справите с тази цветна задача. Разбира се, подобна палитра не е съвсем лесна за комбиниране - нужен е специален подход към нея.

Комбинирайте оранжевото със също толкова топъл шоколад, с бордо или зелено.

Източник: rozali.com

Какво НЕ БИВА да правите, за да имате хубава коса

БГ БЕН

За да е здрава и блестяща косата ви - най-красивият женски „аксесоар“, трябва да полагате специфични грижи и да посещавате редовно фризьора си. Но има и някои забранени жестове, защото увреждат фибрите на косъма. Ето кои са те:

Ръце в косите

Честото пипане на косата води до бързото ѝ омазняване. Някои жени обичат да си играят с кичурите, но и в този случай омазняването е прогресивно, а мазната коса не е никак секси. При пипането ѝ се получават леки придърпвания от корените и се стимулира увеличаването на себум в мастните жлези.

Разресване в неправилна посока

Това често води до отскубване на много косми. Много жени се оплакват от заплитане в косите и за да ги разплетат, разресват от корените към краищата.



Снимка: bigstockphoto.com

Понякога това води до посилен косопад. Без значение дали сте под душа, или разресвате с четка изсушената коса, ако започвате от корените и искате да разплетете възелчетата, ще трябва да се лишите от малко коса.

Решението е да започнете разресването от краищата и когато сте сигурни, че четката се плъзга свободно, да започнете отново от средата на косите и след това - от

корените.

Прибързано измиване

Достатъчно е да остане малко от шампоана, който не сте измили добре, и косата ви ще загуби блясъка си и ще започне да се наелектризира.

Решението на този проблем е лесно: останете под душа поне 4-5 минути, като

повдигате косите, за да ги изплакнете добре. За да сте сигурни в успеха си, фибрите на косъма трябва леко да проскръпват между пръстите.

Използване на прекалено много стилизанти

Стилизиращите продукти в голямата си част съдържат алкохол, който изсушава

косата и вреди на цвета и блясъка ѝ. Ако сложите в повече стилизанти, косата ви ще стане твърда като каска и трудна за разресване.

В най-добрия случай поставяйте стилизиращ продукт в малки количества. Ако не успявате да разресвате косата, а нямате възможност да я измиете, решение е да я напръскате със спрей с вода и да разресвате с широк гребен.

Всекидневно изправяне

Пресата за изправяне на косата е много ефикасен уред, който става любим на много жени с къдрава или чуплива коса. Гладките прави коси са толкова модерни в момента, че се пристрастяваме към тях. Но това се оказва не толкова добра идея. Използването на преса всеки ден изгаря косата, тя постепенно става суха и чуплива. Най-добре е да спрете с използването ѝ или да я ограничите максимум до два пъти седмично, и то след като поставите

защитен термогел.

Пропускане на месечното подстригване

Ако косата ви цъфти, блясъкът ѝ изчезва, започва да се къса и ви се струва, че е спряла да расте, а прическата ви изглежда проскубана. Лош сценарий! Може да решите да я подхранвате редовно, да засилите косъма, но фибрите няма как да се възстановят.

Единствената опция е да я подстригвате редовно.

Излизане навън с мокра коса

Влажната коса абсорбира праха и замърсяванията, които са във въздуха. Ако е плътна и гъста или я вържете на опашка, докато още е мокра, състоянието ѝ ще се влоши, а и ще продължи да е влажна по-дълго време. Всичко това може да доведе до пърхот и увреждане на косата ви - не си го причинявайте!

Източник: rozali.com

Годишната на Дървената змия - какво да очаква всяка зодия според китайския хороскоп

БГ БЕН

На 29 януари 2025 година започва китайската нова година на Дървената змия, която ще продължи до 16 февруари 2026 г. Змията е шестото животно в 12-годишния цикъл на китайския зодиак. Смята се, че когато настъпи нейната година, качествата, свързани с този знак, като мъдрост, интуиция и трансформация, ще бъдат засилени.

Кои са ключовите моменти за всеки зодиакален знак от китайския зодиак за годината на Дървената змия.

Плътх (години на раждане: 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020)

През новата 2025 година може да очаквате стабилност и просперитет. Годишната ще е успешна за всякакви предприемачески инициативи и кариерно израстване. В личните си отношения положете малко повече усилия за установяване на по-тесни връзки.

Бик (години на раждане: 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021)

За вас, Бикове, 2025-а ще бъде година на напредък в работа. Вашата упоритост и отговорно отношение към бизнеса, както и известна доза късмет ще ви помагат да постигате целите си. Змията ще ви носи успех и удовлетворение. Бъдете по-толерантни към чуждите възгледи!

Тигър (години на раждане: 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010, 2022)

Определящите фактори за успеха на родените под китайския знак Тигър през следващата година ще бъдат позитивното мислене и фокусът върху личностното израстване. Подобрявайки себе си, можете да привлечете нови интересни хора в живота си. Бъдете готови да покажете постоянство и сдържаност! Избягвайте излишъците под всякаква форма!

Заяк (години на раждане: 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011, 2023)

Тя носи мъдрост, интелигентност, изисканост, елегантност и обновяване

Снимка: bigstockphoto.com



Добрите резултати ще дойдат при вас без много усилия. Много важни обстоятелства ще се развият от само себе си и точно както сте искали. Имайте предвид обаче, че за да изградите стабилна основа, ще бъде важно да се възползвате от добрите възможности, а не да мързелувате.

Дракон (години на раждане: 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012)

За вас, скъпи Дракони, 2025 година ще бъде белязана от най-важните събития във финансовата сфера и в личния ви живот. Стабилността в работата ще ви позволи да обърнете повече внимание на близките си. Не се очаква голям напредък в кариерата, но е възможен друг източник на доходи. Любовта ще ви радва.

Змия (години на раждане: 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013)

Скъпи Змии, въпреки че това е вашата година, има голяма вероятност да се изправите пред трудности както в кариерата, така и във финансовата сфера. Настъпва момент, в който да промените нещо, да се адаптирате към новите условия. Може би дори да смените работата си, да подобрите уменията си, да потърсите нови приложения за вашите таланти.

Кон (години на раждане: 1954, 1966, 1978, 1990, 2002,

2014)

Новата 2025 г. ще бъде най-добрата година за вас в определени области от живота ви през последните години. С късмет, чар и харизма ще успеете да достигнете следващото ниво както в кариерата, така и в отношенията си. Важно е обаче да намерите баланс между работата и всичко останало, както и да сте

подготвени за факта, че успехът е отговорност.

Коза (години на раждане: 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015)

През 2025 година парите ще идват при вас без много усилия. Стабилността във финансите и кариерата ще ви даде увереност в други сфери на живота. Но понякога не всичко ще върви

гладко. Въпреки това лесно ще се адаптирате към трудностите.

Маймуна (години на раждане: 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016)

През 2025 г. Маймуната ще бъде адаптивна и амбициозна. Когато на пътя ви има трудности, отнасяйте се към тях философски, като към възможности за лично израстване. Избягвайте борбите за власт под каквато и да е форма.

Петел (години на раждане: 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017)

Всеки период носи трудности, но и хубави преживявания. Дори и да имате предизвикателства през новата година, те ще бъдат компенсирани от неочаквани успехи и нови възможности. Въпреки доброто си финансово състояние, избягвайте неразумните разходи. В любовта ще ви върви.

Куче (години на раждане:

1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018)

Родените под този китайски знак ще имат възможността да постигнат значителни успехи в работата, което ще се отрази и на финансовото ви състояние. Но ще бъде важно да сте работливи. В личния живот се стремете към по-голямо участие в делата на партньора. В трудни ситуации слушайте вътрешния си глас, без да се поддавате на външен натиск, особено що се отнася за въпроси, които засягат само вас.

Глиган (години на раждане: 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019)

През 2025 г. тактичността и самоконтролът ще ви помогнат да избегнете големи проблеми в личните отношения. В работата избягвайте конфликтите и интригите. Не харчете излишно средства, а ако имате възможност, спестявайте. Отговорностите в семейството може да се повишат.

Източник: fakti.bg



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

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted

Ofsted
Outstanding
Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование
за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района
на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа



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

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

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

Обяви за работа (търся, предлагам)

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

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

За контакти:
07880611250

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

- 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

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

Работа в Нидерландия: търсят се Verzorgenden IG (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

Място за вашите обяви
obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

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

Квартири (търся, предлагам)

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

КВАРТИРИ

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

- Давам под наем голяма

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, наблизно 2 станции на метро, рейсове. Много магазини до нас. 07960402029 или 07568501117

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

- Просторен напълно обзаведен самостоятелен апартамент от 40 кв.м, с градина и навес в N9 - за работещ професионалист или двойка без деца и животни. След ремонт, свободно паркиране, отлична инфраструктура и транспорт. Цената е 890 лири месечно, без сметки. Телефон за контакт 07448421600 - Маргарита

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

СТАИ ПОД НАЕМ

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

07554557626

Други услуги

РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА

КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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

информация: тел. 07756256431

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

07440477886

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

WWW.TOPSAATELLITE.CO.UK

TOP Satellite Services *****

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

GEORGI GEORGIEV

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

NO WIN NO FEE Osbornes Law^o

Обадете ни се за безплатен правен съвет!

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

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

Здраве Мода Красота



СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:

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

Тел. 07594231782
www.physiotherapyservicelondon.co.uk

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

Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев:
- общопрактикуващ лекар
Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE



Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени!
Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

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



Място за вашите обяви

obiavi@bgben.co.uk



Рекламата - най-добрата инвестиция!

Транспортни услуги

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

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

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

07446116905

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

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

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

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

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

- Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

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

АВТОУСЛУГИ

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

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



Фирма TSDI LTD

ТРАНСПОРТ КУРИЕРСКИ УСЛУГИ

www.tsdi.co.uk Тел. 07880611250

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

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

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

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

Място за вашите обяви
obiavi@bgben.co.uk

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

Училища Курсове Детски градини

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА

СПЕЦИАЛНА
подготовка за
GCSE и
11+ EXAMS

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

- Курсове за багеристи, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиян

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

(414) Курсове за багеристи, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиян

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

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted

Ofsted
Outstanding
Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

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

УРОЦИ, КУРСОВЕ,
ПРЕВОДИ,
КОНСУЛТАЦИЯ

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

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

ци на тел.: +359899 126 106.

- Индивидуални уроци по английски език в реално време на тел.: 07459 702 621.

УРОЦИ ПО КЛАРИНЕТ И САКСОФОН

Уроци на всички нива и музикални жанрове съобразени с изискванията на ABRSM и University of West London.

Магистър от Национална Музикална Академия „Л.Владигеров“ София с 30 годишен опит като оркестрант.

Преподавател по кларинет и саксофон в Английската образователна система и като изпитващ в UWL.

07712272861 Сергей Иванов

Място за
вашиите
обяви

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!

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

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

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

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

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

заставаме зад тях.

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

Защо е важно да подкрепите вестник БГ БЕН

Всеки брой на вестник БГ БЕН достига до читателите абсолютно безплатно, но това е свързано с големи разходи за създаване на новини и репортажи, за предпечатна подготовка, за печат и за разпространение. БГ БЕН е независима медия, която се самоиздържа от реклами и безвъзмездна финансова подкрепа. Във време на икономическа криза това е сериозно предизви-

кателство. Само от началото на годината цената за печат е увеличена два пъти. Повишават се и разходите за създаването на най-важните и безпристрастни новини, които публикуваме на сайта на БГ БЕН ежедневно.

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

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

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

Издаване на PA Events Ltd.

БГ БЕН

6 декември, брой 12 (509) от 2024 г., година XXI www.bgben.co.uk **БГ БЕН** **БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ**

Вестник БГ БЕН Ви пожелава светли и споделяни празници! **на стр. 4**

От свободната ни воля зависи дали Рождеството на Христос е важно за нас и какво променя то **на стр. 9**

БГ БЕН е от онези български медии, които създават усещане за общност, за споделяна идентичност и гордост **на стр. 18-19**

Новата година във Великобритания носи най-големите данъчни повишения от 30 години насам

✓ Празничните месеци декември и януари не могат да заглушат проблемите пред бизнеса и работещите в Обединеното кралство
✓ Недоволство има, а това е сигурен знак, че управниците трябва да предприемат бързи и адекватни мерки, за да се случат реформи
✓ Британският премиер Кийр Стармер обяви нов План за промяна, в центъра на който ще бъдат работещите британци
✓ Финансовият министър на либералите Ричард Ридас обяви увеличение на данъците през 2025 година **на стр. 2**

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Исква помощ и знак на съпричастност или икономическа подкрепа? С подкрепата на нашите партньори:

✓ българската общност на Острова
✓ нашият български вестник, който е сигурен във вас
✓ благодарим за доверието!

Подкрепата днес не е сигурна, но днес си заслужава да си заслужава! **Благодарим за доверието!**

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

Счетоводство и Бизнес Консултации

✓ Регистрация на Self-Employed & Ltd ✓ RTI
✓ Accounts ✓ Payroll ✓ Tax Returns
✓ VAT Returns ✓ Corporation Tax
020 8555 5143 079 1914 2182 077 8088 5552

OCEANAIR
Chartered Accountants
020 8530 6829

Конфиденциалност
Професионализъм

Адвокатска кантора

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

Osbornes Law
Best Law Firm 2020



период от десетдневка основен елемент на нервна тъкан	преминаване на разстояние с летене роман от даниел хърст	положителен полюс на елбатерия съдба, предопределение /поетично/	отделна единица от нещо цяло	предполагам космонавт, който лети с нло	голямо украинско пристанище църковен обред при погребение	иглолистно вечнозелено дърво голямо езеро в северна Америка	модел на леки коли „fiat“	г-й на молиер в „мнимият болен“ занимание с определени правила	нещо, което е създадено скоро замръзнала втвърдена вода
марка копирни апарати роман /1997/ от лей грийнууд	днешният ден, настоящето премерени обноси при общуване	християни по отношение на пастира си	един от саш вид тестобразен колбас	митично същество; змей годежар, следник при сватба	площад във френската столица коварен и двуличен човек /разг./	вазов герой в едноименен разказ основната маса на зъб	украшение върху злато или сребро	материал като топливо подутина по главата от удар /разг./	скъпа марка швейцарски часовници поема /1940/ от венко марковски
наша поп певица /1975/ „луната спи“	езикът на старите гърци	отблясък, отражение /поетично/ роман /1989/ от патриша гафни	част от сграда на едно равнище възглас в края на молитва	етерично маслодайно растение измерено в грамове тегло	стихосбирка /1938/ от дора габе роман /2006/ от ивана сайко	френски футболен отбор	забранен инсектицид от миналото	заглавие в началото на текст	третата възраст на човека
вид малка болница към военна част силно избухливо вещество	песен на ала путачова известен us зимен курорт	френска марка леки коли /1919-1931/ балет /1896/ от камий сен-санс	мъж, който задиря жените старинни руски народни песни	шнур в газена лампа друго име на чубрица /нар./	механизъм на тъкачен стан опера от лео делиб	изкуствен воден път голямо войсково обединение	тип гориво от каменни въглища стар модел наши самолети	единица мярка за електрическа мощност	безцелен, хитър и нахален човек
кралските холандски авиолинии	наша рок група /1998-2007/ - „нова“ марка руски леки коли	наша рок група /1998-2007/ - „нова“ марка руски леки коли	еластична медицинска превръзка	порода късокраки кучета химически елемент със символа po	стомашно-чревна заболяване	повест /1998/ от керана ангелова бойна единица от артилерията	вид тежък минерал	us филм с настася кински /1979/ една от посоките на света	спътник на небесно тяло
ежегодна руска награда за фантастика поема от вл. сосюра	тракийско племе, от което бил и спартак песен на група „сигнал“	глюпост, щуротия /разг./	характерни звуци на гугутка вид висококачествено стъкло	германски футболен отбор твърдо топче по дъбовите клонки	лодка с гребла или с платна френска кралска династия	цветно лечебно растение влакно- и маслодайно растение	въже на корабна мачта арабска държава	латвийски женски тим по баскетбол	хидроусилвател на волана на някои коли /разг./
начин на изразяване на човек отправена закана към някого	титла на арабски монарх минимодел на „suzuki“ /1980-2005/	мазнинна от овца, заек, говедо и др.	етаж от триаската система /геол./	зависим средновековен феодал песен на група „стейн“ от 2000 год.	памучна подплънка за дрехи	насекомояден бозайник сб. разкази /1940/ от емиллийн станев	електрически заредена частица /хим./	задна част от стъпало на обувка вирусът на спина /мед./	предан слуга на дон кихот
наш илюзионист /1943/ вид спортен плавателен съд	болестно зачервяване на кожата	химически елемент със символа sm	теократична монархия в европа	служебно лице, описател	ястие, поднасяно след супата				
белгийски футболен отбор									

ПОМОЩНИК: АСФОДЕЛ, БЕРАЛД, ВАЯЛИД, ГИНУРА, ДОРКАС, ДРОТИК, ЖАВОТА, МОАБИТ, ОКСАНА, ПТЕРИС, РЕГУЛИ, ШАПИЧЕ, ТАКЕЛ, ТУПАЯ, ХАРОН, ГОЦЕ, РЕТ

СТАДИОНЪТ НА ИСПАНСКИЯ „ВАЛЕНСИЯ“	КРАЙТ НА ЦИГАРА СЛЕД ИЗПУШВАНЕТО И РОМАН /1987/ ОТ ВАСИЛИЙ АКСЬОНОВ	ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ИРАНСКАТА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ	КРАДЕЦ НА АВТОМОБИЛИ /РАЗГ./	ПЕСЕН НА ГРУПА „ИСИХИЯ“ /2003/	КЛАСНА МАРКА SCOTCH УИСКИ	ДРУГО ИМЕ НА КУЛТУРНАТА МЕНТА: ГЪОЗУМ	СТИХОТВОРЕНИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА НА НЯКОГО/НЕЩО	УВЕРТИЮРА ОТ АЛЕКСАНДЪР КРЪСТЕВ	ГОЛЯМА ЖИЛИЩНА КООПЕРАЦИЯ	ИЗКАЗАНИ ПОЖЕЛАНИЯ ПРИ НАЗДРАВИЦА
ГОЛЯМА КУХНЕНСКА ЦЕДКА				СТимулиращ препарат за полова мощ				МНОГОТИРАЖЕН ГЕРМАНСКИ ВСЕКИДНЕВНИК	ЕПИЧНА ПОЕМА ЗА ТРОЙСКАТА ВОЙНА	КАМЕРУНСКИ ФУТБОЛИСТ /1981/, СП'14	
ТРЕТАТА ВЪЗРАСТ НА ЧОВЕКА	МОДЕЛ /1980-1987/ НА „MITSUBISHI“				ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ	ЧЕРКОВНА СЛУЖБА В СЪБОТА ВЕЧЕР		КИРГИЗКИ ФУТБОЛЕН ТИМ	ВИД НЕРЪЖДАЕМА СТОМАНА	ФИЛМ НА П. АЛМОДОВАР С В. АБРИЛ	
				ПРИМЕР. ИЛЮСТРАЦИЯ НА НЕЩО	МАРКА КОПИРНИ АПАРАТИ			ТРОПИЧЕСКО ДЪРВО. ЗЛАТНА СЛИВА			МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ, ВТУЛКА
СВОДЕСТ ВХОД НА ГРАДИНА /АРХ./	ГОЛЯМО ЕЗЕРО В ИЗТОЧНА АФРИКА			МИОСЮЛМАНКА, ПРЕДИМНО ТУРКИНЯ	ВРЕДИТЕЛИ ПО РАСТЕНИЯТА		ФИЛМ С АДРИАНО ЧЕЛЕНТАНО	ЕЛЕКТРИЧЕСКА ЦЕНТРАЛА		ПРОЦЕС НА БЕТОНИРАНЕ ПРИ СТРОЕНЕ	ЕДРА ВОДНА ПТИЦА С ДЪЛЪГ КЛЮН
		ВИД, ИЗГЛЕД НА НЕЩАТА И ЯВЛЕНИЯТА					СЛЕДА КАТО ОСНОВАНИЕ ЗА ОБВИНЕНИЕ				
ЧОВЕШКА ЧЕЛЮСТ /РАЗГОВОРНО/	БОЛЕСТНО ЗАЧЕРВЯВАНЕ НА КОЖАТА	ВОДНАТА ОБВИВКА НА ЗЕМЯТА	ЕТИЛОВ АЛКОХОЛ, ВИНЕН СПИРТ	СТАРА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА		ЯПОНСКА ПИСТА ОТ ФОРМУЛА 1	ТРИЛОГИЯ ОТ ТЕРИ ПРАТЧЕТ /1998/	СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	ПЕРСОНАЖ НА МАРСЕЛ МАРСО	МЕЛЕЗ ОТ БЯЛА И ЦВЕТНА РАСА	
				ЗЕМЯ, ИМУЩЕСТВО КАТО НЕЧИЕ ПРИТЕЖАНИЕ				УНГАРСКИ ШАХМАТИСТ /1979/	ВИД МЕКА ШАПКА БЕЗ КОЗИРКА	СМЕСЕНО РУСКО БОЙНО ИЗКУСТВО	
ГОЛЯМ ПАРК В МАДРИД	НАСИТЕНО С НАПРЕЖЕНИЕ ДЕЙСТВИЕ				НАШ КАМЕРЕН КВАРТЕТ	РУСКА НАГРАДА ЗА ФАНТАСТИКА			СТОПАНСКА ЗАДРУГА	ИЗЛЯТОТО ИЗВЪН СЪДА ПРИ ИЗКЛЮЧВАНЕ	
						СВЕЩЕН ЗА МИОСЮЛМАНИТЕ ГРАД			ПОТОМЦИ НА ЕВРОПЕЙЦИ В АМЕРИКА		
ГЕРОЙ ОТ ИТАЛИАНСКИЯ TV СЕРИАЛ „ОКТОПОД“	НЕСПОСОБНОСТ ДА СЕ ГОВОРИ			МОДЕЛ НА „TOYOTA“	СРЕДНОРАНЕН ГЕРМАНСКИ СОРТ КАРТОФИ /НАС	ГЕРОИНИЯ НА Д. ДИМОВ В РОМАНА „ТЮТЮН“		ЧОВЕКОПОДОБНА МАЙМУНА	ВИД ТЕСТЕН СЛАДКИШ ПО ВЕЛИКДЕН		ВТОРИ ПЪТ В ЖП ТРАСЕ В СЪЩАТА ПОСОКА
					ПЪРВИЧНА СПЛИТКА В ТЪКАЧЕСТВОТО	ВИД ДОМАШНА ДРЕХА		ХОРА С ЕДНАКВА ПРОФЕСИЯ /СЪБИР./	ИОВКОВ ГЕРОЙ В „АЛБЕНА“	ОГНЕТЕЧЕН ВУЛКАНИЧЕН ПРОДУКТ	СРЪБСКА НАГРАДА ЗА ЛИТЕРАТУРА
ЕДИНИЦА ЗА ВИСОЧИНА НА ЗВУК	СКРЪБ, МЪКА, СЪЖАЛЕНИЕ ЗА НЯКОГО			ПОВЕСТ ОТ СЕРАФИМ СЕВЕРНЯК	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „FIAT“		ДИМООТВОД В СТРАДА	ПОЛСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		ПСЕВДОНИМ НА КРУИ КЮЛЯВКОВ	
		ЧАСТ, ДЯЛ ОТ НЕЩО				ПОЛОЖИТЕЛНО КАЧЕСТВО НА НЕЩО	НАРАВСТВЕНО РАЗЛОЖЕНИЕ			ИСТОРИК НА ДАДЕН КРАЙ ИЛИ ОБЛАСТ	ЖИТЕЛ НА АРАБСКА ДЪРЖАВА
ПОДПОРА НА БАЛКОН, КОРНИЗ И ДР.	ЕЖЕГОДНИ US ФИЛМОВИ НАГРАДИ	ВОДНО ЖИВОТНО ДИШАЩО С ХРИЛЕ	МАРКА РУСКИ ФОТОАПАРАТИ			МЕЖДИНЕН ЦВЯТ В КАРТИНА				МАРКА КОРЕЙСКИ ЛЕКИ КОЛИ	ДЪСКОРЕЗЕН ИНСТРУМЕНТ
					РАЗГЛЕЗЕН МЪЖ ИЛИ МОМЧЕ	ЗИМНИ, ТОПЛИ ПЛЪСТЕНИ БОТУШИ			МРЕЖА ЗА РИБОЛОВ	ЦЯЛАТА СРЕДА НАОКОЛО /ПРОСТОНАР./	
ОПРОСТЕН ЧЕРТЕЖ НА НЕЩО	КАРТИНА НА СВЕТЕЦ				РЕСИТЕ НА ВЪРБАТА	ТУРСКИ МОДЕЛ НА „FIAT“	МНОГО ТЪНЪК ЛИСТ ЗА ОПАКОВКА		ПОРТОКАЛОВ ЦВЯТ		
				МЕТАЛЕН СЪД ЗА ПРИГОТВЯНЕ НА КАФЕ	КУХИНА В ТЯЛОТО НА ЧОВЕК			US ФИЛМ С ДЖЪСТИЙН ЛОНГ И МАРК ДЕРУИН /2006/	ГРАД В СИ БЪЛГАРИЯ	БАГАЖ, КОЙТО СЕ ПРЕНАСЯ	ФРЕНСКА КРАЛСКА ДИНАСТИЯ
US ФИЛМ С УИЛ СМИТ И ДЖОН ВОЙТ	НАЙ-ГОЛЕМИЯТ ГРЪЦКИ ОСТРОВ	ТЕРИТОРИЯ, ВЛАДЕНИЕ НА ЧУЖДА СТРАНА	ПЛАВАЩО РАСТЕНИЕ ЗА АКВАРИУМИ	ЗЛИНА, БЕДА ПОСТИГНАЛА НЯКОГО				ВИД БЯЛО ГРУЗИНСКО ВИНО	ЧАСТ ОТ МАШИНЕН ТЪКАЧЕН СТАН		ВИД МОРСКИ БОЗАЙНИК ОТ СЕМ. ТЮЛЕНИ
ВИСОК ОБЩЕСТВЕН ЧИН, ЗВАНИЕ	ПРОСЛАВА НА ЛИЦА, СЪБИТИЯ, ПРЕДМЕТИ	ЕДНО ОТ ПЕТТЕ СЕТИВА У ЧОВЕКА				ДУХОВ НАРОДЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ				ЗДРАВНО ЗАВЕДЕНИЕ ЗА ДОБОЛНИЧНА ПОМОЩ /МЕД./	
		ПОВЕСТ ОТ ГЕОРГИ КАРАСЛАВОВ	ГОСТУВАЛ У НАС РУСКИ ПОП ДУЕТ			БУКВА „б“ В АЗБУКАТА НИ	КРАТКА ИЗВАДКА ОТ ОСНОВНОТО В НЕЩО КАЗАНО			US ФИЛМ /2003/ С ЛИСА КУДРОУ И ДЕИМЪН УЕЙЪНС	УРЕД ЗА ПОДСУШАВАНЕ НА КОСА
НАСЛЕДНИЦИ НА СВОИТЕ РОДИТЕЛИ	СЪДИЙСКА ДРЕХА ПРИ ЗАСЕДАНИЯ				ВЪДИЧАР РИБОЛОВЕЦ	ОБЕТ, ОБЕЩАНИЕ /ОСТАР./	ДУНАВСКА И БЛАТНА РИБА			ТИТЛА В КОНКУРС ЗА КРАСОТА	ДЪРЖАВА В СРЕДНА АМЕРИКА
		US АКТЬОР /1952/ „КЕЧИСТЪТ“	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „FIAT“ /2003-2005/		ПОПУЛЯРНА МАРКА ДЕЗОДОРАНТИ	КОКТЕЙЛ ОТ АЛКОХОЛ И ПЛОДОВЕ			МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ И ДЖИЕСЕМ АПАРАТИ	СКЛАДОВО ПОМЕЩЕНИЕ ЗА СТОКИ	СМАЗКА ЗА МАШИНИ ЧАСТИ
ПЛАНИНА В ПОЛША И ЧЕХИЯ	US ФИЛМ С ДЖОНИ ДЕП И БИЛ МЪРИ			АМЕРИКАНСКИ ДИВ БИК		ДРУГО ИМЕ ЗА СТЕНЕН ГОБЛЕН				ВИД ШОКОЛАДОВА ТОРТА	СВЕТОВНА ТЕНИС АСОЦИАЦИЯ
								МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „TOYOTA“ /1991-2004/			
		СРЕДСТВО ЗА ПРИВЛИЧАНЕ НА КУПУВАЧИ					КРАСОТА В ОФОРМЛЕНИЕТО НА НЕЩО /КНИЖ./				
ОТДЕЛНА ГЛАВА ОТ ЗЕЛЕ				ПОСЛЕДОВАТЕЛ НА ЕРЕС: РАЗКОЛНИК, СЕКТАНТ				ПСИХИЧЕСКИ БОЛЕН, ЛУД ЧОВЕК /ЖАГТ./			

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

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

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

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

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

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

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	Вътрешна страница
£ 742.40	£ 371.20
£ 371.20	£ 185.60
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 566.80	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 278.40

Последна страница	Вътрешна страница
£ 185.60	£ 92.80
£ 92.80	£ 46.40
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 139.20	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 69.60

Последна страница	Вътрешна страница
£ 92.80	£ 46.40
£ 46.40	£ 23.20
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 46.40	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 23.20

Последна страница	Вътрешна страница
£ 46.40	£ 23.20
£ 23.20	£ 11.60
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 23.20	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 11.60

БГ БЕН
Заедно на Острова

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

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

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

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

Главен редактор:
Антония Попова
popova@bgben.co.uk

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

Коректор:
Кичка Трендафилова

Сигнали от читатели
inbox@bgben.co.uk

Редакционен екип на вестник БГ БЕН:

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

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

Empresa Mail Ltd

Транспортни услуги

Англия   България Румъния   Гърция

Доставка до всяко населено място

Покупки



Багаж



Товари



Машины



07477808860



07477818116

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

Адреси за изпращане/получаване



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



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



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



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



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



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



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

www.empresamail.co.uk



Счетоводство и Бизнес Консултации

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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

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

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



Молим да уговорите предварително час за сретта и справки

ISSN 1744-8751