

БГ БЕН



10 ноември, брой 16 (496) от 2023 г., година XX

www.bgben.co.uk

f БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



Стартира нова кампания за набиране на средства за българска православна църква на Острова **на стр. 4**



Марин Райков: Изграждането на български храм в Лондон ще повиши националната гордост **на стр. 6**



С урок по родолюбие БУ „Иван Вазов“ в Престън стартира проект „Жив учебник“ **на стр. 21**

Инфлацията във Великобритания ще падне на 2% едва през 2025 година

- ✓ Сега тя е 6,7%, основната лихва за пореден път остава непроменена
- ✓ Търговската камара приветства решението за задържане на основната лихва
- ✓ Забавянето на растежа на БВП допринесе за смекчаване на търсенето на работна ръка

Снимка: bigstockphoto.com

Всичко по темата прочетете на страница 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

RANKED IN
Chambers
UK
2020

LEGAL
500



Инфлацията във Великобритания ще падне на 2% едва през 2025 година

БГ БЕН

Инфлацията във Великобритания ще стане 2%, каквато е целта на Английската централна банка, едва през 2025 година. Това става ясно от ноемврийския доклад на финансовата институция и прогнозата за двегодишния период. Засега инфлацията остава на ниво от 6,7%, което натежа и при взимане на решение за определяне на основния лихвен процент. Английската централна банка реши той да остане на ниво от 5,25%.

Финансистите на институцията обаче предупреждават, че паричната политика ще трябва да продължи да бъде достатъчно рестриктивна за продължителен период от време, за да се стигне до основната цел по отношение на инфлацията.

Забавянето на растежа на БВП допринесе за смекчаване на търсенето на работна ръка

От банката отчитат, че заетостта като цяло остава непроменена през втората половина на 2023 г. Броят на свободните работни места намалява, а показателите за трудности при наемането на персонал се понижиха в съответствие с по-нататъшното разхлабване на пазара на труда.

Експертите посочват, че е налице общ сигнал, че

Сега тя е 6,7%, основната лихва за пореден път остава непроменена

Снимка: bigstockphoto.com



растежът на заплатите е останал висок от около 7%. Паралелно с това обаче годишната инфлация на индекса на потребителските цени на услугите все още не е намаляла значително, като

спадовите се дължат на по-ниските цени на енергията, храните и основните стоки. Запазването на нивото на инфлация отчасти е заради поведението на компаниите при определяне на цените.

Докладът посочва още, че неотдавнашното неочаквано повишаване на заплащането е свързано с по-висок средносрочен процент на безработица, дължащ се на по-устойчиви конфликти на

пазара на труда и съпротива срещу минали загуби на реални доходи.

Прогнозата е, че въпреки че инфлацията остава под целта от 2%, през следващите месеци тя ще продължи

да спада рязко и през четвъртото тримесечие на тази година тя ще достигне ниво от 4¼ процента, а в първите месеци на 2024 г. ще бъде 4½ процента.

Търговската камара приветства решението за задържане на основната лихва

Ръководителят на отдела за изследвания в Британската търговска камара Дейвид Бхарие подчерта, че решението на Английската централна банка да се задържи лихвеният процент на 5,25% ще разсее някои притеснения на бизнеса.

„Нашето изследване показва, че лихвените проценти са се увеличили като ключов проблем сред компаниите. Това е особено вярно за по-малките фирми и тези в секторите, ориентирани към потребителите, които са потърпевши от нарастващи разходи за заеми и намалено търсене от страна на клиентите“, каза Бхарие.

Проучването на организацията за третото тримесечие на годината показва, че 45% от всички фирми твърдят, че лихвените проценти са проблем за тях. Бизнесът настоява премиерът да начертае план за растеж, тъй като се очаква инфлацията да се успокои допълнително. От камарата искат пътна карта за бизнеса, която да повиши доверието и инвестициите.

Compare MORTGAGES

ЖИЛИЩНИ И ИНВЕСТИЦИОННИ КРЕДИТИ ЗА ПОКУПКА И РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk

Tel. 020 3887 3188

Mob. 079 6040 4750

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



Очакваме ви!

**Български продукти
Разнообразни стоки**



Най-новият Български магазин

— 267 Hartford road, London N9 7ES —

07767 579782



БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!

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

CSCS ТРЕЙНИНГ ЦЕНТЪР В ЛОНДОН НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

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

ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ И ЗАПИСВАНИЯ:

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



Osbornes | Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

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

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

★★★★★
Trustpilot

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



**Compare MORTGAGES**

Жилищни и инвестиционни кредити за покупка и РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

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

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





Стартира нова кампания за набиране на средства за българска православна църква на Острова

Ако необходимите средства бъдат събрани, до година българите в Лондон ще имат свой храм

БГ БЕН

Българската православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон започна нова дарителска кампания за набиране на средства за реконструкция и разширяването на българския православен храм в английската столица. Официалният старт на благотворителната кампания беше даден от посланика на България в Лондон г-н Марин Райков и Негово Високопреосвещенство Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний на церемония в българското посолство.

Двамата са основните двигатели този проект да получи подкрепата на Българската православна църква и Министерството на външните работи на Република България.

Този проект е изключително необходим и очакван от българите на Острова от

над 30 години, които жадуват да имат своя църква, където да посрещат всички християнски празници и да споделят съкровени моменти от своя живот, като сватби и кръщенета. Доказаха го и десетките наши сънародници, които присъстваха на представянето на проекта в Посолството на България в Лондон.

Как ще изглежда българският храм

Проектът за нова църква вече е одобрен от Общината в Уестминстър. Той предвижда разширяване на цялостното пространство с обединяване на две помещения, обединяване на първи и втори етаж, за да се получи височина за купол, изграждане на нов покрив и два нови изхода. Стилът на църквата ще е класически, в традицията на средновековните български църкви в Плиска, Преслав, Сердика,

Велико Търново, които са повлияни от византийската традиция, а тази традиция идва от Рим.

Екстериорът на сградата няма да бъде променен сериозно, но ще бъде открит нов вход на фасадата на сградата откъм улицата, водеща към Роял Албърт Хоу. Ще се изгради кръгъл витражен прозорец над входа и православен кръст над самата сграда.

Що се отнася до вътрешното пространство, то там ще има пълни промени, които да отговарят на изискванията на православното богослужение. В интериора ще бъдат изградени всички архитектурни елементи на православния храм, притвор, наос, олтар, купол с колонади и мраморен иконостас с икони, украсени с мозайка под и купол. Около купола (на втори етаж) ще има помещение за деца и библиотека.

Снимка: БГ БЕН



Българите са единствените православни християни без храм в Лондон

Българите са единствените православни християни без храм не само в Лондон, но и в цяла Великобритания, за разлика от гърци, румънци, руснаци, сърби, грузинци и македонци, които имат десетки.

Те разполагат единствено със скромен параклис, би-

вша конюшня към сградата на посолството в Лондон, който днес е невъзможно да събере нуждаещите се от духовно обгрижване българи по време на неделно богослужение.

Дирекция „Вероизповедания“ към Министерския съвет на Република България ще отпусне сумата от 400 000 евро. Тя обаче няма да бъде достатъчна, тъй като за изпълнението на проекта са нужни около 1 000 000 паунда.

„Скъпи братя и сестри,

с благословието на Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний започнахме кампания за набиране на средства за реконструкция и разширяване на българския православен храм в Лондон в сградата на Посолството на Република България, което любезно предостави имотите си за тази цел. Моля, ако имате желание или сте съпричастни с каузата ни, можете да направите дарение на нашата банкова сметка, заяви отец Добромир.

Желаещите да помогнат за това общобългарско дело могат да го направят чрез банковата сметка на църковното настоятелство, която е публикувана на интернет сайта на българската църква „Св. Йоан Рилски“ в Лондон, там има и банер PayPal, който осигурява лесен достъп.

На стр. 6 можете да прочетете интервю с българския посланик в Лондон г-н Марин Райков за стартиралата дарителска кампания за български храм на Острова.

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



... изберете правилната посока



OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Започни нова кариера с Arden University

В свят, пълен с възможности, образованието остава крайгълният камък на личния и професионалният успех. Навигирането в сложния процес на висшето образование обаче може да бъде трудна задача. Това е мястото, където New Alternative Path се намесва като ваша пътеводна светлина и партньор по пътя към академични постижения и кариерни върхове.

В New Alternative Path вярваме, че всеки човек заслужава шанса да преследва мечтите си чрез силата на образованието. Със страст към работата си ние работим в услуга на студентите, като предлагаме непоколебима отдаденост за техния успех. С годините опит ние се превърнахме в доверено име в сферата на набиране и консултиране на бъдещи студенти. Ние от New Alternative Path Ви каним да изследвате невероятния свят от възможности, който ви очаква, като ви представяме Arden University!

Готови ли сте да направите първата крачка към успеха? Не търсете повече! Arden University, известен с отличното си образование и гъвкави програми, вече приема заявления за предстоящия прием. Записването в Arden University с наша помощ е вашият билет за по-светло бъдеще. Независимо дали сте наскоро завършил гимназия, или сте работещ човек, който иска

Снимката е предоставена от New Alternative Path



NEW ALTERNATIVE PATH

YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

да напредне в кариерата си, Arden University има програмата за вас. С нашите безплатни услуги ние ще ви доведем до крайната ви цел. Да, правилно прочетохте! Нашите услуги са напълно безплатни. Ние се ангажираме да ви помогнем да постигнете мечтите си без никаква финансова тежест.

Защо да изберете Arden University

Международно признати програми: Arden University предлага широка гама от акредитирани програми, които ще ви дадат знанията и уменията, от които се нуждаете, за да жънете успехи в избраната от вас област. Всички курсове в Arden

идват със силен фокус върху заетостта след университетския ви път - акредитирани от водещи професионални организации в Обединеното кралство.

Гъвкаво обучение: Иновативният подход на Arden University към образованието ви позволява да балансирате обучението си с натоварения си начин на живот. От Arden знаят колко е натоварено ежедневието ви с работа и семейство, затова те предлагат изключително разнообразие от програми с гъвкаво време, което ви дава да ви бъде максимално удобно. Вие избирате разнообразие от курсове и програми, които да отговарят на вашите предпочитания.

Подкрепяща среда: В

Arden University ще се възползвате от преподаватели на най-високо ниво в областта си, кариерни услуги и силна студентска общност, която гарантира, че никога не сте сами по време на вашето академично пътуване.

Разнообразие от кампуси: От Arden вярват, че всеки и навсякъде има еднакво право на образование. Независимо дали сте ограничени от местоположение, цена, време или други житейски ангажменти, от Arden University ще ви дадат достъп до висше образование, което се вписва във вашия натоварен модерен живот. С кампуси, разположени на Tower Hill, Holborn, Ealing, Birmingham, Leeds и Manchester, студентите

могат да започнат образователното си пътешествие където и да се намират. Arden University ви дава свободата вие да решавате.

Бъдещето ви очаква

Присъединете се към редиците на успешните възпитаници на Arden University, които оставят своя отпечатък в света. Вашият път към съвършенство започва тук. Направете първата крачка още днес и достигнете до мечтаната си работа и финансовото възнаграждение, което заслужавате. Arden University ще ви даде всичко, от което се нуждаете за успешното стартиране на мечтаната от вас кариера или осъществяване на дългоочаквана идея. Бъдете сигурни в успеха и не се колебайте!

За да научите повече за New Alternative Path и възможностите, които се предлагат от Arden University, посетете уебсайта ни - <https://newalternative.co.uk/>, или се свържете с нас на номер + 44 7365 565576.

Снимката е предоставена от New Alternative Path



IVERSITY INTAKE ARDEN UNIVERSITY INTAKE ARDEN UNIVERSITY INTAKE AR

Снимката е предоставена от New Alternative Path

Arden University

NOVEMBER INTAKE

DON'T MISS OUT!

NEW ALTERNATIVE PATH
YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

Call us NOW

+44 7861 684639

IVERSITY INTAKE ARDEN UNIVERSITY INTAKE ARDEN UNIVERSITY INTAKE AR

Снимката е предоставена от New Alternative Path

Start your new career with Arden University!

Call us: +44 7861 684639 NEW ALTERNATIVE PATH



Българският посланик в Лондон Марин Райков:

Изграждането на български храм в Лондон ще повиши националната гордост и достойнство

БГ БЕН

Българският посланик в Лондон г-н Марин Райков даде кратко интервю за читателите на вестник БГ БЕН, в което говорим за изграждането на български храм на Острова и за необходимите средства.

- Господин Райков, дадохте старт на благотворителната кампания за набиране на средства за българска църква в Лондон. Колко средства са необходими, за да се реализира този проект?

- Трудно е да се даде точна оценка на необходимите средства. Но нашето разбиране е, че събраните до този момент 400 хиляди, практически дадени от държавата, плюс тези десетки хиляди, събрани от енорияшите, възлизат горе-долу на почти половината от необходимите средства за финализиране на този проект, който е на

база първа копка, т.е. всичко предстои. Най-важното е, че бяха извършени първите, много често и най-сложни действия, имащи отношение към съгласието на Министерството на външните работи, подкрепата от Светия синод, подкрепата на Негово Високопреосвещенство Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний, която е, меко казано, решаваща, защото той вложи огромна амбиция, бих казал, и сърце в този благороден проект. Не помалко важен е фактът, че ние успяхме да убедим съвета в Уестминстър да приеме и одобри този проект. Тази църква ще бъде с изключително централна локация и тя в никакъв случай не трябва да накърнява архитектурния облик на квартала. Благодарение на нашия архитект, който е италианец, и на неговото въображение, успяхме да примирим архитектурния стил

Това е проект, в който всички трябва да се включим, казва посланикът

на квартала с изискванията на православното храмово строителство. Всичко това, за да пакетираме, да завършим един проект, който получи вече одобрението на Съвета на Уестминстър, получи и едно много сериозно начално финансиране. Оттук нататък, повече от очевидно е, че българската общност трябва да се включи в това усилие чрез своята щедрост и ангажираност. Така да се каже - да присвои този храм, защото в края на краищата този храм е неин. Това е храм на българската общност, независимо че е на територията на българското посолство. Тази църква ще бъде църква на българската общност в Обединеното кралство.

- Кога смятате, че храмът ще бъде завършен?

- Много ми е трудно да дам срокове. Но едно е сигурно, че ако не допуснем спиране на строежа, ако не допуснем намаляване на темповете на съучастие, финансово, в подпомагането на това строителство, убеден съм, че в един относително разумен срок би трябвало този храм да стане. Говорим за период от година и половина до две. Ако всичко, пак повтарям, върви добре. Не мога да дам точен срок. Но моят оптимизъм предполага в рамките на година или нещо да свършим поне основната част.

- Как смятате - българинът ще се промени ли, като има своя собствена църква? Ще търси ли повече българското?

- Въпросът ви е почти риторичен, защото в края

на краищата всеки един от нас трябва да погледне в себе си, да се опита да дефинира мястото на българското в своята самоличност, своята идентичност като гражданин. Винаги съм смятал, че ние, българите, имаме, за съжаление, този огромен дефицит, свързан с недостатъчното единство на нашата общност зад граница, липсата на организираност, вътрешното противопоставяне. Винаги се намирам хора или малки групи от хора, които застават встрани от това, което очевидно е в интерес на цялата общност. Противопоставяне, било в духовен, организационен или някакъв друг вид план. Ние трябва да преодолеем това, защото, ако бъдем единни, ние ще бъдем по-адекватно представени пред британската страна, пред другите общности, които са в Обединеното кралство, пред духовните и религиозните

структури на другите общности. И ние в момента сме единствената нация от нациите, основателки на православия, която няма своя църква в Лондон. И това е абсурдно - народът на Кирил и Методий, народът на Климент Охридски не е представен със своя църква в Лондон, при положение че имаме над 220 000 българи, които живеят тук постоянно, извън приходящите. Не намирам за нормално ние да не бъдем духовно представени в Лондон. Имам амбицията, заедно с много други, и го казвам с искрена скромност, защото това няма как да бъде реализирано от трима или петима души. Това е проект, в който всички трябва да се включим. Аз имам убеденост, че когато това се реализира, поне малко ще се повиши усещането за гордост и за национално достойнство на българите в Обединеното кралство.

БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН

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

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

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

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

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

020 8881 9090
020 3240 1028
07425 963 909

445 Lordship Lane, London, N22 5DJ

www.doctors4you.co info@doctors4you.co doctors4you

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



Osbornes Law

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

Ние специализираме в случаи на:



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



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



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



Искове при инциденти по време на почивка извън Великобритания

Всяка година около 50 милиона жители и живеещи във Великобритания пътуват извън страната на почивка. Инциденти се случват по пътя за туристическите дестинации, както и по време на престоя. С оглед на приближаването на коледно-новогодишните празници ще разгледаме основните правила при предявяването на искове за компенсация при инциденти по време на почивка извън Великобритания.

Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors

Дали имате основание за предявяване на иск за обезщетение при инцидент по време на почивка, зависи от три фактора:

- ✓ кой е организаторът на почивката,
- ✓ къде се е случил инцидентът,
- ✓ по чия вина е настъпила злополуката.

Инциденти на път

Правото на иск за обезщетение по време на път към вашата дестинация се определя от две конвенции – Монреалската (за въздухоплаването) и Атинската (за мореплаването). Конвенциите са международни договори, поради което и техните правила се различават от британските. Според Монреалската конвенция можете да предявите иск за инцидент по време на път, както и по време на качване и слизване от самолет в срок от 2 години след инцидента.

Инциденти по време на пакетни почивки

Една почивка се смята за пакетна, ако сте я резервирали чрез туроператор и обикновено включва:

- полетите *от и до* вашата дестинация,
- летищния трансфер до хотела,
- настаняването.

Искове за компенсация по британските закони могат да се предявяват само ако почивката е резервирана чрез туроператор, базиран във Великобритания.

За да може туроператорът да се подведе под отговорност, инцидентът трябва да се е случил:

- в хотелския комплекс,
- по време на част от екскурзия, организирана от туроператора.

Освен това инцидентът трябва да се е случил не по ваша вина. За целта трябва да се докаже, че организаторът на почивката или неговият местен представител е проявил небрежност.

Например, ако хотелът е зле поддържан или пък условията в него създават опасност за вашия живот и здраве, туроператорът може да бъде осъден.

Какво увеличава шансовете за спечелването на иск за пакетна почивка?

1. Съобщете за инцидента на туроператора или неговия местен представител във вашата ваканционна дестинация, както и на мениджъра на хотела.
2. Уверете се, че инцидентът е отбелязан на колкото може повече места и вземете фотокопии от отбелязването.
3. Ако имате застраховка при пътуване, незабавно уведомете застрахователя, тъй като много от застрахователите имат стриктен срок, в който трябва да ги уведомите за настъпването на инцидент.
4. Потърсете медицинска помощ и се опитайте да вземете епикриза за вашето състояние. Пазете касовите бележки за направените медицински разходи.
5. Вземете имена и адреси на свидетели, които биха могли да потвърдят какво се е случило.
6. Снимайте това, което е причинило инцидента.

Инциденти по време на самостоятелно организирани почивки

Почивката се води самостоятелно организирана, ако отделно и независимо от туроператори сте резервирали полети, настаняване и други услуги. Тук важат базовите закони за защита на потребителите, а не договорът между вас и туроператора. Въпреки че в този случай искове се предявяват по-трудно, това е възможно.

Какво да правим при инцидент при самостоятелно организирана почивка?

Ако пътувате в рамките на Европейския съюз, преди да тръгнете, си извадете Европейска здравноосигурителна карта, която да дава право на безплатна спешна медицинска помощ в рамките на ЕС, което би могло да ви спести големи разходи. Ако имате такава

карта и се наложи да направите разходи за лечение, те ще ви се възстановят впоследствие от Department of Work and Pensions, стига за инцидента да е съобщено навреме. Най-добре е да съобщите за случилото се веднага на следния телефон: 0191 2181999.

2. Ако имате застраховка при пътуване, незабавно се свържете със застрахователната компания.

3. Пазете касовите бележки за направените разходи.

4. Ако хотелът е виновен за инцидента, иск в британски съд не може да се предяви, така че се консултирайте с адвокат за предявяване на иск по международното право.

Хранително отравяне по време на почивка

Хранителните отравяния по време на почивка са най-честият вид инциденти. При пакетните почивки храната - причинител на отравянето, трябва да идва от хотела и да е осигурена като част от услугата.

Какво да направите при хранително отравяне с цел увеличаване на шансовете за спечелването на евентуален иск?

1. Посетете лекар и се опитайте да се сдобие с епикриза.
2. Съобщете на хотелския персонал.
3. Запишете си имена и адреси на други гости, засегнати от отравянето.
4. Съберете доказателства за ниската хигиена на мястото, най-вече снимков материал.
5. Направете си записки за нещата, които сте консумирали в последните 48 часа преди настъпване на отравянето.
6. Като се върнете от почивката, посетете лекар, покажете му справката от местните лекари и вземете епикриза от него.
7. Съобщете на туроператора до 28 дни след завръщането си от почивка.

Основания за искове за инциденти по време на ваканция

Има три основания за предявяване на искове за злополуки, които могат да бъдат и комбинирани:

Неудовлетвореност от почивката – ако, например, сте прекарали голяма част от нея на легло.

Директни разходи – например, цената на вашето лечение.

Пропуснати ползи.

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.



Във времена на изпитания имаме най-голяма нужда от вярата

Рождественският пост е време за почистване на душите ни

БГ БЕН

- Госпожо Кънчева, на 15 ноември за православните християни започва Коледният пост. Той продължава до Рождество. Много хора го приемат обаче само като пречистване на телата, а всъщност има много по-дълбок смисъл, нали?

- Постът е нашето събиране в себе си, а не диета или детокс. Това е времето, в което трябва да се очистим най-вече от шума на ежедневието, да ограничим всичко, което ни разсейва, да почистим душата си, за да се срещне с Младенеца от Витлеем.

- Кое е най-важното, което трябва да знаем за Коледния пост, път към какво е той?

- Път към празника, път за срещата ни с възлюбения се Бог. Във всеки от определените периоди на пост,

не само на Рождественския пост, Църквата ни дава тази възможност за едно завръщане и към Бога, и към себе си.

- Можем ли да приемем постите като време на изпитание и до каква степен той ще ни помогне да станем една идея по-добри в този сложен и несигурен свят?

- Може би изпитване на дисциплината ни, не толкова изпитание. Най-по-върхностното ниво е дисциплината относно храната, а след това самоконтролът да не влизаш в разпри, да не нараняваш хората около теб, да отделяш повече време за молитва, да правиш добро. Но това не бива да е само във времето на пост или поне да се опитаме да го продължим и след края на поста. И може би така, стъпка по стъпка, ставаме по-добри. Добротворството е естествено следствие на вярата ни, доброто не е

кампанийно, както често казвам. Ако вярата е правилна, осъзната, естествено то следствие е и осъзнатата грижа за другия - за болния, за слабия, за самотния, за възрастния. „Вяра без дела е мъртва“, казва апостол Яков в своето послание... Постът може да ни помогне да се замислим, да осъзнаем тази връзка.

- Коледният пост продължава 40 дни, твърде дълго време за някои хора. Какво ще кажете на тези, които не са готови да го изкарат в пълния му вариант?

- Това е въпрос, който е редно да се обсъди със свещеник. Но дори и по някаква причина телесният пост да не може да бъде твърде дълъг или въобще не може да бъде спазен, то духовната страна, въздържанието от лоши постъпки и мисли и съответно упражняването в добротворството, очистването на душата, за тези неща



Доктор Стефка Кънчева е преподавател по старозаветна библеистика в катедра „Библейско и систематическо богословие“ към Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“.

Тя завършва специалност „Теология“ във Великотърновския университет през 2000 г., а през 2009 г. защитава дисертационен труд

на тема „Четвъртата песен за Раба Господен (Ис. 52:13-53:12) - пророческо прозрение за Христа“. Има специализация в Гръцкия православен институт „Св. Кръст“ (Бостън, САЩ) като Фулбрайтов стипендиант.

Участвала е в редица международни срещи, лагери и семинари.

На 19 ноември главен

асистент доктор Стефка Кънчева ще гостува на българите в Англия. Срещата беседа с нея ще бъде в Български културен институт Лондон от 13.30 часа.

Доктор Стефка Кънчева даде специално интервю за читателите на вестник БГ БЕН, в което говорим за предстоящия Коледен пост - време за смирение и за поглед към себе си.

Снимки: Личен архив на д-р Стефка Кънчева





няма пречка. Както казва св. Йоан Златоуст: „Каква ни е ползата, ако се въздържа от ядене на кокошки и риба, а хапем и ядем братята си?“.

- Днес, във времена на военни конфликти и войни, имаме ли повече нужда от вяра.

- Точно във времена на изпитания имаме най-голяма нужда от вяра. Съвсем наскоро преминахме изпитание на пандемия, на абсолютно обръщане на живота ни, точно в този момент много хора намериха вярата и стигнаха до вярата. Конфликтите в момента са далеч от нас, но последствията стигат и до нас. Не сме пряко засегнати, не изпращаме нашите съпрузи и братя на война, но това не означава, че не трябва да ни боли за всички, които страдат. Натам трябва да е насочена молитвата ни... това е любовта на християнина, тази любов не е егоистична.

- Много българи ще посрещнат Бъдни вечер и Коледа извън родината си. Тук е мястото да кажем каква роля имат християнските традиции за тези празници, за да съхранят вярата сред българите в чужбина.

- Традициите за празника са това, което ни дава топлината, уютът, спомен от детството... Със сигурност те са и една много важна връзка с Родината за всички, които са далеч от България, където и да се намират. Но не традицията за празника е най-важната. Улисани в подготовка, в това да поставим определен брой ястия на трапезата на Бъдни вечер, нека не забравяме все пак повода за празника, нека не забравяме Рожденика.

- За Вас какво е Коледа - символ на доброто или начин да преодолеем негативите и да погледнем с надежда към бъднините?

- За мен е надежда. Напомняне за милостта на Бога към хората, напомняне за Божията любов и прегръдка към всеки от нас, и оттам надежда... А негативите... те трудно се преодоляват, може би пътят за преодоляването е, ако доброто е реалност, практика, част от ежедневието ни, а не просто нещо, за което се сещаме само около Рождество Христово. Вярата, надеждата и любовта са взаимосвързани, както казва свети апостол Павел в Първо послание до коринтяни, в края на т.н. химн на любовта: „А сега остават тия три: вяра, на-



дежда, любов; но по-голяма от тях е любовта“.

- На 19 ноември ще гостувате на българите в Лондон и ще изнесете беседа. На каква тема ще бъде тя?

- Беседата ще е посветена на празника, който ще посрещнем няколко дни по-късно - Въведение Богородично, а това е и Денят на християнското семейство. Акцентът ще е върху Стария завет и очакването, подготовката за идването на Спасителя, а всъщност Рождественският пост е подготовката на душата ни за идването на Спасителя. Ударението ще е повече върху старозаветните четива, които се четат в навечерието

на празника, т.нар. пармии. Избрах това, защото участието на Стария завет в богослужението на Църквата остава някак встрани, някак неразбрано, недостатъчно осмислено. А това е начинът, по който Църквата чрез богослужението ни преподава уроци и ни запознава с вярата и смисъла на празника.

- Какво трябва да знаят хората за Въведение Богородично - празник, който в България е известен като Ден на християнското семейство? Днес как можем да запазим устоите на семейството?

- Въведение Богородично се чества като Ден на

християнското семейство и християнската учаща се младеж с решение на Светия синод от 1929 г. Ден за въвеждане в Църквата, за запознаване с вярата. Някога на този ден, който се пада в периода на Рождественския пост, учениците са били водени на света Литургия и са приемали светото причастие. За съжаление, сякаш напоследък се набляга много на това, че е ден на християнското семейство, но се губи връзката с Църквата и причината за установяването на този празник. Идеята е както малката Мариам е въведена в храма, да въведем децата в храма. Но празникът има и много по-дълбок смисъл - за това ще стане дума

и по време на беседата, която предстои на 19 ноември в Лондон. Акцентът не е в това защо малкото тригодишно момиченце се въвежда в храма, а в причината за това! Така започва подготовката за служение, подготовката за това, което по Божии промисъл е отредено за Мария - да стане майка на Бога, стълбата, по която Бог слиза в плът при нас, човеците.

- Какво искате да кажете на българите във Великобритания, а също и на всички извън пределите на родината?

- На всички, които са далеч от своите близки, от хората, които обичат, искам да

кажа, че молитвата е мостът, който ни свързва с Бога, но и с обичаните от нас хора, независимо къде се намираме и колко далеч сме от тях. Това е най-добрата връзка с любимите ни хора, а за молитвата няма разстояния, както и за Божията любов.

А Рождественският пост, който започва, е подготовката за Рождения ден на Младенеца, който дойде сред нас, за да ни научи да обичаме. В нощта на Рождество Христово Той ще похлопа на всяко сърце. Пуснете Го да влезе. Той превръща отчаянието във вяра, тревогите - в надежда, ненавистта - в любов! Какво ще поднесем на Рожденика...

Може би най-добрият дар е нашето сърце.



Плевен в Лондон, любопитно, нали?

От Никола Филипов

Няколко улици в Лондон от век и половина носят името на българския град Плевен. Докато в българския град няма улица, която да е кръстена на английската столица. Любопитно, нали?

Група от осем ученици от Финансово-стопанска гимназия "Интелект" в Плевен, ръководена от директора им Емил Райков, посетиха Лондон и се запознаха с причините за това. Визитата им в английската столица бе по покана от живеещия над четири десетилетия в Лондон приятел на Плевен княз Никита Лобанов-Ростовски, както и от неговия дългогодишен приятел, един от наследниците на английската корона - принц Майкъл Кентски.

Групата си бе поставила няколко цели, между които да осъществи среща с упоменатите видни личности пред двореца Кенсингтън, да открие и посети улици в британската столица, носещи името на Плевен, и не на последно място - да посети забележителностите на този интернационален град и да усети неговия забързан ритъм.

Срещата с английските аристократи протече в изключително топла и приятелска атмосфера, като се дискутираха различни въпроси от световната история и настоящето съвремие.

Български ученици посетиха английската столица, търсейки улица с името на родния си град

Снимки: Личен архив на г-н Емил Райков, директор на Финансово-стопанска гимназия "Интелект" в Плевен



Княз Никита разясни пред българските гости някои от причините за това някои лондонски улици да носят името Плевен.

Боевете при Плевен по време на Руско-турската война през 1877-1878 години са имали огромно значение не само за освобождението на българите, но и за световната търговия, и за ситуацията в Европа и света.

Десетина години преди това е бил открит Суецкият канал, който е съкратил морския път от Европа до Индия и Китай с над десет хиляди морски мили. Корабите вече не са обикаляли целия Африкански континент, а са преминавали пряко през Червено море,

отделящо Африка от Азия. Ако Русия стъпи на Дарданелите, то тя би могла да блокира и контролира този Суецки канал, което Западна Европа не трябвало да допусне.

Английските вестници от времето на войната ежедневно публикуват информации от бойното поле и илюстрации и рисунки от обстановката в Плевен и околностите му. След трите неуспешни атаки на руските войски за превземането на града, подкрепящите Османската империя англичани кръщават улици в Лондон и някои други градове на името на този град като благодарност за препятствието, което крепостта оказва срещу настъплени-

ето на руските войски към проливите, чийто контрол би позволил на руския черноморски флот да блокира Суецкия канал. А когато руснаците са в Сан Стефано (днес предградие на Истанбул), Англия струпва своите войски в проливите край Галиполи и праща нота до руския император, че ако руските войски продължат и мия към Константинопол, то те ще воюват вече не само с Турция, но и с Великобритания! Това е и причината за спешното подписване на предварителния мирен договор именно в Сан Стефано.

При срещата си в Лондон българските ученици поднесоха подаръци към домакините - княз Никита и принц

Майкъл. Разговорите се водеха предимно на английски език, който се оказа, че учениците са успели да го научат добре в България. А принц Майкъл изучавал и знае и руски език, поради което ползваше отделни реплики и на него.

След многото снимки, направени за спомен пред двореца Кенсингтън, княз Никита Лобанов-Ростовски покани групата в своя лондонски дом за следобеден традиционен английски чай. Там разговорите и обсъжданията продължиха. Князът сподели с учениците мнението си относно това какво е необходимо те да усвоят, за да може в бъдеще по-успешно да се утвърждават на трудовия фронт.

На следващия ден групата посети улици, носещи името Плевен, като следствие на отзвука от епичната битка, както и някои емблематични места в Лондон, като Бъкингамския дворец,

парламента с часовника Биг Бен, Трафалгарския площад, крепостта Тауър...

Мероприятието бе една добра възможност за българските младежи да обогатят своята представа за света, да презентират своето училище, България и да демонстрират отличните си познания по английски език. Владислав Ботев, Мария Дамянова, Никола Стоянов, Николия Стоянова, Асен Милчев, Мирела Лазарова, Мартин Симеонов и Надежда Петрова се представиха на изключително добро ниво и това е предпоставка за тяхната успешна бъдеща реализация.

Срещата завърши с поканата към любезните домакини да посетят в скоро време България и да участват в тържествата и зарята на 10 декември по повод празника на град Плевен, който е учреден в чест на загиналите руски войни при шурмуването и обсадата на града.

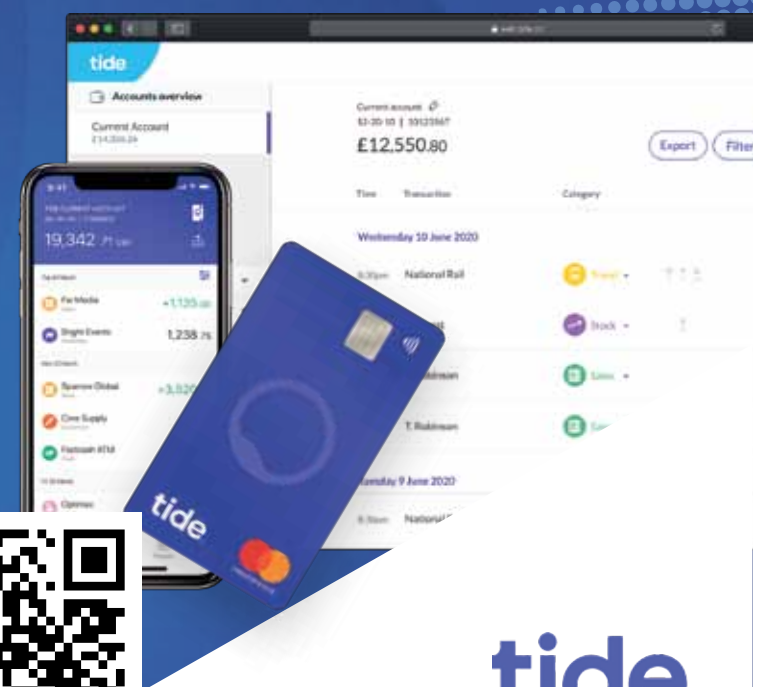


OPEN A BUSINESS ACCOUNT WITH TIDE

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

Болка в областта на ушите, каква е причината

Все повече пациенти с този проблем търсят медицинска помощ

БГ БЕН

В сезона на вирусите много хора се оплакват от болка в областта на ушите. Понякога обаче тя е нетърпима. Каква е причината. В рубриката ни „Първа помощ“ отговор дава известната в Англия българска лекарка доктор Валентина Михайлова Николова. Пациентите ѝ я наричат Вал. Тя е специалист „Уши, нос и гърло“ и е създател и директор на Val Clinic - третата българска клиника в Лондон.

Доктор Валентина Николова бе сред отличените на британското Министерство на здравеопазването медици за активната си работа по време на ковид пандемията. Доктор Вал

дава и специална консултация за читателите на вестник БГ БЕН.

Често в УНГ кабинета идват пациенти с едностранна болка пред ухото. Медицинското наименование на този проблем е дисфункция на темпоро мандибуларната става.

Болката варира от слаба до изключително непоносима, която обхваща ставата и ухото и преминава към бузата и други области на лицето. Характеризира се с това, че се усилва при дъвчене, говор, стрес и често е придружена с главоболие.

Няколко фактора допринасят за тази силна болка и те са свързани основно с артрит, скърцане със зъбите,

дентални инфекции, и не на последно място - на стрес.

Диагнозата се поставя чрез рентгенография или компютърна томография. Основното лечение е свързано с няколко конкретни дейности:

1. Поставяне на топъл компрес в афектираната зона, поемане на мека храна, избягване на екстремно движение на двете челюсти, практикуване на релаксираща техника за редуциране на стреса.

2. Лекарства - нестероидни противовоспалителни (NSAIDs), мускулни релаксанти и кортикостероидни инжекции, ако се наложи.

3. Дентално лечение - корекция или ортодонтно



Снимка: Личен архив на доктор Вал

лечение.

4. Физическа терапия чрез масажни техники.

5. В по-тежките случаи

може да се обсъди хирургическо лечение, касаещо по-специфични ситуации.

Ако имате болка в TMJ

ставата, потърсете УНГ специалист.

Д-р. Вал
Valclinic London

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



Справедливост за клиентка, претърпяла сериозни наранявания по време на раждане

НИКЪЛЪС ЛИЙХИ

Екипът по клинична небрежност в Osbornes Law наскоро споразумя случай, при който нашата клиентка е получила сериозни наранявания в резултат на клинична небрежност по време на раждането на първото си дете през ноември 2018 г. Нашата клиентка беше представлявана от Ник Лийхи, адвокат в екипа по клинична небрежност.

История

Нашата клиентка – А.В., забременява в началото на април 2018 г. и се записва за акушерски грижи в Princess Royal University Hospital (PRUH) на 9+5 седмици. PRUH се управлява от фондация NHS Foundation Trust на King's College London Hospitals. Бременността на А.В. се счита за нормална и с нисък риск. Тя посещаваше всичките си предродилни прегледи, както е планирано, и няма никакви притеснения по време на бременността.

На 17 ноември 2018 г. А.В. се обаждат на родилната телефонна линия и съобщава за силни контракции. Казват ѝ да дойде в родилния център за преглед. Тя пристигна малко след това и в 14 часа е забелязано, че е в латентна фаза на раждането. Планът на този етап е да се продължи с наблюденията, СТГ изследване, спектум +/- вагинален преглед и да се организира акушерски преглед, ако това е необходимо.

Малко по-късно, в 15:00 ч. на 17 ноември 2018 г., е установено, че А.В. има 5 см разкритие и е направен план тя да бъде преместена в родилния център, за да изчака. По това време е решено тя да се наблюдава консервативно.

В 19:10 ч. раждането е установено от акушерката, тъй като А.В. има силни контракции в този момент и изисква облекчаване на болката. Планът е А.В. да има рутинни интрапартални грижи, облекчаване на болката, ако е необходимо, и орална хидратация/грижа

Снимката е предоставена от Osbornes Law



за пикочния мехур. Фетален мониторинг се извършва след всяка контракция преди предаването на смяната на нощния персонал приблизително в 20:30 ч.

До 20:50 ч. А.В. има контракции 3-4 пъти на всеки 10 минути с продължителност 55 секунди, леко до умерено при палпация. Усещат се добри движения на плода. Към 21:00 ч. тя е с 6 см разкритие.

А.В. остава в родилния център през нощта на 18 ноември 2018 г. В 03:00 ч. е започнат профилактичният прием на бензилпеницилин – 24 часа след като тя започва да изтича околоплодна течност. По-късно, в 05:00 ч., е взето решение за усиляване на раждането със синтоцинон. По това време тя все още е с 6 см разширение.

В 11:40 ч. е направен повторен преглед на А.В. Контракциите ѝ са станали по-силни и по-чести от рано сутринта. По това време тя е с 9 см дилатация, което е значителен напредък. Има развитие на капут и върхът остава над седалищните шипове. Въпреки това е взето решение раждането да продължи и А.В. да бъде прегледана отново след 2 часа.

До 13:40 ч. няма по-нататъшен напредък по отношение на разширяването на шийката на матката. Въпреки това А.В. има силни кон-

тракции и това е с честота 4 на всеки 10 минути. Има все повече доказателства, че раждането се възпрепятства по това време и има сарут ++++. Въпреки това не е извършен преглед от старши акушерски персонал и не е взето решение за раждане на бебето чрез спешно цезарово сечение към този момент.

Едва в 15:55 ч. регистраторката в отделениято направи влагалищен преглед и шийката на матката е разкрита с 9 см. По това време има нормален СТГ, но се повишава изходното ниво и е взето решение да се премине към цезарово сечение.

На 18.11.2018 г. в 17:30 ч. е направено спешно цезарово сечение. А.В. е с 9 см разширение, когато е преместена в операционната. Процедурата почва в 17:35 ч. и се стига до матката в 17:38 ч.

В 17:46 ч. е отбелязано, че А.В. има признаци на затруднено раждане. Забелязан е пръстенът на Bandl. В резултат на трудното раждане хирургът трябва да направи Т-образен разрез на матката на А.В. и дъщеря ѝ в крайна сметка е родена в 17:46 ч.

Бебето на А.В. е прието в SCBU след раждането и А.В. трябва да остане в болница, тъй като собственото ѝ възстановяване е трудно. Тя страда от следродилен

сепсис и илеус. В крайна сметка А.В. е изписана от болницата на 30 ноември 2018 г. Въпреки това тя се връща в болницата на 6 декември 2018 г., страдайки от продължаваща следоперативна болка. Приемат я и ѝ дават антибиотици. По този повод тя остава в болница до 11 декември 2018 г.

Горните събития имат сериозен неблагоприятен ефект върху последващата бременност на А.В. през 2020 г. Планът за тази бременност е тя да роди в 36-ата гестационна седмица поради проблемите, които е имала при предишната си бременност. За съжаление, тя е приета със силна коремна болка в 31-ва гестационна седмица и диагностицирана с руптура на матката, което налага незабавно да роди бебето си. Оттогава тя е посветвана да избягва да има още деца.

Граждански иск

Никълъс Лийхи, адвокат в екипа по клинична небрежност в Osbornes, беше инструктиран от А.В. през декември 2020 г. да предяви иск срещу King's College Hospitals NHS Foundation Trust.

След първоначалните разследвания бяха получени експертни доказателства от водещ акушер-консултант, който подкрепя случая на А.В. относно нарушение на задълженията и причинно-следствена връзка. Нашият експерт беше на мнение, че въпреки ясните доказателства, че раждането на А.В. е възпрепятствано, е налице небрежност, и не само да се предложи на А.В. да продължи със спешно цезарово сечение, но и да се насърчи това като най-безопасната опция в обстоятелствата. В резултат на тези грешки нашият експерт смята, че раждането при А.В. е по-сложно и че при липсата на значителни грешки в грижите А.В. не би изисквала разрез с обърната Т или обратна екстракция на седалищната област.

Иск беше изпратен до болницата през октомври 2021 г. и отговорът беше получен на 1 март 2022 г. Ответникът направи значителни признания за отговорност в своя отговор и ни покани да изпратим списък на загубите в опит да постигнем споразумение на нейния случай.

Доказателствата за състоянието и прогнозата бяха получени от консултант по пластична и реконструктивна хирургия, който посъветва различни възможности за лечение за намаляване на

белезите на А.В., които бяха по-обширни, отколкото биха били, ако не беше допусната небрежност. След получаване на това доказателство на ответника беше разкрит напълно подробен график на загубите. Бяха направени предложения за уреждане и ответникът прие предложението на А.В. за уреждане по член 36 през април 2022 г. на стойност £85 000.

Коментирайки след успешното разрешаване на този случай, Ник Лийхи каза:

„Много съм доволен, че успяхме да постигнем положителен резултат за нашата клиентка в този случай, който отразява болката и страданието, които е изпитала, и това ще ѝ позволи да получи лечението, от което се нуждае в бъдеще. Фактът, че този случай беше решен за сравнително кратък период от време, показва ползите от подхода на сътрудничество между законните представители. За съжаление, твърде често такива случаи се защитават ненужно, причинявайки допълнителен стрес и страдание на пострадалите хора и водейки до ескалиране на съдебни разходи.“

За да говорите със специализиран адвокат по медицинска небрежност, можете да потърсите Ник Лийхи.

Свържете се с българския адвокат:

Елида

Tel: 07843349633 / 02045027893

E-mail: Elida.dimitrova@osborneslaw.com

Снежина

Tel: 07516 441448 / 02045027138

E-mail: snezhinayankova@osbornes.net

Osbornes Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

Специалисти по искове за обезщетение

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

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



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



Български културен институт Лондон с богата програма през ноември

БГ БЕН

Множество културни събития организира през месец ноември Български културен институт Лондон. Ако вече сте настроени предпразнично или имате нужда от глътка българска култура в английската столица, можете да направите своя избор.

В галерия „София“ до 26 ноември можете да видите изложбата на Свилен Георгиев

До 26 ноември продължава самостоятелната изложба на художника Свилен Георгиев в галерия „София“ към Български културен институт Лондон, която беше открита на 9 ноември. Тя е озаглавена „Particles of Light #Pointillism“ и показва поантилистични творби, създадени с помощта на техниките на масло, акрил, акварел и рисунка. Тези картини са изработени в Лондон, Обединеното кралство, където художникът живее и работи.

„Темата на изложбата дойде естествено, водена от мислите ми през годините, докато създавах своите произведения. В моя творчески път винаги съм бил воден от светлината. Светлината е естественият спътник на всеки художник или визуален артист. Светлината е в основата на видимия свят, оформяйки материята. Светлината е художникът, който е нарисувал света в очите ни“, казва авторът.

Природата на светлината, както знаем от науката, се състои от частици, които действат като вълни. Тези частици носят енергия със себе си и чрез честотата на своите вълни те носят информация и разказват своите истории. Без магията на светлината изобразителното изкуство би имало съвсем друго проявление. Щастливи сме, че имаме възможността да се насладим на тази магия.

Всяка картина, всеки образ носи своя история и енергия, както всеки фотон. Всяка картина е изминала своя път, като се започне от мислите на художника, изявени върху платното, и се стигне до погледа на зрителя, който я възприема. Картина носи своята

Изложба, представяне на книга и български филм са част от акцентите този месец

вибрация, своята идея и своето въздействие, създавайки и оформяйки нещо в нашите мисли и емоции.

Художникът казва, че произведенията му са отражения на неща, които е виждал или мислил, трансформирани в мисъл и преминали през четката като светкавица, удряща празно платно. Реалността е изградена от точки, подредени в определен ред, създавайки една голяма картина, наречена живот.

На 17 ноември представят „Британски пътешественици за България“ на Найджъл Мидълмис

Български културен институт Лондон организира на 17 ноември представяне на колекцията от пътеписи „Британски Пътешественици за България“ на Найджъл Мидълмис. Срещата ще е със специалното участие на автора Найджъл Мидълмис и преводачката Миглена Парашкевова.

Представянето на „Британски пътешественици за България“ ще съдържа откъси и ще покаже снимки от този сборник от 188 страници с пътеписи, писани в продължение на пет века. Те са подбрани от книги, които са в някои от най-големите библиотеки на Обединеното кралство, като Бодлианската в Оксфорд, Лондонската библиотека и Британския музей. Те представят увлекателна панорама на това, което са видели пътешествениците, които са преминавали през тази малко посещавана и екзотична част на Европа между 1585 и 1939 г.

Пътешествениците са отражение на ценностите на епохите, в които са пътували. В началото хората, които пишат за преживяванията си в България, са търговци от Английската левантска компания, пътуващи по суша до Турция или Индия, и дипломати, командироваани в британското посолство в Константинопол. От 1700 г. нататък пътешествениците и автори на дневници



Снимки:
bg.bclondon.co.uk

често правят своята „голяма обиколка“ - пътешествие из Европа, включващо класическа Гърция и Рим, и откъдето, в по-чуждата Османска империя.

През XIX в. в България пристигат посетители от Великите сили (Франция, Великобритания), тъй като се засилва конфликтът между Русия и Турция. Поток от посетители има между 1876 и 1900 г. - по време на и непосредствено след Освобождението на България.

Повечето пътешественици са писали много положителни думи за България. През вековете те са били впечатлени от гостоприемството на народа, очаровани от външния вид, облеклото и националния характер на българите, заинтригувани от магията на нестинарките, народната музика и танците. Не всяко мнение е било блестящо положително. Ако беше така, книгата щеше да бъде монотонна. Трагично е, че върху писанията често се спуска тъмна сянка от шокиращите свидетелства за османското потисничество. Българската кауза се превръща в ключова тема в британската политика; британският либерален министър-председател Уилям Гладстон пише предговор към един от пътеписите, в който изразява съжаление за факта, че един народ „никога не е познавал истинска сигурност или мир, живеел е живот, отровен от страх, и е бил лишен от свободата, която е задължителна за всяко благородство на човека“.

Найджъл Мидълмис през

целия си живот е възторжен почитател на България. Познанието започва през 1972 г., когато със съпругата си Приска са назначени за учители в Английската гимназия „Гео Милев“ в Русе. Те са впечатлени както от способностите и успехите на учениците си, така и от благородството и всеотдайността на своите колеги. След връщането си в Обединеното кралство през 1975 г. Найджъл е редактор на списанието на Британско-българското дружество и се присъединява към благотворителната организация „Приятел на България“. През 1989 г. заедно с Приска започват да набират в Лондон средства за нуждаещи се сираци от България чрез концерти в двореца „Фулъм“, църквата „Св. Дънстън“ в Лондон и в посолството на България. Заедно със свой приятел - д-р Брайън Скип, Найджъл издирва в Бодлеанската библиотека в Оксфорд, в Лондонската библиотека и в Британския музей многобройни разкази от първо лице на британски пътешественици, посетили в отминали векове България, които впоследствие редактира и преработва, за да се появи тази книга.

Приходите от продажбата на книгата са в подкрепа на ученическия театър и театралното изкуство в Английската гимназия в Русе. Преводачът на тази книга Миглена Парашкевова е възпитаник на Английска езикова гимназия „Гео Милев“ - Русе и е в числото на учениците на Приска и Найджъл Мидълмис в България. Това е причината тя да реши да подкрепи благотворителната инициатива на Найджъл Мидълмис. Тя е дългогодишен професионален преводач в най-разнообразни сфери, а в последните десетина години се занимава най-вече с преводи в областта на музейното дело, културата и социалните дейности. Сред организациите, с които е работила, са Британският ноу-хау фонд, британските благотворителни органи-

Particles of Light #pointillism

SOLO EXHIBITION BY SVILEN GEORGIEV



9/11 - 26/11 2023 | FREE ENTRY
Opening Night: 09/11/23, 19:00
Sofia Gallery, 188 Queen's Gate Kensington, SW7 5RL - London UK

Profits from any exhibition will be donated to the Art School for Roma and Travelling Children "Bulgaria" in Sofia, Bulgaria.

www.svilengallery.com www.bclondon.co.uk

зации „Спасете децата“ и „Надежда и домове за деца“, Националният исторически музей, Институтът за етнология и фолклористика с етнографски музей към БАН, Русенският регионален исторически музей и много други.

В Лондон представят филма „Уроците на Блага“ на Стефан Командарев

На 19 ноември Български културен институт Лондон организира представяне на филма на режисьора Стефан Командарев - „Уроците на Блага“. Той е заснет на емоционални места основно в Шумен и в Русе, а в края на октомври лентата спечели голямата награда и на журито на фестивала в Рим.

След връщането на отлчието си в профила в социалните мрежи Командарев написа: „Честито на прекрасните актьори, на великата Ели, на целия страхотен екип!“.

Продукцията е и българската номинация за участие



в състезанието за международен пълнометражен филм на 96-те награди „Оскар“ на Американската филмова академия. През лятото „Уроците на Блага“ спечели и приза „Кристален глобус“ от фестивала в Карлови Вари, а актрисата Ели Скорчева грабна приза за най-добра женска роля.

Сюжетът разказва за пенсионираната и наскоро овдовяла учителка Блага, която става жертва на телефонна измама, и така остава без спестяванията си и без пари за гроба на покойния си съпруг. Животът ѝ се преобръща, тя осъзнава, че няма начин да си върне парите, докато не получава примамливо, но подозрително предложение за работа. Някога стриктната и честна жена бавно започва да прекрачва всичките си принципи.

Във филма участват Ели Скорчева, Герасим Георгиев - Геро, Розалия Абгарян, Иван Бърнев, Стефан Денюлов, Ивайло Христов, Асен Блатечки.

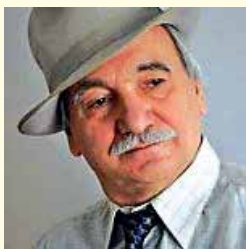


Адвокатски услуги от всякакъв вид

- 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 хазия и наематели
- Криминално право, екстрадиция, депортиране, апостил и др.

Невена Беръм, адвокат
Моб. 07796445857
E-mail: nevebareham@gmail.com

aequitas per jus



Писателят Добри Карабонев е роден в София. Емигрира със семейството си в Америка през 1998 г. По професия е полиграфист с 33 години стаж. По ирония на съдбата започва да пише сериозно в Америка, след като става кореспондент на първия вестник зад океана в Чикаго - вестник „България“. Именно той помества първия му роман със заглавие „Да намериш себе си“. По-късно, през 2010 г., излиза в книга. Вторият му роман „Шампанско и сълзи“ излиза през 2013 г., последван години по-късно от сборника „Страх“ - разкази и пиеси. За своята 70-годишнина Добри Карабонев си прави подарък с „Вероника, светлицата от Чикаго“, едно обещано на читателите продължение на първата му книга. През 2019 г. излиза и книгата „Кръчмето“ с подобрени разкази. Наскоро ще излезе и следващата му книга със заглавие „Невероятен обрат“. За цялостно творчество авторът е награден с голямата награда „НИКЕ“, присъдена му от Лигата на българските писатели в САЩ и по света. Член е на писателския съюз и един от неговите секретари.

Неделя е. Хубав, топъл, зялят от слънчеви лъчи неделен ден. Току-що е свършила службата в българския православен храм „Св. Иван Рилски - Чудотворец“ в Чикаго. Поп Валентин привърши разговора си с младото семейство и ги изпрати. От височината на стъпалата се заглежда в българите, които току-що излязоха от неделната литургия. Застанали на групи, развеселени хора разговарят по алеята пред храма. Розите отпред са разцъфнали и красиво обагрят с цветовете си пространството пред главния вход, а ароматът им те привлича да ги доближиш и помиришеш. До тях е едно чудесно място за снимки. Прекрасен фон, със символа на България пред красивата фасада на българския храм. И сега, възбудени от срещата, две приятелски семейства са застанали да се снимат.

- Може ли да ни снимате? - пита развеселена една от жените и подава апарата на седящия наблизо едър мъж.

- Разбира се, госпожа - скача пъргаво и услужливо едрият мъж, хвърля в пепелника недопушената си цигара и понакуцвайки, наглася апарата.

- Ооо... Тошко, ти ли ще ни снимаш? Внимавай да не ни орежеш главите - казва с настроение мъж от групата за снимки.

- Спокойно, спец съм по снимките - привежда фигурата си Тодор и залепя око зад апарата. - Щрак, хайде, готови сте!

- Сигурен ли си - смее се мъжът, - я направи още една за всеки случай.

- Нямах проблеми - привежда се отново Тодор зад апарата, - колкото кажеш, толкова че напраим. И да помниш, че аз съм те снимал!

Тодор снима и връща с реверанс апарата на жената.

- Мастар, как си, бе? - подава ръка Тодор на заговорилия го мъж. \$ Абе, чувам познат глас, ама... еее... как си бачкахме едно време с тебе. Абе, тогава имаше работа, сега виждаш к'во стана. Ти к'во, въртиш ли мистрията още, или зафана нещо друго? Еей... убаво си работехме некога с тебе. Да знаеш, с добро съм те запомнил, аз от тебе не можем да се оплачем. Работили сме и си плащал винаги навреме. Тебе си те уважавам, така да знаеш.

- Бачкам, Тошо, бачкам. Кой ще

ми плаща иначе биловете. Ти как си, гледам нещо си хванал бастуна - кимна с глава мъжът към пейката, където беше подпрян бастунът на Тодор.

- Е, как съм. Нема работа, нема пари. Операция правих на крако. Абе, закъсах го. Въртим се у неделата около черквата. Все кой даде долар, два. Да има за цигари, некоя ракия. Апнем що има в черквата и така... Ти немаш ли на сърце кой да дойде?

- Ти наистина си го закъсал - вади портфейла си мъжът. - А какъв еркек беше некога. Не излизаше от баровете на Маями.

- Така беше, Дачо. Ама те сега докъде я докарахме. Да си жив и здрав - вдига едрите си рамене Тодор и стъва двайсетачката, потрива я в брадата и я прибира в джоба, - ще има и за една ракия.

Тодор беше софиянец. И то не какъв да е, а от Коньовица - един от старите софийски квартали. Гордееше се с това. Излязъл преди четиресет и кусур години от България, къташе спомени за стара София - за бабаитите от Коньовица, старите кръчми и за битките по онова време с банишорци, другия известен стар квартал на столицата. В тези квартали се раждаха добри спортисти. Особено в бокса. Тодор имаше здрава и набита фигура. И сега, макар и прехвърлил доста шейсетте, стойката му излъчваше спортен вид. Казваше, че в България минал за кратко през няколко спортни школи, но дисциплината там не му допадала и бързо се отказвал. Даже и тук, в Америка, се пробвал, но бохемският му нрав бързо го провалил. Предпочел да прави пари и да ги харчи с кеф. Усвоил набързо строителния занаят, успял даже да направи и собствена бригада. Работа за строители през 80-те, 90-те години колкото щещ. Особено в Маями. Работел здраво, но и здраво започнал бурен нощен живот. А в Маями, стига да имаш пари, животът е песен. Купища пари е оставил в баровете на нощния град. Казва, че няма спомен с колко жени е бил през живота си. Но на сърце са му няколко, които помни много добре. Особено кубинката, от която има дете. Една от жените, с които сключва брак. Именно след тези опити за семеен живот той

Бездомник

Той беше първият българин
клошар в Чикаго

(В памет на Тодор)

затъва здраво. Всичко, каквото има, се стопява след разводите. Стопява се и меракът му за работа. Заработва нещо временно и се отдава на живот. Пробва се да заживее в Чикаго, но свикнал с топлия климат на Маями, пак се връща там. Но вече намира трудно работа. Алкохолът е притъпил майсторлъка му и строителните бригади не го искат. Макар и все още еркек и с коньовичарска закалка, с приближаването на шейсетте разбира, че не е същият. Останал само с дрехите на гърба си, идва отново в Чикаго. Надява се, че сред голямата българска общност ще успее да се устрои някак си. Старите български емигранти го познават и доста от тях се опитват да му помогнат, взимайки го на работа или предлагайки го на свои приятели. Но пристрастен към алкохола, Тодор не става вече за работник. Опознават го и никой не го взима повторно. Започва да идва всяка неделя в българския православен храм „Св. Иван Рилски - Чудотворец“. Като стари емигранти, със стария свещеник се познават отдавна и в неделния ден след службата често го удрят на приказки за отминалото време зад океана. Това не се харесва много на попадията. Неугледният външен вид на Тодор я ядосва и тя често му се кара за това.

- Де сега и ти, усмири се малко - заставаше между двамата свещеникът. - Де да знам, може пък Господ да ми го праща за изпитание.

- Изпитание! Тогава да се обръсне и пооправи малко - не отстъпваше попадията. - Църква е това.

- Попадия, не се ядосвай! Че се оправим, е, попо че даде некое ножче, и че се обръснем - бързаше да усмири попадията Тодор, знаеше, че няма файда да е срещу него. - Още утре фърлям това яке и у неделата съм с едно ново. Молим ти се, не се ядосвай и не се карайте заради мене!

Така и стана. В Америка дрехи колкото искаш. Като влезеш от единия край на гарбича - и на другия край си пременен. Още същия ден Тодор отиде и откачи онова яке, което висеше на оградата до кофите с боклука вече трети ден. Пет кофи по-натам се сдоби с маратонки, на които можеше да му завиди Майкъл Джордан.

- Ами те, що ти е сега. Приличаш на човек - одобри го попадията на другата неделя. - Що искаш сега за обед, има пилешко с ориз, има и говеждо?

- Попадия, каквото дадеш, немам претенции - пусна благия си тон Тодор.

- Еее... кое е това младо момче? Тодоре, подмладил си се - слизайки по стълбите се засмя свещеникът. - Станал си чисто нов.

- Е, да де, да де... Пременил се

Илия, па у тия - пораздвижи на масата едрата си фигура Тодор. - Ама друго си е, като се обръснеш, де. Сега да имаше кой да каже и едно пиене - бързо долови той благоразположението на свещеника към него.

- Ще черпя бе, Тодоре, що да не черпя - заметна бързо расото свещеникът. - Какво ще пиеш?

- Каквото ти е на сърце, отец, всичко пием - потърка по навик избръснатата си буза Тодор. - Ама една ракия че ми дойде най-добре.

- Така да бъде! Дайте му една ракия на Тодор - провикна се свещеникът и приседна на масата му. - Ти си пийни ракийката, а пък аз ще кажа какво съм намислил за теб. - Казвай, отец, знаеш, че те слушам! Каквото кажеш, че го напраим - каза угоднически Тодор и отпи сладко от чашата си.

- Тодоре, хората говорят, че са те виждали по спирките да просиш. Спиш по пейките пиян... Това не е хубаво, срамиш българската общност. Все още си здрав, но така ако я караш... няма да е за дълго. Идва зима, трябва да имаш покрив над главата. А и с просия никой не е прокопсал. Църквата, освен да те нахрани през неделата, друго не може да ти помогне. Не може да те прибере. Ден-два може да се свреш някъде, но за постоянно няма как. Говорил съм с държавните служби, могат да те уредят в някой приют. Тези домове за бездомници имат добри условия. Ако се уреди, трябва да отидеш. Но преди това трябва да ти уредиш пенсионирването, че и там искат пари.

- Убаво, отец... А ако се уреди и пенсията, че е най-добре... - замислен, потърка по навик брадата си Тодор.

- Не се радвай, в приюта ще ти ги приберат всичките, ама пак ще имаш поне нормални условия за живот - легло, храна, медицинско обслужване... Дано се уреди!

- Извинете, ние сме готови - доближи масата младо момиче и се обърна към свещеника.

- Добре, идвам - каза отецът и стана. - Имам кръщение, после пак ще поговорим.

Докато свърши кръщенето, Тодор си бе взел солидна доза пиене. Черпеха го хората. Едни бяха свикнали, на други им беше за първи път, но в неделния ден той не падаше под пет-шест ракии. Зачервяваше се и го удряше на спомени. „Еей... помниш ли тоя, помниш ли она...“, зачекваше разговори той, а и умееше да разказва разни весели случки от своя живот. Често го подканяха да повтори случката с крокодила. Паметта му бе бистра, а и го биваше за добър разказвач. Всеки път добавяше по нещо ново покрай този

крокодил и караше българите да се скъсват от смях...

- Това се случи преди двадесетина, а може би и повече години - започваше Тодор. - Бех баш у силите си. Имах строителна бригада, а работа - колко щещ в Маями. Един ден оставих бригадата на един строеж и реших да ходим за риба. Взех една бутилка уиски и право на реката. Имах си едно местенце на един завой, та там под една ошмулена палма хвърлях въдиците. И докато чаках да се хване некоя кворавя риба, си цоках от шишетото. Изпил съм го и съм заспал. По едно време чувам: „Мучачос, мучачос...“. Надигам пианата си глава и гледам някаква лодка в реката, а от нея двама мексиканци крещят и сочат нещо... Първо им теглих една американска яка псувня, но после се сетих, че съм хвърлил въдиците. Викам си: Бре, хванало се е нещо. Надигам се и гледам от реката излиза един крокодил, ама върви право срещу мене. Пристъпя, пристъпя с кривите си крака... много се ядосах. Наблизо имаше един дебел клон, грабнах го и: Мама ти, крокодилска тълпа, къде си тръгнал, викам и го млатим по главата. Удриям и псувам на испански, на американски, сигурно и на български... не помним, ама крокодилото започна да отстъпва назад. А аз след него. Бой по главата, по зурлата... добре, че тоягата беше здрава. Като се спусна във водата, крокито се завъртя и коремът му се белна на слънцето. Мислим, че го утрепах. А мексиканците от лодката крещят от възторг, та даже ми ръкоплескат. Теглих им една и на тях и тръгнах да се прибирам. Разрезах и такъмките във водата. Главата ме цепеше яко. Вечерта, вече изтрезнел, бех приседнал на плажния бар. Пием си бирата и по едно време се сетих за крокодила. Бах майка му, тоя гад щеше да ме изяде - размислих се аз, извадих една стотачка и я ударих в бара. - За всички по едно пиене от мен, защото сега на дъното на реката щеца да са ми само джапанките - и им разказах за крокито. Оттогава ме сочат с пръст и викат: „Това е българинът, който уби крокодил с тояга!“ И така си е, аз съм първият.

Слушателите отново се заливаха от смях. А Тодор не смогваше да изпие черпеното, та понякога се договаряше да му го запазят за другата седмица. Такъв си беше. Като има пиене, става разговорлив, приятен. Пар беше и на кръстословиците. Още с идването в неделния ден взимаше българските вестници и отупваше всички кръстословици по тях. Но когато неговите неделни спонсори ги нямаше в църквата, ставаше нервен и започваше да обикаля салоните. Имаше дарба да усеща кой би могъл да черпи некоя ракия. Особено добре се справяше с жените и най-добре с тези, които бяха с децата си. Заговаряше ги невинно и умело изкарваше ракията, а и по някой долар.

- Госпожа, да имате запалка? - приближаваше обекта си той. - На мойта й свърши газта. А и цигарите свършиха... е, палим последната. Лошо, госпожа, лошо! И работа не се намира вече... немам пукнат долар у джоба. За билет за рейсо немам,

одим пеша като кон... а крако нещо не ме държи вече... Абе лошо, госпожа... Вие откъде сте от България?

И почваше... Беше способен да проведе половинчасов разговор и накрая винаги успяваше да изкопчи долар, два, та случвало се е и повече. Беше свикнал да не му отказват. Затова пък откаже ли му някой, намразваше го и веднага му скрояваше някой номер. Касиерът на църквата два пъти сменява бравата на склада. Беше се опитал да го съветва да намали пиенето и с това си навлече гнева му. Клечките, които му забиваше в бравата Тодор, не се вадеха с нищо.

Не му се седеше и в приюта. Там алкохолът беше забранен. Яденето задължително, а режимът железен. Често в неделя вечер телефонът на стария свещеник звънеше. От приюта издирваха Тодор. Редовно пък патрулите го прибираха от некоя спирка. Закадниял за алкохол през седмицата, той здраво се зареждаше в неделния ден. Толкова гледаше да си навакса, че дори забравяше и да яде.

Попадията първа забеляза промяната в него. Като медицински работник й направи впечатление, че Тодор не е добре.

- Тодоре, пак не си ял нищо, а и кръвното си дигнал - каза му един ден тя. - Трябва да кажеш да те прегледат.

- Нема ми нищо - отсече той, ама сам не си вярваше. Беше червен като рак.

На следващата седмица двете ракии, които го бяха черпили, така си стояха на масата пред него.

- Хайде, Тодоре, наздраве! - приближи се развеселен към него с чаша в ръка един от щедрите му неделни дарители. - Що да ти поръчам?

- Абе, нещо не ми се пие... те ракиите така си седат. Корем нещо ме заболел - въздъхна Тодор. - Ще стана да се раздвижи малко. Ти седни тука, сега се връщам.

- Ааа... нема да седам, чекат ме на масата. Унуката има рожден ден. Е да пиеш едно за нейно здраве - рече весело мъжът и му мушна една банкнота в ръката.

- Убаво, да е жива и здрава! - насили се да се усмихне Тодор и мушна парите в джоба, ей така, без да види колко са. Това беше необичайно за него.

Няколко часа по-късно звънна телефонът на свещеника.

- Тодор е починал - ече кратко старият свещеник, стана и се прекръсти. - Намерили го на улицата.

Погледите на всички се обърнаха към масата, където допреди часове седеше Тодор. Двете чаши ракии така си седяха, под тях бе разтворен българският вестник с последната решена кръстословица от него.

По всички църкви в света има просяци. Поверието казва, че Господ ги праща за изпитание на хората. Дали и Тодор не беше едно изпитание за българите в Чикаго? И защо Господ избра точно него...

(Уточнение. И двете български църкви в Чикаго имат салони за събирания и увеселения. В тях има кафе-аперитиви, където в неделните дни се срещат българите на сладки размисли.)



На Арена днес:

Едни от най-великите вокали на легендарни банди

Трудно може еднозначно да се определи кой от гласовете на твърдата музика е най-добър. Малко неща са толкова важни за звука в твърдата музика, както високите гласови възможности на певците и степента на техните умения. Днес ще отдадем заслужена почит на едни от великите вокали на легендарни банди.

Фреди Меркюри

Фреди Меркюри - геният, който промени шоубизнеса с уникалния си талант, имаше вокален диапазон от четири октави, което го прави един от най-уникалните певци на всички времена. Група австрийски и шведски учени направи проучване на невероятния глас на Меркюри, чиито резултати бяха публикувани в сп. Logopedics Phoniatrics Vocology. Анализ на вокалния му обхват показва, че вероятно той е използвал „субхармоника“ - певчески стил, при който вентрикуларните гънки вибрират заедно с гласните гънки и произвеждат звуци, които повечето хора не биха могли да генерират. Името на Фреди Меркюри се превърна в своеобразна марка в музиката, синоним на рока през 80-те години. Рожденото му име е Фарок Булсара. Започва да използва името Фреди, преди да пристигне в Англия, и Меркюри - след създаването на Queen. Обожава е котките и дори е посветил соловия си албум „Mr. Bad Guy“ на своите домашни любимци, а на най-любимата си котка - песента „Delilah“. Меркюри не е знаел кога ще го сполети вдъхновение, затова искал неговите асистенти винаги да са готови да му подадат химикалка и хартия. Текстът на „Life Is Real“ е бил измислен на борда на самолет по време на полет до Ню Йорк, а „Crazy Little Thing Called Love“ - във ваната. Фреди рисува емблемата на Queen, която включва зодиакалните знаци на всеки член на групата - два лъва за Роджър

Тейлър и Джон Дийкън, рак за Брайън Мей и две феи, които символизират зодията на Фреди - Дева, голямата буква Q и короната са за бандата, а фениксът бди над тях. Последното публично появяване на Фреди Меркюри е когато през 1990 г. Queen получават своята BRIT награда за принос към британската музика. Статуята на Фреди Меркюри на брега на Женевското езеро е поставена на 25 ноември 1996 г., на три метра височина, в Монтрьо. Фреди е икона в света на съвременната музика и остава една от най-влиятелните, талантливи и обичани личности. Музикантът умира на 24 ноември 1991 г. в Лондон.

Ronnie James Dio



Снимка: youtube

Рони Джеймс Дио блестяше на сцената пълнен с енергия, а вокалните му способности често не се побираха в рамките за гласова стратосфера. Велик музикант и уникален глас, той беше вдъхновение за няколко поколения музиканти и фенове. През 1967 г. Рони започва в групата Elf, но бива открит от Ричи Блекмор, който след напускането си от Deep Purple прави групата Rainbow и го кани за вокал.

С тях Дио прави първите три албума, но тираничният Блекмор трудно работи с други ярки личности около себе си и Дио напуска, за да се присъедини към Black Sabbath. С тях Дио записва три класически албума, след което започва солова кариера. Първите два албума на групата му „Dio“ постигат платинен статус и в средата на 80-те Рони Джеймс е най-популярният солов глас в метъла. В началото на 90-те той записва още един албум с Black Sabbath, но продължава соловата си кариера. Рони Джеймс Дио умира на 16 май 2010 г. от рак на стомаха. В България е издигнат единствения в света паметник на Дио, който се намира в Каварна, в Алеята на Рока.

Роб Халфорд

Легендарният вокал на една от институциите в хевиметъла - Judas Priest. Хал-



Снимка: youtube

форд прави впечатление с големия си гласов диапазон, а високите оперетни ноти, които музикантът взема с лекота, мощното вибрато и пълното вокално овладяване повдигат летвата за всички метъл певци, които идват след него. Халфорд пее в различни банди, като Athens Wood, Lord Lucifer, Abraxas, Thark и Hiroshima, когато в началото на 70-те Йън Хил - тогавашното гадже на сестра му, го запознава с музикантите от Judas Priest. Роб влиза в бандата като вокал и довежда със себе си барабаниста на Hiroshima - Джон Хинч. През 1974 г.

издават дебютния албум „Rocka Rolla“ а останалото е история. VH1 нарежда Judas Priest на 78-о място в класацията си „Най-велики музиканти на всички времена“, а през 2010 година MTV ги поставя под номер 2 (след Black Sabbath) в класацията си „Най-великите метъл групи“. Роб Халфорд може да свири на 6 инструмента - китара, бас, хармоника, кийборди, хармоника и барабани. Началото на кариерата му е белязана от проблеми с наркотиците. На 6 януари 1986 г. той постъпва в клиника заради злоупотреба с опиати. След като се спасява, става вярващ. От много години нито пуши, нито пие, нито живее като рок звезда. „Пазя се за концертите. Това е най-важното. Метълът може да е безсмъртен, но ние не“, казва Роб. Казва, че се е превърнал в „почетния хомо

тера“. Почти винаги е в топ 5 в различни класации на най-великите метъл вокали за всички времена.

Брус Дикинсън

Емблематичният вокал на Iron Maiden е певец, писател, сценарист, фехтовач, пилот и какво ли още не... Брус започва музикалната



Снимка: youtube

си кариера в Samson, с които записва цели 3 албума. От 1982 г. е гласът на Maiden, с една неколкогодишна пауза през 90-те, когато започва самостоятелната си кариера. Участва като гост-певец в проектите - Speed, Xero, Rock Aid Armenia, Godspeed, Ayreon, Halford и Tribuzy. Малко са вокалите на метъл банди, които имат толкова широк диапазон на пееене, колкото Брус. „Единствено Фреди Меркюри има обхват колкото неговия“, не пестят суперлативи музикалните критици. Според All Music Guide Дикинсън „е най-акламираният и запомнящ се вокалист, роден от новата вълна в британския хевиметъл“. Зад големия успех на Iron Maiden, разбира се, стои човекът глас Брус Дикинсън. Запалва се по рока, когато на 13 за пръв път чува „Child in Time“ на Дийп Пърпъл. Заклет фен е и на „Бийтълс“. Свири на китара и барабани. Изключен е от училище заради странна постъпка, за която и до днес се носят легенди - уринирал във вечерята на директора. Като запален фехтовач Дикинсън е получавал предложение да се присъедини към нацио-

налния отбор по фехтовка на Обединеното кралство, но отказва, защото по това време е на турне с Iron Maiden. През 1990 г. издава романа си Adventures of Lord Iffy Boatrace, чието продължение идва през 1992 г. и носи еротичното заглавие - The Missionary Position. През 2008 г. се заема със сценария

на филма за Алистър Кроули - „Chemical Wedding“, в който освен с писането, се грижи за саундтрака и изиграва няколко cameo роли. Като радиоводещ Брус има няколко предавания за рок по BBC и Радио 2 в Англия. Дикинсън е лицензиран пилот и има 15-годишен опит в авиацията. Дикинсън е акционер в компанията „Hybrid Air Vehicles“, която изработва NAV Airlander - летателни апарати, подобни на дирижабъл, които са големи колкото футболно игрище. Той е толкова добър, че през 2008 г. спасяваше със самолет хора в Англия и Ливан, а после взеше бандата си на турне и дори по случая беше заснет филма „Flight 666“. През 2010 г. Брус пилотира самолета, с който футболистите на Ливърпул долетяха в Неапол за мач от Лига Европа. След приземяването гласът на Iron Maiden пожела успех на звездните футболисти. През 2011 г. Maiden получават първата си награда „Грами“ за най-добро метъл изпълнение, а MTV ги поставя на 4-то място в топ 10 на най-великите метал банди за всички времена, с над 75 милиона албума по цял свят.



Групите с най-умни текстове на песни

Според проучване на The Mirror, което преди време беше обявено във Великобритания, **Dereche Mode** е групата, чиито текстове изискват най-много интелектуално усилие, за да бъдат разбрани. Елтън Джон е на второ място в класацията, следван от **Dire Straits**, Дейвид Боуи, **U2**, **Queen** и **Def Leppard**. Днес ще се спрем на три произволно избрани от нас имена на групи с най-умни текстове на песни.

PINK FLOYD

Pink Floyd е една от най-успешните и влиятелни групи в историята на рок музиката. Отличава се с използването на философски текстове, звукови експерименти, интересни обложки и изпипани до съвършенство шоуа. Бандата е вдъхновила творци от няколко поколения, което потвърждава факта, че техните песни както като музика, така и като съдържание са истинска класика.

И точно тук е мястото да споменем някои от най-емблематичните песни на групата, каквито са изключителните композиции „The Wall” (1979) и „Comfortably Numb”. Друга тяхна класика е парчето „Money” от албума „Dark Side of the Moon” (1973), което се изкачва до първо място в класациите на САЩ и остава в челните 100 за повече от десетилетие, като чути много рекорди по пътя и прави албума един от най-продаваните на всички времена.

Албумите „Wish You Were Here” (1975), „Animals” (1977) и „The Wall” (1979) често се смятат за върха в кариерата на „Пинк Флойд”, като именно „The Wall” остава в списъка на най-продаваните албуми цели 14 години. През 1982 г. по него е направен филмът „Пинк Флойд Стената”, чийто сценарист е Роджър Уотърс, а режисьор е Алън Паркър. Във филма участва основателят на групата Бумтаун Ратс, Боб Гелдоф, а анимацията в него е дело на забележителния британски карикатурист Джералд

Скарф.

През 1996 г. „Пинк Флойд” са приети в Залата на славата на рокендрола, а през 2005-а - и в Залата на славата на британската музика. До 2013 г. те са продали повече от 250 милиона записи в целия свят, включително 74,5 милиона сертифицирани бройки в САЩ.

TOOL



Снимка: youtube

Tool не може да останат незабелязани. Основаната през 1990 г. в Лос Анджелис банда се стреми да твори нестандартно изкуство под формата на необичайно дълги и сложни произведения, многозначни и абстрактни текстове и неортодоксални видеоклипове. След продължителната еволюция в музиката им и дълбоките послания, целящи вглеждане в себе си, те са определяни като важна част от прогресив и артрока.

Пример за това е албумът „Lateralus” (2001), който дебютира на първо място в класацията Billboard 200. Едноименната песен от албума е известна именно заради уникалните си та-

ктове и текстови мотиви. В интервю от 2001 г. вокалистът Мейнърд Джеймс Кийнън коментира част от текста на песента: „Използвах прототипите от

същия албум, който достига позиция под номер 67 на The Billboard Hot 100 и е включена във видеоиграта Guitar Hero World Tour. Друг интересен факт е, че Бил Хикс е дългогодишно вдъхновение за групата. Комикът е вписан в обложката на албума „Undertow” (1993).

RUSH



Снимка: youtube

Ветераните на артрока Rush са една от най-находчивите и завладяващи групи в историята на рока. С над 40 милиона продадени албума по цял свят и безброй турнета те са третата банда с най-много последователни албуми, сертифицирани със злато/платина от RIAA, като по този показател се нареждат веднага след The Beatles и The Rolling Stones. Огромният каталог на триото включва класики като едноименния дебютен албум от 1974 г., записите „2112” от 1976, „Moving Pictures” от

1981, „Test For Echo” от 1996 и „Vapor Trails” от 2002 г.

След първата плоча, излязла през март 1974 г., Rush се прославят с музикантските си умения, сложните композиции и еkleктичните поетични мотиви, които са вдъхновени от научната фантастика, историята и философията. Нерядко

В допълнение - парчето „Malignant Narcissism” от албума „Snakes & Arrows” беше номинирано за „Грами” в категорията за най-добро рок инструментално изпълнение. Последната им продукция „Clockwork Angels” (2012) се сдоба с наградата „Албум на годината”, присъждана от Наградите за прогресивна музика. Групата има сертификат за 24 златни, 14 платинени и 3 мултиплатинени албума.

Rush са носители на няколко награди Juno и имат седем номинации за награда „Грами”, но никога не взимат статуетката. Бандата има място в Залата на славата на канадската музика от 1994 г. и от 2013 г. е в Залата на славата на рокендрола. В хода на кариерите си членовете на Rush са признати за големи експерти в съответния си музикален инструмент и всеки музикант от групата има няколко награди в анкети на читатели на списания.

В статия на списание Rolling Stone, проследяваща кариерата на прочутото рок трио, се обобщава продължителната артистична енергия на групата с коментара: „Истина е, че „Ръш” днес не означават това, което са означавали през 1976 или дори 1996 г. Днес може би означават повече!”.

Редактор: Toni Rock



Благотворителният маратон „Великото пътешествие за коледни подаръци“ с Дядо Ангел ще премине и през Великобритания

Анелия Траянова е директор маркетинг и реклама към „Ангели за България“. Организацията стартира благотворителния маратон „Великото пътешествие за коледни подаръци“ с Дядо Ангел. Създадена е през 2020 година по време на пандемията от коронавирус, като обединява усилията на българите в чужбина в подкрепа на нуждаещи се техни сънародници в родината.

Анелия Траянова е на 35 г., от Симитли. Има икономическо образование със специализация в управлението на проекти. В продължение на 5 години работи като Event Manager в Лондон на събития като Wimbledon и Royal Ascot. Там развива и своето хоби - народните танци. Създава собствена школа „Български ритми“. Днес живее със семейството си в Швейцария, където отглежда своите две малки дечица и се занимава с благотворителност.

Анелия е в екипа на „Ангели за България“ почти от самото начало. Тя даде

Снимка: Личен архив на Анелия Траянова



специално интервю за вестник БГ БЕН, в което говорим за новата благотворителна кампания, а също и за постигнатото до момента от организацията.

БГ БЕН

- Госпожо Траянова, каква е мисията на „Ангели за България“?

- Организацията е първата и единствената досега, която успя да обедини българи от всички краища на света под мисията да помагат на нуждаещи се сънародници в България. Създадохме „Ангели за България“ през 2020 г. по време на пандемията от COVID-19. Тогава гледахме как другите народи си помагат и се запитахме какво ще стане, ако много

българи в чужбина заделят месечно само по 1, 2 или 5 евро, долар или паунд, колко ли много бихме могли да помогнем. Така се роди нашата Мечта за £1, като и до днес мечтаем само 5% от всички българи по света да се включат.

Вече 4 години по-късно нашите дарители станаха хиляди. Успяхме да съберем над половин милион лева, като помогнахме на над 11 000 домакинства чрез различни акции. Започнахме да предоставяме пакети с хранителни продукти на нуждаещи се възрастни и

самотни родители, което се превърна в наша основна дейност. Помощта ни обаче се разрасна и успяхме да постигнем много. Построихме 44 детски къта в държавните болници в България. Редовно помагаме на кризисни центрове за защита от домашно насилие със спално бельо, легла, бяла техника и санитарни материали. Дарихме 50 тона екобрикети, животни, разсади и тонове с фураж за нуждаещи се възрастни. Подпомагаме деца на самотни родители с дрехи и училищни материали. Осигурихме летни лагери и

Кампанията на „Ангели за България“ има за цел да осигури коледни подаръци за над 200 деца в родината



Снимка: Личен архив на „Ангели за България“

професионално обучение на деца от институциите. Вече повече от година осигуряваме медицински прегледи и социална подкрепа на възрастни хора по селата около Видин.

През 2021 г. „Ангели за България“ бе номинирана за Будител на годината в ежегодната кампания на БНР, а през 2023 г. отличена с награда „Достойните българи“ от вестник „24 часа“.

- Стартирахте благотворителния маратон „Великото пътешествие за коледни подаръци“ с Дядо Ангел. В какво се изразява той и как могат хората да се включат в него?

- Това е първият благот-

ворителен маратон, който организираме, и затова искрено се вълнуваме. Средствата, които ще се съберат, ще бъдат използвани за коледната ни акция за осигуряване на коледни подаръци за над 200 дечица в България на самотни родители в неравностойно положение. Решихме този път дарителите да не бъдат само наблюдатели, но и активно да участват в тази кауза. Всеки, който обича да спортува, като ходи пеш или на пътека, кара колело или велоергометър, играе тенис или пък танцува, може да се включи. Единственото, което трябва да прави, е да спортува редовно и да прибавя своите извървени километри към

общите такива.

Маратонът всъщност е едно пътешествие, в което главен герой е Дядо Ангел от Тетевен. Сломан от нелепата съдба на много семейства от неговото и околните села, той решава да върне усмивките на техните деца по Коледа. Така Дядо Ангел поема на околосветско пътешествие в опит да посети най-големите български общности в чужбина, защото вярва, че българите по света са с големи сърца, милеят за страната си и ще му помогнат. Всеки ден нашият герой минава през различни градове и държави, среща нови култури, посещава забележителности, среща се с българите там и им оставя своето послани-



Снимка: Личен архив на Анелия Траянова



Снимка: Личен архив на Анелия Траянова

Снимка: Личен архив - „Ангели за България“



Снимка: Личен архив - „Ангели за България“

Legend

- Driving
- Plane
- Boat

TravelMap

3000 km

© OpenMapTiles © OpenStreetMap

 **Български продукти**
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH





Златю Бояджиев - гениалният български живописец

Тази година се отбелязват 120 години от рождението на талантливия български художник



БГ БЕН

Един истински приказен свят ни разкрива с картините си гениалният български живописец Златю Бояджиев. През 2023 г. се навършиха 120 години от рождението на българския художник, а специално за събитието бяха открити две изложби - в София и в Пловдив. Годишнината роди и нов двуезичен албум, събрал в 260 страници портрети, рисувани от Златю Бояджиев. Той е съставен от Димитър Пампулов, а издател е архитект Стефан Добрев, живял дълги години във Франция.

Президентът Петър Стоянов на България в периода 1997-2002 г., който е почетен председател на едноименната фондация, подчерта, че Златю Бояджиев е емблемата на изобразителното изкуство в града на художниците - Пловдив.

Творческият път на Златю Бояджиев е изпъстрен с предизвикателства

Българският художник е роден на 22.10.1903 г. в Брезово, Пловдивско. През 1932 г. завършва живопис в Художествената академия, София, при проф. Цено Тодоров. Работи в областта на фигуралната композиция, портрета и пейзажа. Творчеството му се разделя на два основни периода. Пър-

вият продължава до 1951 г., когато художникът получава инсулт, вследствие на който е парализирана дясната половина на тялото му. Няколко години по-късно Бояджиев отново се връща към живописа, рисувайки с лява си ръка. През първия период в творбите му се преплитат различни стилови и художествени похвати. В едни платна той изгражда формата плътно и обобщено, с неокласически маниер, а в други използва някои импресионистични техники. В битовите картини от 40-те години формите са синтезирани, вниманието е насочено към отделния детайл, за да се разкрие попълно идейният замисъл на творбата. Портретите на

Бояджиев от този период се отличават със стегнат и точен рисунк, плътна моделировка на формите и дълбоко вникване в характера на моделите.

През втория период, без да губи идейна връзка с предходното си творчество, Бояджиев извява други страни на своята чувствителност и търси нови пластични решения. Интересът му към селския бит се запазва. В картините му обаче навлиза една първична романтика, при която реалното се преплита с чудноватото и приказното. Бояджиев създава стотици композиции, портрети и пейзажи, отличаващи се с подчертана експресия и драматизъм. Портретите



Министърът на културата Кръстю Кръстев подчерта, че България има привилегия да е родина на Златю Бояджиев

от втория период са още по-охарактеризирани, понякога и чрез средствата на гротеската. Творби на Златю Бояджиев са притежание на Националната художествена галерия, Софийската градска художествена галерия, както и галериите в Пловдив, Бургас, Варна, Русе, Плевен, Сливен, Видин, Смолян и други, както и на частни колекционери у нас и в чужбина. Носител е на редица отличия и награди, сред които: орден „Св. св. Кирил и Методий“ - I степен, Лауреат на Димитровска награда, награда за живопис Владимир Димитров-Майстора от Съюза на българските художници и др. Златю Бояджиев умира на 02.02.1976 г. в Пловдив.

България има привилегията да е Родина на Златю Бояджиев

Българският министър на културата Кръстю Кръстев казва, че България има привилегията да се нарича

към музиката и изкуството като ученик в Търговската гимназия.

Къщата музей в Пловдив пази жив спомена за Златю Бояджиев

Собственик на къщата в сърцето на Стария град е бил д-р Стоян Чомаков (1817-1893), виден възрожденски деец, един от най-изявените борци за църковна независимост. Той е сред първите дипломирани лекари в Пловдив. Учил медицина в Италия и е специализирал хирургия в Париж. Управител е на първата българска болница, основана в Пловдив след Освобождението.

Сградата е построена към 1858-1860 г. и е типичен образец на късните симетрични възрожденски къщи, с представителна външна и вътрешна архитектура. Любопитен факт е, че в края на XIX и началото на XX век къщата е била лятна резиденция на княз Фердинанд. От 1984 г. къщата става постоянна експозиция на най-голямата колекция от картини на бележития български художник Златю Бояджиев (1903-1976), считан за един от най-самобитните български художници на XX век. Творчеството на художника обединява няколко цикъла в експозицията: „Брезовски цикъл“, който остава основна тема през цялото му творчество; „Миньорски цикъл“ - с многофигурни композиции на фона индустриален пейзаж; и „Румънски цикъл“ - характерен с експресивната техника.



Бившият президент на България Петър Стоянов е почетен председател на фондация „Златю Бояджиев“

В съвместната рубрика на църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон по традиция правим нашите читатели съпричастни към църковните празници любовта. Убедени сме, че вярата на всеки един българин, живеещ, учещ и работещ във Великобритания, е от значение за запазване на идентичността и българщината зад граница.

На 21 ноември отбелязваме Въведение Богородично

БГ БЕН

На 21 ноември Българската православна църква празнува Въведение Богородично. Празникът е известен още като Ден на християнското семейство и е светло възпоменание на семейството на Пресвета Богородица, като е почитан от двете основни християнски деноминации - римокатолицизъм и православие.

За Православната ни църква християнското семейство е един малка църква, където чрез тайнството на венчанието се благославя съпругеската любов, зачеването, възпитанието и обучението на децата в православната вяра. В това

Църковният празник е светло възпоменание на семейството

въцърковено християнско семейство мъжът и жената са едно цяло в Христа, а децата - дар от Бога, който Той им дава, за да реализират своя живот като общност, любов, грижа и жертва едни за други. Това себеотдаване ни подготвя за царството Божие.

Родителите са тези, които учат на вяра децата си и ги отвеждат в Божия храм, за да участват в богослужението и тайнствата на Църквата. Така както някога родителите на Дева Мария - св. Йоаким и св. Анна, за първи път водят в Йерусалимския храм

дългоочакваната си дъщеря Мария - бъдещата майка на Спасителя на света Христос. Преданието ни казва, че дълги години те били бездетни, но след много усърдни молитви Анна заченала. Благородната двойка решила да посвети детенцето на Бога. Според преданието, когато тригодишната Мария била заведен в Йерусалимския храм, е оставена пред централната порта. Тя изкачила съвсем сама стръмните стълби до входа на храма, където я очаквал първосвещеникът Захария, бащата на св. Йоан Кръстител. Пред смаяните

погледи на присъстващите, по вдъхновение от Светия Дух, Захарий я въвел в най-святото помещение в храма, самата „Святая Святых“, където свещениците имали възможност да влязат един път в годината, за да принесат жертва. Това било чуден белег за светостта на девицата и че е избрана от Бога за велика цел. Църквата отбелязва това знаменателно събитие като Въведение Богородично - един от главните богородични празници през годината.

Неслучайно Българската православна църква през 1929 година избира този ден, за да почита и християнското семейство, и православната учаща се младеж. Така

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



голямата духовна символика на празника напомняла на родителите за духовните им задължения към децата - да ги възпитат в духа на християнските добродетели. Този ден бил истински празник, в който децата били освободени от училище, за да могат да

участват в Светата Литургия заедно с родителите си.

Българска православна църква

„Св. Йоан Рилски“, Лондон/Facebook

f_dobromir@abv.bg
bulgarianchurchlondon.co.uk

Материала подготвиха отец Добромир от Българска православна църква „Св. Йоан Рилски“ в Лондон, Надя Йончева и Ива Димитрова.

БЪЛГАРСКО ОБРАЗОВАНИЕ НА ОСТРОВА

С урок по родолюбие БУ „Иван Вазов“ в Престън стартира проект „Жив учебник“



Първата инициатива започна с „Аз съм българче“ и завърши с поклон към Отечеството

Снимките са предоставени от БУ „Иван Вазов“ в Престън



БГ БЕН

Първият по рода си проект „Жив учебник“ стартира в Българското училище „Иван Вазов“ в Престън. Урокът бе посветен на Деня на народните будители и се оказа особено вълнуващ не само за учениците и учителите, но и за родителите. Той беше открит с песента

„Аз съм българче“, която изпълниха Сандра и Диляна Боевски, които са майка и дъщеря.

Градусът на емоциите допълнително се повиши с кратката театрална постановка по мотиви от „Криво-разбраната цивилизация“ и „Диалози“ на Добри Войников, в която взеха участие родителите Диляна Боевска,

Надя Болярова и Мария Неделева. Представлението беше колкото забавно, толкова и разтърсващо, защото все още думите на Войников звучат актуално и днес. В края на драматизацията дружно - участници и гости, изпяха песента „Балкански синдром“.

„Това беше най-логичният завършек на тази част от

нашия урок“, каза директорът и създател на Българско училище „Иван Вазов“ Ралица Невянова-Бойкова.

С много плам и трепет учениците на българското училище изпълниха стихове от български автори. Урокът продължи с рецитация за българските книжовници, а плавният преход към революционерите дойде от изпълнението на Насър Монем, който се превъплъти в Кольо Фичето и разказа за всички, което е построил, включително за мостовите, по които е дошла свободата.

В заключителната част участниците в урока по проект „Жив учебник“ рецитираха стихове от „Епопея на забравените“ и стихове на други български автори, с които почетоха паметта и делото на българите, дали живота си, за да я има днес България.

Събитието завърши с песента „Де е България“ и поклон към Отечеството, което силно разчувства присъстващите.



Четири чести правописни грешки в българския език и как да ги избегнем

От изключителна важност - дори и за българите зад граница - е да бъдат грамотни на родния си език. Затова вестник БГ БЕН публикува статията на сайта „Уча се“, в която са събрани няколко лесни, но често бъркани правила. Ще се убедите, че съвсем не са трудни за запомняне, затова не пропускайте да ги запомните или преговорите.

ИИ/ИЙ в края на думата

Това правило се бърка изключително често, но всъщност е супер лесно за запомняне. В българския

език няма дума, която в множествено число да се пише с ИЙ в края. Като думата „рокля“ се превръща в „рокЛИ“, така и „чиния“ се превръща в „чиниИ“, а не в „чиниИЙ“.

Всички думи, за които можеш да се сетиш, се пишат с ИИ, включително тези, които завършват с Й, например „жребий“ става „жребиИ“. Това правило, разбира се, не важи, когато думите се пишат в единствено число - натрий, патриций и т.н.

– Н- / – НН

Много често в социалните мрежи (а понякога и във вестници и списания)

ЗНАЯ КОГА ДА ПИША

–Н– или –НН–

в прилагателните имена

Когато прилагателното име в м.р. ед.ч. завършва на **-ен**, в ж.р., ср.р. и в мн.ч. буквата **-е** отпада и се пише двойно **-НН-**.

м.р.	ж.р.	ср.р.	мн.ч.
цен ен	цен на	цен но	цен ни

Когато прилагателното име в м.р. ед.ч. завършва на **-ен**, в ж.р., ср.р. и в мн.ч. се пише едно **-Н-**.

м.р.	ж.р.	ср.р.	мн.ч.
писм ен	писм ена	писм ено	писм ени

също се помни много лесно, а буквата „Б“ така или иначе не се среща често в повечето думи - нека не я забравяме в малкото, в които можем да я напишем. Правилото е, че след гласна буква се пише ЙО (район), а след съгласна - БО (шофьор). Ако звуците И и О са в съседни срички обаче, в думата пишем ИО (ми-лион, па-ви-ли-он).

ИЯ/ИА, ЕЯ/ЕА

Макар че не е сред най-важните в правописа, това правило се помни лесно, а определено прави впечатление, когато се сбърка. Ще дадем пример с думите „материя“ и „материален“

- в средата на думата се пише ИА, ЕА (материален), а в края на думата - ИЯ, ЕЯ (материя). Разбира се, това нямаше да е правило, ако нямаше и изключения от него. В случая това са думите: софийнец, християнин, влияние, лоялен, грубиянин, опиянение, излияние, влияние, сияние.

Надяваме се следващия път, когато се замислиш как да напишеш някоя дума, да си спомниш за нашите кратки и лесни правила.

виждаме грешно написани думи, като особеННА, фиННА, свършеННА и т.н. Избягването на тази правописна грешка е въпрос на лесна проверка - ако прилагателното в мъжки род завършва на -ЕН, във всички останали родове и в множествено число се пише двойно Н (странен -- странна). Ако завършва само на -ЕН, тогава Н-то е едно (бавен - бавна, особен - особена, писмен - писмена).

-ЙО/ЪО/МО

Правилото за ЙО и БО

Източник: ucha.se

За мястото на ударението в думите

От Марияна Витанова

Много важно е, освен да познаваме правописа на българския език, да спазваме и правоговорните правила. Неправилно поставеното ударение може да промени смисъла на казаното. За съжаление, и в медиите може да се чуят изречения като: „Кметът беше увърнен от строителите, че ремонтът ще приключи в срок“. Значенията, посочени в многотомния Речник на българския език (БАН), за прилагателното увърнен са:

„който твърдо вярва в нещо; убеден“, „който изразява твърда вяра, убеденост“ и „който не се смущава, не се колебае; твърд, сигурен“. В цитираното изречение правилно е ударението да се постави върху крайната сричка - увър^нен, тъй като става дума за страдателно причастие от глагола уверя със значение „убежда някого в нещо“. В случая строителите са убедили кмета, че ремонтът ще приключи навреме, той е бил увър^нен от тях в успешния край.

В българския език съ-

ществуват и други думи, които имат еднаква звукова форма, но мястото на ударението определя различното им значение. Например: 1. прилагателните блажен „за храна, ястие от животински произход - мазен“ (През пости не се ядат блажни храни; блажна баница.) и блажен - „щастлив, честит“ (Блажени са вярващите.), „свят, пречист - епитет, даван на светии“ (Папа Франциск ще го обяви за блажен.); 2. роден - прилагателно със значения „който е в кръвно родство с

някого“ (роден баща, родни братя) и „който се отнася до родината, народа, дома на някого“ (роден език, роден дом, роден край) и роден - страдателно причастие от глагола родя (Роден е на Великден.); 3. сроден - „сходен, подобен, близък“ (сродни думи, сродни души) и сроден - страдателно причастие от глагола сродя - „чрез женитба правя някой да стане роднина на друг“ (Двете семейства са сродени чрез брака на децата си.) и др.

Източник: ibl.bas.bg

BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Боза, айран и много други

Работим и по заявка на клиента

10 Forest Road	E17 6JJ tel. 020 850 908 57
7 Wordsworth Parade	N8 0SJ tel. 020 888 134 90
166 The Grove	E15 1NS tel. 074 46 054 880
177 Tooting High Str.	SW17 0SZ tel. 020 876 757 60
46 Longbridge Road	IG11 8RT tel. 078 86 185 106

Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки

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)



Природата на самотата

Мирена Колева Василева е доктор по педагогическа и възрастова психология и живее от 2016 година в Лондон, където работи като консултант-психотерапевт в първата българска клиника „Doctors4You“ и в Medi-Park Clinic. Има професионален опит в адвокатски агенции, където се е занимавала с пациенти, претърпели инциденти. Притежава професионална квалификация „Умения за водене на кризисна интервенция“.

Работи в когнитивно-поведенческа психотерапия с деца в ранна и юношеска възраст, деца със специални нужди и възрастни. Член е на Британската асоциация на психолозите BPS и спазва етичния кодекс на британското психологическо общество. Има 18 години професионален опит в психологическата област. Възпитаник е на ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна, и има дисертационен труд на тема „Семейна среда и преживяване на стрес в юношеска възраст“. Защитила е придобитата научна докторска титла с 6 научноприложни приноса към Българската академия на



Снимка: Личен архив

науките.

Мирена Василева има професионален изследователски и практически опит. Била е главен асистент, доктор в Бургаски свободен университет по експериментална и педагогическа психология.

В „Училище по психология“ доктор Мирена Василева разглежда една много актуална тема в XXI век, а именно самотата.

От доктор Мирена Василева

Един от загадъчните феномени на човечеството е природата на самотата, като еволюционен проблем за всички възрастови групи, като потенциален източник на стрес и причина за редица лични, индивидуални трудности и проблеми.

Неканена гостенка е самотата във всички междуличностни взаимоотношения и възрасти

Тревожният страх от самотата е провокиран от много наши емоции и страхове. Самотата е базисен страх от липсата на взаимна споделеност в отношенията във връзката „човек-човек“. Първоприродата на човека е жизненоважна потребност от взаимна свързаност с двойка и нуждата да бъдем подкрепяни, обичани и да принадлежим значимо на някого.

Всеки един от нас има своята истина за самотата. Ежедневно се наблюдава в нашите междуличностни взаимоотношения ясно и замаскирано наличие на много осъзнати и неосъзнати форми на самота. Тези маскирани модели на поведение включват нашите душевни рани от отхвърляне, изоставяне, несправедливост, предателство, унижение и Егото - като най-голяма пречка да разтворим нашите личностни травми.

Загадката на самотата има многообразни видими и невидими лица и всеки я чувства, вижда и разбира по различен начин. Самотата се храни с липсата на личностна нужда, която

е индивидуална за всеки един от нас. На първо място тя е вродена и се разглежда като необходим аспект от живота, като човек и в най-съкровените моменти в живота си по същество е сам. Самотата е реална спътница в живота ни, а истинската идва от действителността, където човек е сам със своя житейски опит - раждане, смърт и безпокойство от нея. Всичките реални и нерелативни форми на самотата обуславят „вечната присъда“ на човек да бъде „зависим“ в съвместна дейност и взаимоотношения с околните. Като човешки създания, ние по природа сме „социални същества“ и без другите около нас от самото ни раждане, ние не бихме били в състояние да оцеем в този свят.

От казаното дотук се вижда, че чувството за самота има двустранна природа, която частично си противоречи. Парадоксалното е, че имаме, от една страна, първоприродата ни да бъдем в контакт със себе си, а от друга страна - търсим контакт с другия/те и не можем сами да съществуваме. Природата на самотата е ежедневна гостенка в нашия вътрешен монолог и не можем да избягаме от този самоосъзнаващ вътрешен наблюдател, който всичко вижда, чува и не можем да го излъжем и да се скрием от него - от себе си. От друга страна, разказът за нашата лична история е вписан в социалното пространство. Ние сме заобиколени от други хора и техните очаквания и изисквания присъстват в нашите умове дори когато сме сами.

Самотата може да се дефинира като субективно преживявано емоционално състояние, което причинява отбягване и

което е свързано с възприемането на неосъществени лични и социални потребности. С други думи, самотата включва нежелано несъответствие между взаимоотношенията, които човек има, и онези, които би желал да има. Отличителни белези на самотата са, че тя е субективно преживяване и включва негативен ефект. **Важно е да се направи разграничение между самота, самотност, изолация и липса на социална подкрепа.** Да бъдеш сам или самотен, невинаги се разглежда негативно от човека. Ако някой е сам, не значи, че е самотен, също както ако някой е сред тълпата, пак не значи, че не е самотен. Самотата всъщност е състояние на ума, носеща страдание и превърнала се в начин на живот.

Как влизаме в капана на самотата

Викът на самотата крещи за липса на потребността от внимание, вик да бъде чут човек със зов за взаимна свързаност между два индивида. Това е жизненоважна потребност в човешката личност с цел подхранване на индивида като социално животно. Крепящата нужда от внимание е една от основните причини, която ни прави зависими. Човешката природа е зависима от човешкия контакт. Самотата гладува за внимание и обич. Понякога самотата е неканен гост в нашата човешка душа. Тя броди като скитница в човешкия тайнствен лабиринт, неразбираем и неузнаваем за самата личност.

Убедително подчертавам, че много често чувството за самота е породено от липсата на усещане за значимост, признание

Първа част

и силно специално внимание. На никой не му харесва да бъде игнориран или пренебрегнат, но вероятно сте забелязали, че има хора, които изпитват по-силна, дори болестна нужда от внимание по всяко време. Те непрекъснато търсят доказателства за своята значимост, а ако не им се обърне внимание или околните нямат време за тях в момента, приемат това твърде лично и дълбоко страдат. Без специално внимание те не могат да живеят щастливо, чувстват се нещастни, изолирани, сами, онеправдани, загубват мотивация, не виждат смисъл в живота. Естествена човешка потребност е нуждата от внимание, но когато тя е обсебваща, се превръща в деструктивна и това нездравословно поведение и начин на мислене въвлича личността в така наречената нарцистична самота. Такъв личностен тип подсъзнателно манипулира, защото гладува за обсебващо внимание с цел да си получи „дозата“. Болестната нужда от внимание е като опасна дълбоко отворена дупка и никога не може да се напълни. **В заключение невидимата сянка на самотността е потребността от внимание и стремеж да получи базовата човешка храна - любов.**

Самотата има много невидими сенки, които неосъзнато ни преследват и се проявяват в модели на поведение без яснота за нас самите. Често пъти самотата ни води до глупави постъпки, за да задоволим липсата на наши неосъзнати потребности, въпреки че не сме одобрявали такъв вид мислене и поведение. Например много често човек е просяк в любовта, водещ се от мотива страх от самотата при липса на партньор; след интимна раздяла; поддържаща партньорска връзка от разстояние или корисни мотиви при създаването ѝ. И точно тези хора в тези връзки се чувстват още по-самотни, защото самотата е избор, а не състояние. Именно защото при създаването на такива любовни връзки се засилва отчуждението, което поражда още по-голяма тревожна празнота и многократно увеличава усещането за самота и празнота - например, че не е разбран, нещо не му достига и не се чувства оценен, полезен и значим за другия. Липсата на любов като базова храна на човек ни въвлича в капана на самотата и ни превръща в просяци за любов.

Много автори виждат корените на самотата на възрастния човек в неговото детство, които влияят върху личностното развитие. Тук се концентрира вниманието на вътреличностните фактори, вътрепсихологически конфликти, които водят до състоянието на самота. Дефинирана причина за самотата е пагубното последствие от преждевременно лишаване от майчината ласка или проследяване корените на самотата в личния опит, придобит в детството; самотата в резултат от ранни детски влияния върху личностното развитие - дете без родители (изоставено или разделени родители); неразбиращи и неподкрепящи родители; конфликтни взаимоотношения в семейството; деца и възрастни в различни възрастови групи без приятелска социална среда; страхове да заявиш себе си пред другите; чувството за вина и обида, включваща неумението да кажем „благодаря“ и „извинявай“ затваря индивида в костелива орехова личностна черупка на самотата. **Например в ранно детство липсата на обич е силен показател при възрастен, който не умее да обича и да покаже любовта на другия/те.** Именно защото тази личност не познава какво е обич и умението да обича; не е усещал обич; не се е чувствал обичан; не е научен да обича и не знае как се обича, за да подари обич. Такава личност винаги гладува за обич и изисква да му се дава обич, но не умее да даде обич на другия/те. Съществува и парадигмата при такава личност да изисква силно насочено обсебващо внимание към него с цел получаване на любов. **Това са личности, които враждуват със себе си във вътрешно критично самотен монолог.**

В забързания свят днес пример за това е липсата на споделено време във връзката „родител-дете“. В случая **детето живее на „самотен остров“** в нереалния свят на компютърните игри или в света на своите връстници, които все още нямат отговор на въпроса „Кой съм аз?“. Липсата на споделено време се замаскира от чувството за вина и купуваме любовта чрез скъпи подаръци под формата на видеоигри, телефони, компютри и други. Същите модели на поведение са присъщи за партньорските взаимоотношения. Смело ще отбележа, че това, което желае един партньор като потребност за поддържане на огъня в техните взаимоотношения, бива желано и от детето. Липсата на задоволяване на

личностни нужди въвлича индивида в океана на самотата и се подхранват отчуждаването и отдалечаването един от друг.

Ежедневните отговорности неусетно ни въвличат в океана на самотата

Без да осъзнаваме ежедневно плуване в тези дълбоки води, въвличайки ни във водовъртежа на житейските роли, и забравяме за нашия вътрешен свят, да удовлетворим нашите личностни потребности и взаимност с другите около нас. Не можем да запълним дупката от липсата на душевна празнота с материални блага. Тъжно е да си затваряме очите...

Много често силно амбицирани, устремени хора за успешност в обществото неусетно се загубват и търсят удовлетвореност отвъд себе си във външния свят, но отвятрят са самотни, защото щастието е вътре в нас.

Ако трябва да кажем, всички ние на тази планета сме свързани на едно невидимо ниво, всички ние сме взаимосвързани и скроени от една и съща материя като човешки същества и принадлежим към едно и също семейство. Илюзия е, че сме разделени. Ние живеем в свят, който отчасти е тайнствен, и нищо не знаем със сигурност. В живота ни се случват много преживявания, които си остават неразбрани. Всеки един от нас е бил удивен, потиснат, възторжен, тревожен, доволен и недоволен от себе си - трудно можем да пресметнем какво сме преживели като сбор от опит. Светът, в който сме родени, е труден за разбиране и често несправедлив и същевременно животът е божествен подарък. Но самотата не възниква от това, че хората не са край нас, а по-скоро от това, че с тях не можем да споделим важните за нас неща или пък мисли, които са истинни, но неуместни за другите. Тя не е непременно в противовес на общността, защото никой не е така чувствителен към нея, както самотният. Общността процъфтява единствено там, където всеки индивид запазва своята индивидуалност.

В следващата част по темата основен акцент ще бъде умението да танцуваме със самотата: приятел, враг или неканен гост в човешката душа е тя? Ще дадем и рецепта как да избегнем самотата, танцувайки най-прекрасния танц, наречен Живот, с Вашето лично име и уникална неповторима личност.

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“.



Вълшебните мантри, които ще излекуват душата ти до края на 2023 г.

Не се натъжавайте, ако не сте успели да изпълните всичко набелязано през годината

БГ БЕН

Вероятно първите дни на 2023 година сте започнали с много обещания, които обаче все още остават неизпълнени. Със сигурност това не трябва да ви натъжава, напротив, сега имате възможност да опознаете истинската си същност и да промените начина, по който гледате на света и на самите себе си.

Вселената никога не прави грешки. Може би днес ви поднася поредното тежко изпитание, за да ви даде възможност да си извоювате нещо още по-красиво. А вероятно ви изпраща сигнал, че трябва да премахнете токсичните хора в живота си, за да освободите място за вашата истинска сродна душа.

Споделяме с вас пет вълшебни мантри, които ще ви помогнат да пречистите душата си от тревогите и мрач-

ните мисли. И да започнете да се подготвяте с усмивка за всички прекрасни неща, които ви очакват на прага на новата 2024 година.

Всичко, което се случва в живота ми, е мой учител

Всяко разочарование ми дава възможност да стана по-добър човек. Всяко събитие е извор на знание - за растеж, за себепознание, за надникване в душата на другите, за постигане на вътрешен мир.

Пътуването е най-големият подарък

Много хора си мислят, че щастието ще дойде, когато постигнем целта си. А междувременно животът е това, което се случва, докато кроим планове, както е казал самият Джон Ленън. Самият стремеж към мечтите носи истинското щастие. Чове-



Снимка: БГ БЕН

кът, в който се превръщам, докато полагам усилия, е по-важен от самия успех. Защото след една година нищо няма да е същото.

Да излекувам себе си е най-добрият начин да излекувам и света

Тайната на щастието е верността към себе си. Ако всеки човек прави това, което желае сърцето му, светът ще се превърне в едно по-добро място. Когато се опитваме да потискаме желанията си, често усещаме, че губим контрол. Важно е

да не забравям да си задавам въпросите: Какво искам наистина? Това важно ли е за мен? Това решение ще ме доближи ли по-близо до целта ми?

Всеки сам избира пътя си

Много хора се разочароват от другите, когато те не споделят същото мнение. Моето житейско пътуване е само мое и на никой друг. Не трябва да очаквам от другите да предприемат същите стъпки и да се движат в същия ритъм, защото те имат своите собствени битки, които аз не мога да водя вместо тях. Невинаги се разбираме, но винаги можем да се подкрепяме, важно е да запазим взаимното уважение към личното ни пространство.

Винаги мога да получа това, от което имам нужда

Невинаги получавам това, което искам. Но за мен е важно да не се отдавам на тревожни мисли, а да се съсредоточа върху това, от което имам нужда. Приемам всяко разочарование с усмивка, защото знам, че скоро ще открия друг, по-добър начин да постигна целта си. Защото Вселената никога не греша.

Източник: www.edna.bg

БГ БЕН

Когато сме здрави, ние не забелязваме това. Житейските перипетии вероятно ни създават грижи, но щом тялото и духът цъфтят, всичко ни се струва поправимо.

Възрастта също няма особено значение при отлично физическо и психическо здраве. Делниците ни могат да бъдат изключително натоварени и все пак да не се усещаме смазани в края на работния ден, а изпълнени с оптимизъм и планове за следващия.

Всеки от нас е убеден, че именно това здраве му е необходимо, но не се забелязва. Въпросът е само как да го постигнем и поддържаме.

Векове наред хората са експериментирали как и с какво да поддържат своето здраве, как и с какво да удължат своя живот. Всеки народ, ползвайки природни материали, е създавал свой профилактичен и лечебен набор, който в крайна сметка може да бъде обединен в няколко златни правила.

Важни правила за добро здраве

Контролирайте дишането си! Не оставяйте то да ви контролира!

Не забравяйте, че основната енергия в тялото ни идва чрез кислорода по 45000 пъти на ден. Ако дишането ни не е правилно (коремно), то как всичко друго да ни е наред!

Пийте достатъчно вода, но по малко и постоянно

Пийте три пъти повече течности от тези, които отделяте (чрез уриниране и чрез потене)! Водата е над 80% от нашата маса. Доливайте вода по малко, но постоянно. Защо старостта превръща кожата на възрастните хора в пергамент?

Прекарвайте поне един ден от седмицата изцяло потопени в природата

Без източници на информация, без мобилни

„Нашето тяло е като градина, а негов градинар е нашата воля“, казва Уилям Шекспир

телефони, без друга музика, освен звуците на гората. Ние се раждаме по природен закон и Земята е нашата майка. Затова прекарвайте повече време сред природата. Какво друго е болестта, освен загуба на връзката с природата, дарила ни с имунна система.

Твърдите храни се пият

Дъвчето и превръщайте тези храни в каша още в устата си. Яжте седнали и отделяйте достатъчно време за сдъвкването на храната. Както няма сграда, построена само от камъни или само от тухли, така и храната трябва да бъде разнообразна. В първия случай сградата пада без крепежни елементи и материали с различна якост; във втория тялото се свива по-

ради липса на жизненоважни елементи и материали. Как да поддържаме баланса на веществата, изграждащи организма ни, ако не ги вкарваме в тялото.

Движението е равно на живот

Който се движи - живее, който спира да го прави

- умира. Движете се правилно, без насилие върху двигателно-опорния ви апарат. Мускулите, сухожилията, ставите и костите ви имат неограничени възможности, които трябва да бъдат разширявани бавно и неотстъпно. Ползвайте главно собствената си тежест в тези упражнения. Тя е достатъчна, за да развием безупречно тялото си. Не се опитвайте да постигнете това в кратки срокове. Нали така и денят през пролетта нараства с по едно пшеничено зърно?

Мисля, следователно съществувам

Мисля правилно, следователно живея правилно. Мисля позитивно и живея позитивно. Мисля за доброто на себе си и на другите, другите също мислят добро за мен. Не отвърщам на злото със зло, защото само го умножавам. Всичко, в крайна сметка, е било в началото само мисъл. Правилна мисъл - правилен резултат. Помисли си, преди да си помислиш. Нали затова Човекът е наричан също така и Разумна природа.

Източник: www.edna.bg

Д-р Мирена Василева
ПСИХОТЕРАПЕВТ

Индивидуални консултации

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



45 правила за безсрамно щастлив живот

Към него всички се стремим, но знаем ли как да го постигнем?

БГ БЕН

Може би няма човек на света, който да не иска да бъде щастлив. А за него, оказва се, че не се изисква много, но рядко го осъзнаваме. Затова е добре да си напомним, че щастието се крие във всички онези малки жестове и моменти, на които пропускаме да се порадваме. Затова ви ги напомним в кратки и ясни 45 правила за безсрамно щастлив живот.

1. Животът е несправедлив, но все пак е прекрасен.

2. Ако се съмняваш, направи още една крачка напред.

3. Животът е твърде кратък, за да го прекарваме в ненавист.

4. Работата ти няма да се

погрижи за теб, когато си болен. Това ще направят твоите приятели, родители и близки. Пази ги.

5. Всеки месец плащай вноските си по кредитите си.

7. Плачи заедно с някого. Това лекува по-добре, отколкото плачът в самота.

8. Допустимо е да се ядосваш понякога на Бог. Той ще разбере.

9. Започни да спестяваш за пенсия от първата заплата.

10. Когато работата стигне до шоколад, безсмислено е да се съпротивляваш.

11. Примири се с миналото си, за да не погуби то настоящето ти.

12. Може да си позволиш да заплачеш в присъствието на децата си.

13. Не сравнявай живота си с този на някой друг. Не

знаеш какво му се налага да преживее.

14. Ако някои отношения трябва да са тайни, не си струва да участваш в тях.

15. Всичко може да се промени с едно мигване на окото. Но не се вълнувайте: Бог никога не намира.

16. Вдишай дълбоко. Това успокоява мислите.

17. Избави се от всичко, което не може да бъде наречено полезно, красиво или забавно.

18. Това, което не те убива, те прави по-силен.

19. Никога не е късно да имаш щастливо детство. Обаче второто детство зависи изключително от теб.

20. Когато дойде моментът да следваш това, което наистина обичаш в живота, не казвай „не“.

21. Пали свещи, наслади се на хубави чаршафи, носи красиво бельо. Не пази нищо за особени случаи.

Особеният случай е днес.

22. Подготви се за изобилие и каквото ще да става.

23. Не чакай старостта, за да облечеш яркочервена рокля.

24. Най-важният орган в секса е мозъкът.

25. Никой освен теб не носи отговорност за твоето щастие.

26. При всяка т. нар. катастрофа си задай въпроса: Ще бъде ли важно това след 5 години?

27. Винаги избирай живота.

28. Прощавай на всички и за всичко.

29. Не се вълнувай какво мислят другите за теб.

30. Времето лекува поч-

ти всичко. Дай на времето време.

31. Не е важно добра ли е, или лоша ситуацията - тя така или иначе ще се промени.

32. Не се приемай на сериозно. Никой не прави това.

33. Вярвай в чудеса.

34. Бог те обича за това, че е Бог, а не за това, което си направил или не.

35. Не е необходимо да изучаваш живота. Ти се появяваш в него и правиш толкова, колкото успееш.

36. Да се състариш, е по-изгодната алтернатива, отколкото да умреш млад.

37. Твоите деца имат само бъдещето.

38. Това, което има сми-

стъл накрая, е, че си изпитал любовта.

39. Всеки ден излизай на разходка. Чудеса стават навсякъде.

40. Ако съберем закупените проблеми си и ги сравним с чуждите, бихме избрали своите.

41. Завистта е чисто губене на време. Ти имаш всичко, което ти е необходимо.

42. Въпреки всичко, най-хубавото предстои.

43. Не е важно как се чувстваш. Стани, облечи се и излез сред хората.

44. Отстъпвай.

45. Макар и животът да не е опакован с панделка, той е подарък.

Източник: chetilishte.com

Снимка: БГ БЕН



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

f Val Clinic

📍 39 Frederick Road, Rainam, RM13 8NJ

Регистрирана в



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

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

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

Обяви за работа (търся, предлагам)

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

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

За контакти:
07880611250

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

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

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

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

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 голя-

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

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

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

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

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

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

СТАИ ПОД НАЕМ
МНОГО ДОБРИ ЛОКАЦИИ
STRATFORD, PLAISTOW,
EAST HAM,
LEYTON, LEYTONSTONE.

07554557626

Други услуги

РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА

КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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

информация: тел. 07756256431

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

WWW.TOPSAATELLITE.CO.UK

TOP Satellite Services *****

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

GEORGI GEORGIEV

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

07440477886

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

NO WIN NO FEE Osbornes Law^o

Обадете ни се за безплатен правен съвет!

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

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

Здраве Мода Красота



СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:

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

Тел. 07594231782
www.physiotherapyservicelondon.co.uk

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

Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев:
- общопрактикуващ лекар
Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE



Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени! Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

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



„Лорет“

фризьорски салон

Българикият салон в Лондон!

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

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

Тел. 07803823393
Facebook Email: lora0205@abv.bg

Работно време: вторник - неделя



БГ БЕН

Рекламата - най-добрата инвестиция!

Транспортни услуги

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

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

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

07446116905

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

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

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

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

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

- Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

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

АВТОУСЛУГИ

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

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

Изгледете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

**Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив**

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

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



UK Собствен транспорт BG

Специални цени за големи количества.
За справки: 07810460552

Доставка до офис или адрес

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

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

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

**Място за
вашите
обяви**
obiavi@bgben.co.uk

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

Училища Курсове Детски градини

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА

СПЕЦИАЛНА
ПОДГОТОВКА за
GCSE и
11+ EXAMS

Тел. **02085270212**
Моб. **07796692522**
ИЛИАН РУСЕВ

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.

- 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 багери-

сти, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиян

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

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

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

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

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

Регистрирана в Ofsted

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

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

от понеделник до петък 08.00 до 18.00 часа

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stafford E15

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Достъпни цени

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

Място за
вашите
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 обаждания, 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!

Издание на PA Events Ltd.

БГ БЕН

13 октомври, брой 15 (495) от 2023 г., година XX www.bgben.co.uk БГ БЕН БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

Българите трябва да се научат да си говорим и разбираме, следвайки идеала си на стр. 4-6

Над 70 са вече българските ученици във Великобритания на стр. 14-15

До една година българите в Лондон ще имат своя църква на стр. 20-21

Консерваторите обещаха Великобритания да стане световен лидер в индустриите на бъдещето

✓ Бюлетенът изпраща инфлацията, намаляването ѝ наполовина ще повиши доходите с 5%
✓ Финансовият министър Джеръми Хънт призна, че данъците са високи
✓ Увеличението на производителността в публичния сектор само с 0.5% ще стабилизира разходите
✓ Намалват държавните служители и увеличават минималното почасово заплащане

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Исква помощ и знак на съпричастност или пожелание за подкрепа? Споделяйте с нас! Вашите идеи са важни за нас!

Подкрепата ви ще ни помогне да подобрим качеството на вестника и да станем по-добри в обществото!

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

Счетоводство и Бизнес Консултации

✓ Регистрации на Self-Employed & Ltd ✓ RTI ✓ Accounts ✓ Payroll ✓ Tax Returns ✓ VAT Returns ✓ CIS Returns ✓ 020 8555 5143 ✓ 079 1914 2292 ✓ 077 3058 5558

OCEANAIR Chartered Aircraft Services

☎ 020 8530 6829

Конфиденциално сп. Професионална услуга

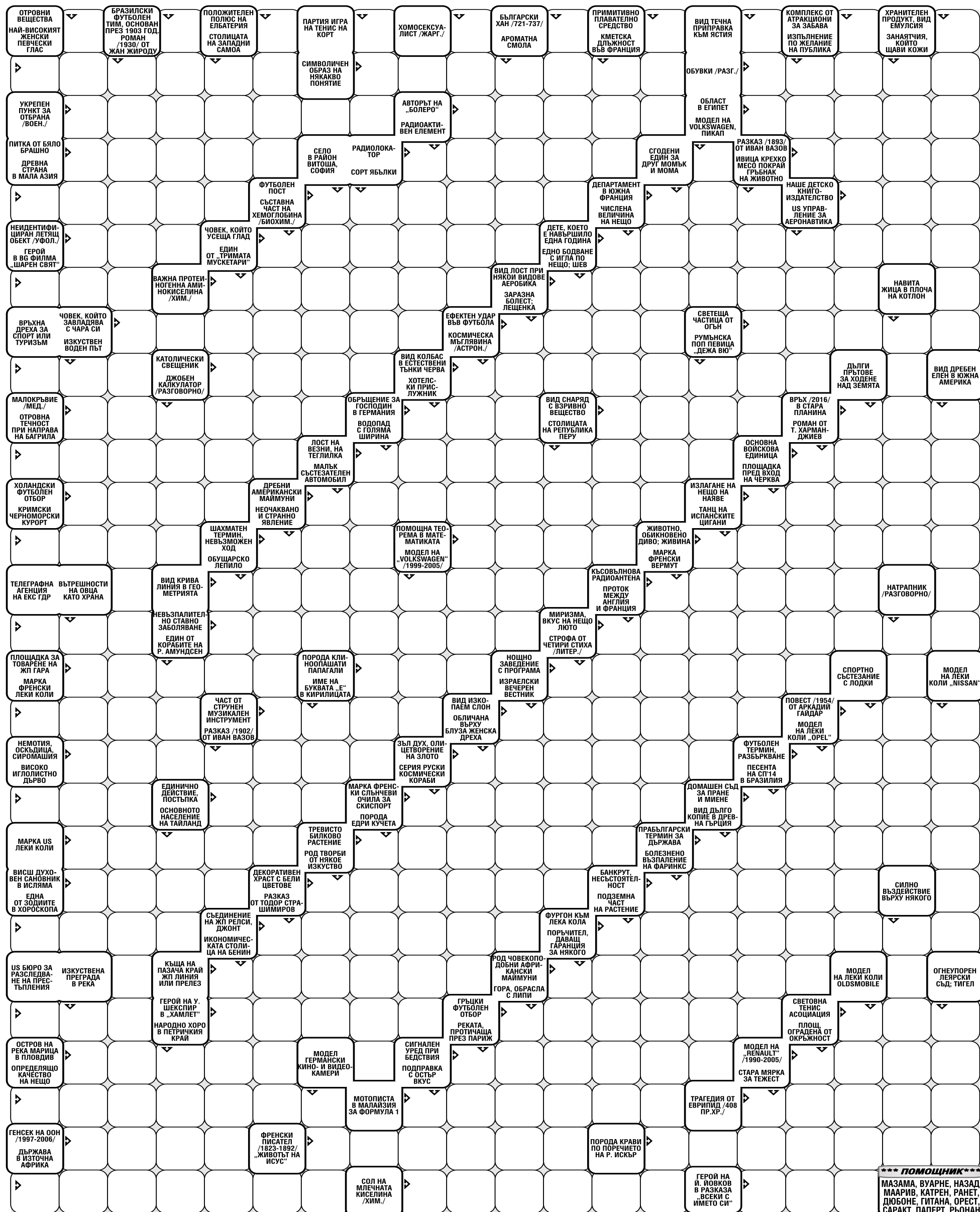
Адвокатска кантора

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

Osbornes Law

Best Law Firm 2020

[illegible]



Важни телефонни номера и адреси

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

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

Консулска служба към посолството
(понеделник до петък от 9.00 до 13.30 за всички консулски услуги без визи) за подаване на визи: от 14.00 до 16.00)

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални

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

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

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

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

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

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.

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

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

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

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

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

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



БГ БЕН

Заедно на Острова

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



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

Дирекционен съвет: Северино Кожухаров skozhuharov@bgben.co.uk Нежди Халил nhalil@bgben.co.uk Цветомир Иванов tivanov@bgben.co.uk Координатор: Мустафа Халил Нежди Халил nhalil@bgben.co.uk	Маркетинг, реклама и контакт за Великобритания: Ивелин Митев Тел . 020 3411 0802 МоБ. 078 8867 6471 reklama@bgben.co.uk Коректор: Кичка Трендафилова	Главен редактор: Антония Попова МоБ . +359 (0) 8891 20460 popova@bgben.co.uk 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

Транспортни услуги

Доставка до всяко населено място

Багаж



Товари



Машины



07477818116

Адреси за изпращане/получаване

www.empresamail.co.uk



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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

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

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

STRATFORD

Молим да уговорите предварително час за сретта и справки

SSN 1744-8751