

БГ БЕН



14 февруари, брой 2 (511) от 2025 г., година XXII www.bgben.co.uk

БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



Увеличават националната работна заплата във Великобритания от 1 април

на стр. 4



Организируют благотворителен базар в подкрепа на музикалния фестивал „Над дъгата“

на стр. 6



Деси Добрева запалва сред подрастващите любов към българския фолклор

на стр. 18-19



Патриарх Даниил и митрополит Антоний откриват българската църква в Лондон на 23 февруари



Снимки: БГ БЕН



На стр. 2

- ✓ Новият храм „Свети Йоан Рилски“ стана факт благодарение на съвместните усилия на църквата, държавата и българите на Острова
- ✓ Българите показаха, че могат да застават зад каузи, които обединяват
- ✓ Отец Добромир: Новата българска църква в Лондон е прекрасно и духовно място, с което ще се гордеем - интервю с него може да прочетете на стр. 8 и 9

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**

☒ Регистрация на Self-Employed & Ltd
 ☒ RTI
 ☒ Accounts
 ☒ Payroll
 ☒ Tax Returns

☒ Годишно счетоводно приключване
 ☒ CIS Returns
 ☒ VAT Returns

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

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

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

Конфиденциалност
Професионализъм

020 8530 6929

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

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals

Адвокатска кантора

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

Osbornes | Law^o

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

RANKED IN
Chambers UK
2020
Chambers & Partners

LEGAL 500
2020



Българският патриарх Даниил и Западно-и Средноевропейският митрополит Антоний откриват първата българска църква в Лондон на 23 февруари

Новият храм „Свети Йоан Рилски“ стана факт благодарение на съвместните усилия на църквата, държавата и българите на Острова

БГ БЕН

След десетки години на очакване българите във Великобритания от този месец ще имат своя православна църква. Тя носи името на небесния покровител на българския народ свети Йоан Рилски и се намира до Посолството на Република България в Лондон, а входът е откъм улицата, която води до Royal Albert Hall.

Празничната вечерня на 22 февруари ще се води от българския патриарх Даниил

Храмът „Свети Йоан Рилски“ отваря врати още на 22 февруари, когато българският патриарх Даниил и митрополит Антоний и епископи на БПЦ ще отслужат празнична вечерня от 18 часа, а на следващия ден (23 февруари) от 10 часа започва освещаването на църквата.

Това е изключително специален момент и едно от най-важните събития за българската общност в Обединеното кралство, тъй като

новият български храм има амбицията да е място за обединение на сънародниците ни, както и за укрепване на тяхната вяра.

Българите показаха, че могат да застават зад каузи, които обединяват

Строителството отне около година и половина, а завършването му стана възможно, след като в реализирането на проекта се обединиха усилията на Българската православна църква, българската държава, както и на всички българи, оказали подкрепа със средства и труд. Една мисия, която доказва, че българите могат да реализират каузи дори когато те са на хиляди километри от родината.

„Знам, че храмът няма да е толкова голям, колкото ни се иска, но все пак ще имаме едно прекрасно място, с което ние, българите на Острова, ще можем да се гордеем. Радваме се на този факт, тъй като досега имаме малко пространство за богослужение, всъщност

пригоден гараж, а сега имаме истински православен храм с всички части на християнската архитектура.

Що се отнася до самото празнично освещаване, то ще бъде извършено на 23 февруари, неделя, от 10 часа. Но още предната вечер - в събота, на 22 февруари от 18 часа, каним българската общност на празнична вечерня в храма, която е изключително тържествено богослужение, в което ще вземат участие българският патриарх Даниил, митрополит Антоний и гостите епископи от България, епископ Пахомий, викариен епископ на патриарха, и епископ Герасим, секретар на Светия синод. Така че още в събота вечерта от 18 часа храмът ще бъде отворен“, каза в интервю за вестник БГ БЕН отец д-р Добромир Димитров, енорийски свещеник на църковната община „Св. Иван Рилски“ в Лондон.

Българската държава отпусна 3 милиона и 300 хиляди лева, благотворителната

Снимка: БГ БЕН



кампания продължава

За строителството на църквата „Свети Йоан Рилски“ българската държава отпусна 3 милиона и 300 хиляди лева. За да се съберат необходимите средства обаче, Българската православна църковна община в Лондон стартира и благотворителна кампания, в която се включиха стотици сънародници. Кампанията ще продължи и след откриването на храма, тъй като са необходими средства за довършването, предимно за вътрешното й изографисване.

Новата църква има мраморен иконостас, изработен от българска фирма, а

иконите са дело на отец Добромир Димитров и Георги Панайотов. Енорийският свещеник на църковната община „Свети Йоан Рилски“ в английската столица има и сериозна роля в изработването на мозайките на храма, като отец Добромир ги е сътворил заедно с българския художник Марчел Ямалиев.

Храмът ще разполага и със специално помещение, което е предназначено за приобщаване на българските деца на Острова към православната вяра.

Всичко по темата можете да прочетете от интервюто с отец Добромир Димитров на стр. 8 и 9.

Желаещите да подкрепят довършването на църквата „Свети Йоан Рилски“ в Лондон могат да направят дарения тук:

THE BULGARIAN ORTHODOX COMMUNITY OF ST JOHN OF RILA IN LONDON

Lloyds Bank

Sort Code 30-96-26

Account Number 80397868

IBAN: GB27LOYD30962680397868

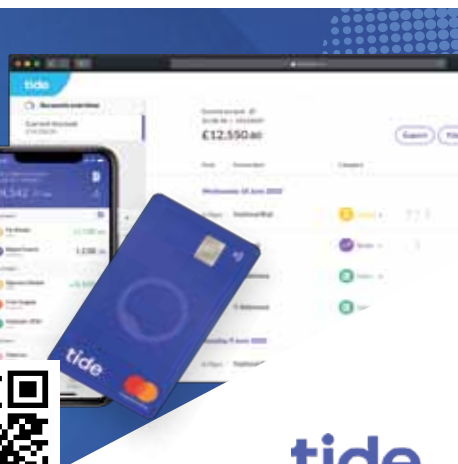
BIC: LOYDGB21446

OPEN A BUSINESS ACCOUNT WITH TIDE

Just use the code: **DONAS**

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

*T&CS APPLY



tide

WWW.TIDE.CO



Адвокатски услуги от всякакъв вид

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

Невена Беръм, адвокат

Моб. 07796445857

E-mail: nevebareham@gmail.com



aequitas per jus



УРОЦИ ПО КЛАРИНЕТ И САКСОФОН



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

Магистър от Национална Музикална Академия

„П.Владигеров“ София с 30 годишен опит като оркестрант.

Преподавател по кларинет и саксофон в

Английската образователна система и като изпитващ в UWL.

07712272861 Сергей Иванов

Работа в Нидерландия: търсят се **Verzorgenden IG** (практически медицински сестри) за **WelThuis, ZorgSpectrum, De Wever**. Изисква се диплома за медицинска сестра и знание на нидерландски език.

Безплатно обучение по нидерландски език.

€2399 - €3503 бруто на месец. www.avanttalentgroup.com

Sunny Day Care
Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted
Квалифицирани учители
Здравословна храна
Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15
Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

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

Ofsted Outstanding Provider

Osbornes | Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

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

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



Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

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

Елида Димитрова

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



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

БИОЕНЕРГИЙНИЯТ НЕВРОСТИМУЛАТОР СКЕНАР СЕ ИЗПОЛЗВА ЕФЕКТИВНО ПРИ ЗДРАВΟΣЛОВНИ ПРОБЛЕМИ С:

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

За повече информация:

Тел: 07459851857; email: sctherapy23@gmail.com

FB : Pain Relief with Scenar Therapy

www.bestscenartherapist.com





Увеличават националната работна заплата във Великобритания от 1 април

Минималната ставка за младите работници също скача

БГ БЕН

Британското правителство потвърди днес, че от 1 април ще се увеличи часовата ставка, която формира минималната национална работна заплата, и тя ще стане £12,21, съобщиха от пресцентъра на кабинета. На практика това означава, че хората с най-ниски доходи във Великобритания, които работят на пълен работен ден, ще получават обратно 1400 паунда годишно. Сега минималното заплащане на час е 11,44%, което означава, че повишението от 1 април е с 6,7%.

Припомняме, че националната работна заплата се прилага за повечето бри-

тански работници, докато националната минимална заплата е минималната сума, която работодателят трябва да плаща на час за всички работници на възраст под 21 години.

За тях също има увеличение от 1 април, като минималната заплата за хората от 18- до 20-годишна възраст ще бъде увеличено от 8,60 паунда на час до 10 паунда. Това е и най-голямото увеличение в историята на страната, като тази възрастова категория ще се възползва от още 2500 паунда годишно чрез повишението от 1 април. Според плановете на управляващата Лейбъристка партия ставките трябва да се уеднаквят и

Снимка: БГ БЕН



да има единна минимална работна заплата.

Това в бъдеще ще сложи край на дискриминацията в заплащането въз основа на възрастта, което означава, че работодателите няма да имат оправдания да плащат по-малко на младите работници, които вършат същата работа като по-възрастните

си колеги.

Още 1,8 милиарда паунда в джобовете на работниците през следващите 6 години

През следващите шест години обявеното повишение ще доведе до допълнителни 1,8 милиарда паунда във

финансовите бюджети на работниците.

От лейбъристкото правителство смятат, че повишеният доход ще доведе до по-голяма финансова стабилност на милиони семейства, което ще увеличи популателната способност и ще стимулира икономическия растеж в страната.

Министърът на трудовите права Джъстин Мадърс каза, че икономическият растеж има значение само ако работещите хора усещат ползите.

„Това ще бъде добре дошло увеличение на заплащането за милиони работници, които, от своя страна, ще харчат повече в реалната икономика, стимулирайки нашите главни улици. Нашият план за промяна връща парите обратно в джобовете на хората и

осигурява по-добри стандарти на живот в цялата страна“, подчерта Мадърс.

Министърът на финансите Рейчъл Рийвс припомни, че това правителство е обещало истинска жизнена заплата за работещите хора, която ще им позволи да поемат разходите си за живот.

„Това увеличение на заплащането за милиони работници е значителна стъпка към изпълнение на това обещание“, подчерта Рейчъл Рийвс.

Управляващите смятат, че за първи път се взимат предвид разходите за живот и инфлацията при определяне на новия размер на националната работна заплата. Това ще се усети от милиони работници в началото на април, категорични са от кабинета на Кийр Стармър.

Консулската служба на Република България в Единбург отваря врати за граждани. Тя се намира на адрес: 3 Jackson's Entry, EH8 8PJ, първи етаж.

Консулството ще работи само с предварително запазен час, съобщават от институцията на страницата си във Фейсбук. Всеки бъл-

Консулската служба на Република България в Единбург отвори врати

гарин може да се свърже със службата на имейл: consulate.edinburgh@mfa.bg.

В имейла трябва да се посочат две имена, имейл и телефон за връзка и избраната

услуга. След това ще получите отговор за датата и часа, в които ще можете да посетите

консулската служба.

Стремим се да отговаряме в рамките на 24 часа. Об-

ръщаме внимание, че не се допуска преотстъпването на часове. Моля да имате предвид, че заплащането на консулските услуги към настоящия момент е възможно само в брой, пишат още от консулската служба на Република България в Единбург на страницата си във Фейсбук.

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



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

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

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

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

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

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

Ние от New Alternative Path ще ви подготвим за уни-

Снимката е предоставена
om New Alternative Path



NEW ALTERNATIVE PATH

YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

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

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

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

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

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

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

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

Като студент при нас вие

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

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

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

Започнете своето пътуване днес с New Alternative Path!

Вашето бъдеще е във вашите ръце!

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

Нека да започваме сега!

Снимката е предоставена om New Alternative Path



Снимката е предоставена
om New Alternative Path



Снимката е предоставена
om New Alternative Path



Организиран благотворителен базар в подкрепа на музикалния фестивал „Над дъгата“

Той ще се проведе на 1 март и на него ще може да закупите и да направите мартенички

5th Spring festival for young musicians
OVER THE RAINBOW
March 2025, London



Снимка: Rosi piano school

БГ БЕН

На един от най-обичаните български празници - 1 март, ще се състои благотворителен базар в подкрепа на петото издание на международния музикален фестивал за деца „Над дъгата“, който традиционно се организира всяка година от Rosi piano school и е насочен към талантливите деца по целия свят. Базарът е с локация Loughton Methodist Church, а началният час е 17.30. Организатори са Rosi piano school и Мария Митрева. Входът за базара е £5, а за деца е безплатен.

Подкрепете фестивала и сбъднете мечтите на детските таланти

„Каним всички на благотворителен базар, който е в подкрепа на младите таланти на фестивала „Над дъгата“, тъй като нашето обичано събитие не беше одобрено за финансиране от Art Council England и сега ние от Rosi piano school, които организираме фестивала, сме изправени пред едно голямо предизвикателство, а именно - да го самофинансираме. Всички събрани средства от благотворителния базар ще отидат за покриване на разходите за наема на зала Sir James Hawkey hall, Woodford green, където на 23 март ще се състои фестивалът“, каза пред вестник БГ БЕН Росица Китанова-Трифенова, която е създател на Rosi piano school в Лондон.

На благотворителния базар ще

има разпродажба на мартенички, сувенири за Деня на майката, домашно приготвени вкусоти, детски книги, картички и подаръчета с логото на фестивала (тетрадки, чантички и ключодържатели).

Специално за децата ще бъде осигурен Face painting, както и работилници за рисуване върху естествени материали, декориране на бисквити и народни танци.

Освен страхотните находки ще има жива музика, народни хора, артистична атмосфера и празнично настроение! А за да е истински празник, ще се разиграе и томбола с много награди.

„Елате да подкрепим заедно младите таланти и да направим реалност 5-о издание на фестивал „Над дъгата“, призовават организаторите.

Всяка година фестивалът „Над дъгата“ привлича голям интерес на Острова

Росица Китанова-Трифенова създава школата си през 2015 г., но доказва, че мечтите ѝ са големи. В началото на пандемичната 2021 година, когато хората на изкуството бяха затворени по домовете си, се ражда идеята за виртуален пролетен фестивал. Целта е да се мотивират младите музиканти, независимо от условията. Затова носи и името „Над дъгата“.

Фестивалът бързо набира скорост и в него се включват не само българчета, които живеят на Острова, но също така и техни връстници от България, както

и от Великобритания, Мароко, Холандия, Германия, Норвегия, Испания, Полша и Уганда.

В „Над дъгата“ се включват ученици от почти всички възрастови групи, а на последното издание най-малкият участник беше едва на 4 години.

„Интересът към фестивала не само сред българчетата се дължи

най-вече на това, че събитието е безплатно и достъпно за всички участници“, казва Роси.

Тя вярва, че въпреки липсата на финансиране, българската общност в Обединеното кралство ще подкрепи каузата за провеждане на петото издание на фестивала „Над дъгата“.

Дарение за петото издание на

фестивала „Над дъгата“ можете да направите и тук:

<https://gofund.me/6542616f>

А записване за участие във фестивала „Над дъгата“ става на следните линкове:

[https://forms.gle/](https://forms.gle/mcxBHxGKmeHyeSb7A)

[mcxBHxGKmeHyeSb7A](https://forms.gle/mcxBHxGKmeHyeSb7A)

<https://www.overtherainbowfest.com/home>

Добре дошли Бар-ресторант „COPERO“



**Традиционна турска кухня
Идеалното място за Вашите:
Семейни сбирки
Детски партита
Специални случаи**

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

Тел. 020330 22450
Моб. 074148 46049

284-286 WIGHTMAN ROAD, LONDON, N8 0LT



Osbornes | Law^o

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

Ние специализираме в случаи на:



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



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



★ Trustpilot



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com



Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



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

Процедурата по предявяването на искове за компенсация при инциденти и медицинска небрежност следва строга последователност. С цел да ви покажем как протича едно дело за компенсация при инциденти, ще ви представим всяка отделна стъпка от завеждането на делото до крайното решение на съда. В настоящата статия ще обърнем внимание на втората стъпка при исковете за инциденти - офертата „без предразсъдъци“, т.нар. without prejudice offer.

**Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors**

Какво представлява офертата „без предразсъдъци“

Офертата „без предразсъдъци“ е предложение за споразумение след първоначалното писмо към ответника относно вашето намерение да заведете дело, с което ответникът изяснява желание да приключи случая, като ви даде определена компенсация, но без да признава вината си.

Офертата се нарича оферта „без предразсъдъци“, тъй като тя не може да се използва като доказателство пред съда за това, че ответникът признава вината си. Дори нямате право да я представяте пред съда.

Ако предложението е направено, без да се използва фразата „без предразсъдъци“ (without prejudice), то може да бъде използвано пред съда като доказателство, че ответникът поема отговорност за инцидента. Ако откажете офертата „без предразсъдъци“, случаят продължава своето развитие в съда, но вие не можете да използвате офертата като доказателство, че ответникът се признава за виновен. Ако приемете офертата „без предразсъдъци“, с това вашият иск приключва. Щом офертата бъде приета, вашето потвърждение, че приемате офертата, както и самата оферта, стават доказателство, че споразумение е постигнато и че уговорената сума ще ви бъде изплатена.

Офертата „без

предразсъдъци“ на практика

Пример: Вие сте пътник в кола, карана от ваш приятел. Някой ви удря на магистралата, при което и двамата получавате черепно-мозъчни травми. Дватама завеждате отделни искове срещу виновния за инцидента шофьор. След това вие получавате оферта „без предразсъдъци“ от него за компенсация в размер на £5000, а вашият приятел не получава никаква оферта. Ако приемете офертата, вие ще получите компенсацията от £5000 и това ще бъде край на вашия иск. Вашият приятел обаче не може да използва офертата, отправена към вас, като доказателство в неговото дело, че ответникът признава вината си за инцидента. Ако откажете офертата, случаят продължава в съда, където ответникът, въпреки че ви е направил предложение за споразумение, може да пледира, че е невинен.

Как да процедурате в случай, че получите изгодна оферта „без предразсъдъци“, но искате и ответникът да признае вината си?

В случаите на дела за инциденти на работното място, за разлика от наказателните дела, за добрия краен резултат не е толкова важно признанието на вината от страна на ответника, колкото вземането на добра парична компенсация. В тази ситуация, вместо да търсите възмездие в това, че съдът да го обяви за виновен и да удължавате излишно съдебния процес, по-добре ще е да приемете изгодната оферта.

Ако ответникът е при-

знал вината си на мястото на инцидента, но въпреки това ви прави оферта „без предразсъдъци“

Ако приемете офертата, вие признавате, че нямате претенции относно вината на ответника, но в този случай вината няма голямо значение. Ако откажете тази оферта и случаят продължи в съда, не можете да използвате наличието й като доказателство, че ответникът се е признал за виновен. Наличието на офертата обаче не може да бъде използвано и от ответника, за да бъде той оневинен. Ако вие можете да докажете, че той се е признал за виновен на мястото на инцидента чрез аудиозапис или свидетелски показания, тогава съдът ще го счете за виновен.

Как може да бъде направена офертата „без предразсъдъци“

* устно - в разговор между двете страни, като ответната страна още в началото заяви, че това е оферта „без предразсъдъци“;

* писмено - като в горната част на писмото се изпише, че то е „без предразсъдъци“ (without prejudice), или ако част от него е оферта „без предразсъдъци“ в началото ѝ се напише without prejudice.

Какво да правите, в случай че получите оферта „без предразсъдъци“ за прекратяване на целия случай завинаги (full and final settlement)

Full and Final Settlement на оферта „без предразсъдъци“ означава, че ако приемете офертата, няма да можете в бъдеще да предявявате допълнителни искове за компенсацията за нараняванията ви, независимо от влошаването на състоянието ви вследствие на инцидента. Не се препоръчва да приемете подобна оферта, колкото и изгодна да е тя, ако има вероятност с течение на времето симптомите ви да се влошат.

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



Новата българска църква в Лондон е прекрасно и духовно място, с което ще се гордеем

Вече има българи, които са заявили желание да се венчаят и да кръстят децата си в новия храм „Свети Йоан Рилски“



Снимки: БГ БЕН (архив)

Отец Добромир Димитров е енорийски свещеник на църковната община „Св. Иван Рилски“ в Лондон.

Завършил е специалност „Иконопис“ във Великотърновския университет, а след това и специалност „Богословие“. През 2014г. придобива и докторска степен по богословие.

Във Великобритания е от 2014 г., където пристига за специализация в университета Оксфорд, но остава да служи и работи тук.

Преподавател е по църковно право в Православния богословски факултет на

ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ и е член и заместник-секретар на Обществото за канонично право на Източните църкви (SLEC).

През 2017 г. с благословението на Западнo- и Средноевропейски митрополит Антоний създава православната българска мисия „Св. св. Константин и Елена“ в графство Кент, а от 2020 г. е свещеник и на българите в Лондон.

Отец Добромир даде специално интервю за читателите на вестник БГ БЕН по повод предстоящото откриване на новата българска църква в английската столица.

секретарят на Светия синод, епископ Герасим, и епископ Мелетий, ректор на Софийската духовна семинария.

Очакваме в освещаването да се присъедини и архиепископът на Великобритания и Тиатра Никита, който е от страната на Вселенската патриаршия и също ще вземе участие в освещаването на църквата. С архиепископ Никита имаме изключително добри взаимоотношения, тъй като по времето, когато се строеше църквата, той любезно ни предостави храм на Вселенската патриаршия в Северен Лондон, в който да извършваме богослужение за българите в британската столица.

Очакваме и много други гости, сред които кметът на община Уестминстър, тъй като храмът се намира на нейната територия.

Работихме с общинските служители за издаване на съответните разрешителни, съгласуване на архитектурни планове - процес сложен и отговорен. Също така очакваме български политици, представители на Дирекция „Вероизповедания“ към МС, както и знакови личности, които са оказвали помощ за реализирането на този важен проект чрез финансови средства, организирането на кампании, обикновени съработници и дарители. Каним и всеки един християнин, който е на територията на Великобритания. Всички са добре дошли!

„Знам, че храмът няма да е толкова голям, колкото ни се иска, но все пак ще имаме едно прекрасно място, с което ние, българите на Острова, ще можем да се гордеем. Радваме се на

този факт, тъй като досега имаме малко пространство за богослужение, всъщност пригоден гараж, а сега имаме истински православен храм с всички части на християнската архитектура.

- Кога започва самата тържествена програма за откриването и освещаването на българската църква „Свети Йоан Рилски“?

- Що се отнася до самото празнично освещаване, то ще бъде извършено на 23 февруари, неделя, от 10 часа. Но още предната вечер, събота, 22 февруари, от 18 часа, каним българската общност на празнична вечеря в храма, която е изключително тържествено богослужение, в което ще вземат участие българският патриарх Даниил, митрополит Антоний и гостите епископи от България, епископ Пахомий, викариен епископ на патриарха, и епископ Герасим, секретар на Светия синод. Така че още в събота вечерта от 18 часа храмът ще бъде отворен.

- Да кажем как ще изглежда храмът, преди да дойдат хората в него, преди да отвори врати за тях!

- Храмът вече изглежда като истинска православна църква. Има главен вход, който е откъм улица Bremner Road, водеща до знаковата Royal Albert Hall, т.е. от страни на българското посолство. Този главен вход е нов, тъй като променихме първоначалните планове на сградата. Много от нас си спомнят малката вратичка, през която се влизаше в малко дворче, зад сградата на посолството. Сега имаме централен вход, който ще се вижда от всички минаващи

по улицата, и метална месингова табелка на български и английски език. Храмът ще посреща и привлича от мозайката на свети Йоан Рилски, изработена от венецианско стъкло и златна смалта. Тази мозайка с диаметър 1,50 м ще е над главния вход, а над нея е големият бронзов кръст (1.30 м), който е поставен на сградата отгоре, т.е. всички външни белези на една класическа базилика са налице - дори и тези, които не са запознати с църковната архитектура, ще разпознават мястото като православна църква.

Във вътрешното пространство имаме естествени мраморни плочи с декоративни мозайки, колони с колонади, сводове - нещо характерно за източноправославната архитектура. Иконостасът също е от мрамор, в момента се монтира, като се изработват и шест прекрасни икони, нарисувани и позлатени по православния канон. Настроението ни наистина ще бъде приповдигнато в деня на освещаването.

- А иконите и иконостасът чие дело са?

- Иконостасът и мозайките, капителите и колоните, настилките са изработени в България от една изключително професионална фирма - „Минерали“ ЕООД, във Велинград, която се е специализирала в декоративното църковно изкуство и изпълнила проекти като Троянския, Кремиковския, Църногорския манастир, храм „Св. Андрей Първозвани“ в София, Софийската семинария и много други свети места. Управителят на фирмата г-жа Надежда Ключкова е и сред дарителите ни.

Що се отнася до иконите,



те са изработени от двама иконописци - моя милост и г-н Георги Панайотов, а мозайката е изработена от мен и с любезната помощ на художника г-н Марчел Ямалиев. За в бъдеще планиваме и изработването на стенописи, които да покрият цялата църква, както и масивна бронзова порта с изображения на български светии - проект, който ще отнеме няколко години, но ще е повод да се гордеем с красотата на този дълго жадуван храм.

- Съвременни ли са иконите и в какъв стил са?

- Да, те са съвременни и авторски, но в каноничните рамки на византийската живопис, която всъщност е част от нашата българска традиция.

- На кои светци са иконите в първия български православен храм на Острова и колко време Ви отне, за да ги нарисувате?

- Иконите са онези, които са нужни да бъдат поставени на иконостаса според православния канон - Господ Исус Христос, на Света Богородица с Младенеца, величествени и седнали на трон, от двете страни на царските иконостасни двери. Изработената икона на свети Йоан Кръстител стои винаги до иконата на Господ Исус Христос, а храмовата икона, в случая тази на свети Йоан Рилски, е до изображението на Пресвета Богородица. Тези четири икони са задължителни за всеки иконостас, а така наречените „царски двери“, през които епископът и свещеникът влизат, за да служат в олтара, са нарисувани и със сцената Благовещение, т.е. Богородица получаваща благата вест от архангел Михаил. Процесът на изрисуване на иконите и на мозайката отне повече от 6 месеца, като това беше сериозен труд, свързан с безсънни нощи и търпение.

- БПЦ беше единствената, която нямаше своя църква в английската столица, нали?

- Да, за съжаление това беше дългогодишна реалност, но все пак да не ома-

БГ БЕН

- Отец Добромир, на 23 февруари тази година в Лондон ще се открие първата българска църква в Обединеното кралство. Каква е програмата за този истински български празник, тъй като този храм е толкова дълго чакан от българската общност на Острова?

- Наистина, храмът е дълго чакан и радостта ни е огромна. Очакваме Негово светейшество българския патриарх Даниил заедно с Негово Високопреосвещенство митрополит Антоний, който е наш митрополит, отговарящ за българите в Западна и Средна Европа, да осветят новия храм. С тях ще вземат участие и викарният епископ Пахомий, помощник на патриарха,

ловажавме труда на моя предшественик отец Симеон, който дълги години обгрижваше българите в малко параклисче, пригодно в гараж в Посолството на Република България в Лондон.

- Сега, след като църквата бъде открита, това как ще промени църковния живот и как ще приобщавате и по-младите? Тъй като виждахме, че на всички служби децата с желание и радост идваха и досега, въпреки че няхаме своя църква? Предвиждате ли неделно училище за децата?

- Да, предвидили сме и това. На втория етаж на храма, около купола, обособяваме пространство за децата, което ще бъде и нашето неделно училище - ще ги просвещаваме, както сме го правили и преди. Децата в рамките на 15-20 минути след Светата литургия ще получават основни знания за празниците, за светите, християнските добродетели и православната вяра. Процесът на обучение е повече като игра. Имаме и прекрасни нови учебници, издадени от Светия синод, съобразени с всички модерни педагогически изисквания в България. Така че продължаваме с нашата дейност, която бяхме прекъснали по време на строежа.

- Родителите как могат да се свържат с Вас?

- В храма, винаги когато имат желание.

- И нещо много важно, тази нова църква ще бъде ли отворена през всички дни?

- Да, надяваме се да намерим възможност тя да бъде отворена, но за това ще са нужни още средства и хора. Що се отнася до богослуженията, те ще бъдат редовни, на всеки празник. Ще имаме вечерни служби през Великия пост, както и богослужение събота вечер и всяка неделя. Трябва обаче да се подчертае, че нашата цел е повече да събираме християните не толкова на индивидуална молитва, колкото за общо богослужение. Самата дума *църква* означава събрание, т.е. да се събираме заедно, за да прославяме Бога, да си носим заедно теготите, да се утешаваме взаимно, да си помагаме и да споделяме радостите, да се молим един за друг.

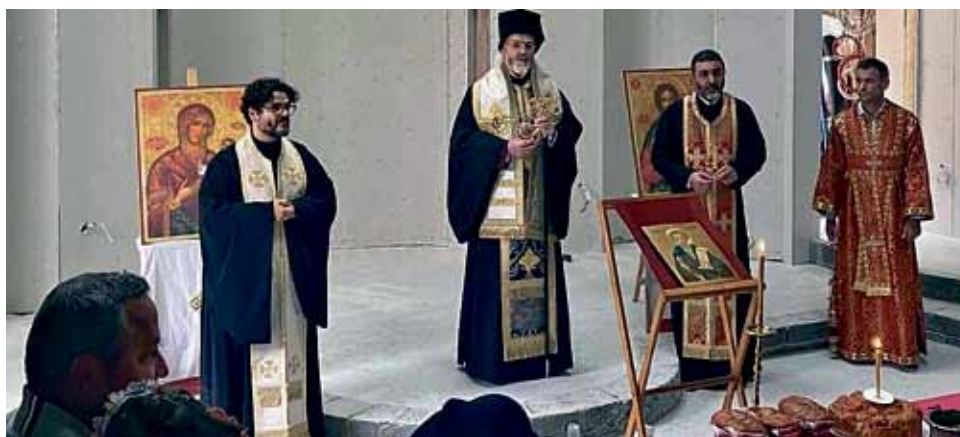
- Ще можете ли обаче да посрещнете Великден в храма?

- Да, ако е воля Божия, ще можем да посрещнем празника на празниците - Пасха, който тази година се пада на 20.04. Началото на Великия пост е на 3 март и през този период ще имаме и редовно вечерно богослужение

Ще имаме и ежедневни богослужения през цялата Страстна седмица, които са натоварени с изключителен смисъл.

- Вече има ли българи, които са заявили желания за църковни ритуали в българската църква - било то бракосъчетания, или кръщенета?

- Да, вече имаме запазени дати за тайнства и ритуали в новия храм. С радост отговаряме на тези запитвания-



та, особено за свето кръщение или бракосъчетанието, тъй като ще бъде извършено в нова красива църква, което е повод за радост и от наша, и от тяхна страна.

- Как се случва така, че за по-малко от две години се изгради българската църква в английската столица?

- Това се случва с цената на неимоверни усилия, денонощен труд, административни пречки, които трябваша да бъдат решени, защитени архитектурни и инженерни проекти, не на последно място, нужните парични средства, предоставени поради добрата воля и на българската държава, която отпусна 3 милиона и 300 хиляди лева, 299 000 паунда, събрани от даренията на родолюбиви българи във Великобритания, България, Люксембург, Германия, а и от много други места по света. Нека още споменем и тези, които ни помогнаха с безвъзмезден труд и материали. Следователно в изграждането на българската църква в Лондон се стигна с усилията на хиляди хора, за което им благодарим от

сърце, а така също и огромния труд на църковното ни настоятелство, доброволци и обичащи църквата ни. Напълно съм убеден, че Господ ще им въздаде на всеки за добрините и добрата воля.

Но нека накрая да кажем, че най-голяма заслуга за построяването на храма има нашият епархийски митрополит Антоний, който прегърна идеята за нов храм в Лондон и тя стана негов лична кауза. Той направи всичко възможно относно координация с държавата и БПЦ-БП, за намирането на нужните средства от дарители и фондове. Всеки детайл от проекта е обсъден с него и целия екип, така че от сърце му благодарим!

- След откриването на храма продължава ли благотворителна кампания, която обявихте при старта на строителството?

- Да, нашата кампанията ще продължи до края, т.е. до изписването на църквата и окончателното завършване на декорацията ѝ. Предстои ни, както казах, украса със стенописи, масивен бронзов обков на главните двери на

църквата, който да включва великите български светии, просветители, монаси, мъченици, които са прославили и осветили българския род. Ако този амбициозен проект се случи с Божията помощ, се надяваме, че всеки, посещаващ църквата, ще види величието на българския род и ще се запознае с историята ни.

- Колко още средства са ви необходими за довършването след откриването на църквата?

- Не мога да кажа точно. Първо, нека да я осветим и после ще направим нужните проекти и изчисления

- Тъй като ни предстоят Великденски пости от 3 март, нека да кажем кое е най-важното, към което трябва да се стремим в този период?

THE BULGARIAN ORTHODOX COMMUNITY OF ST JOHN OF RILA IN LONDON
Lloyds Bank
Sort Code 30-96-26
Account Number 80397868
IBAN: GB27LOYD30962680397868
BIC: LOYDGB21446

- Постният период е едно много специално състояние, в което ние, християните, се опитваме да пребиваваме, а именно - да насочим поглед вътре в себе си. Постът не е диета, не се извършва, за да „влезем във форма“ и премахнем нежелани килограми. Преди всичко постът е интензивна, духовна борба със себе си, с това, което ние в църквата наричаме *страсти*. Защото страстите са онези страдания, които ни пречат да бъдем истински личности, т.е. да обичаме Бога и ближните.

Постът е времето, в което ние се борим с нашия егоизъм, ние се опитваме да прощаваме на онези, които са ни наранили. Ние се опитваме да утихнем, да не се гневим, да не осъждаме, да не вършим грях и да се опитваме да се променим, разбира се, това е възможно със съдействието на Божията благодат, която идва чрез Христос в Светия Дух.

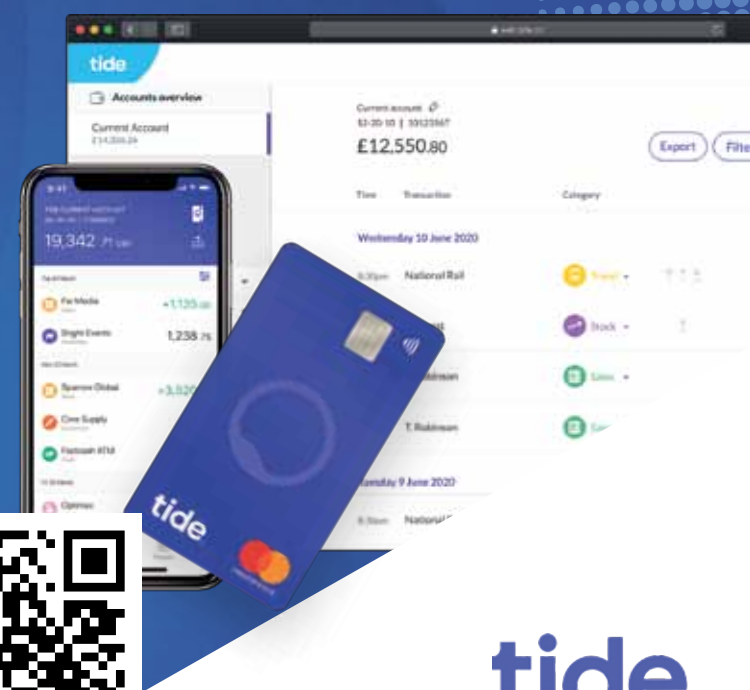
Постът е свързан с участие в богослуженията, четене на Евангелието, въздържание както от вкусна храна, така и от социалните мрежи, борим се с тютюнопушенето и алкохола. По този начин постът представлява интензивен духовен живот, чрез който се подготвяме и за най-големия празник - Възкресение Христово.

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



Създават Антология на българските писатели във Великобритания

В нея ще бъдат представени около 30 автори, които живеят на Острова

Георги Н. Николов е роден на 29 януари 1956 г. в Бургас. Завършва специалност „Българска филология“ във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ през 1980 г. Дълги години работи като журналист в Бургас. От 2007 г. живее във Велико Търново, където пише на свободна практика. Печатал е в „Литературен фронт“, „Пламък“, „Септември“, „Струма“, „Море“, „Родолубие“, „Родна реч“, „Език и литература“, „Морски вестник“, „Морски свят“, „Ек“, „КИЛ“, „Новият пулс“, „Словото днес“, „Везни“, „LiterNet“, „Литературен свят“, сп. „Палитра“, „Проглас“, „Издател“, Книги News, в сборници от научни конференции. Има публикации в издания на български език във Великобритания, Франция, Австрия, САЩ, Канада, Аржентина, Кипър и др. Превеждан на френски, испански, немски и гръцки език. Занимава се трайно с литературна история и критика. Интересува се от маринистика, ранни пътеписи на бъл-

гарски автори и от творчеството на нашите писатели в диаспората от началото на XX век и до наши дни. Пръв носител на Национална награда за литературна критика и есеистика „Николай Петев“ (2016). Носител на Национална награда за литературна критика „Нешо Бончев“ (2021). Радетел за изграждане Център на българската книга по света и Музей на българската емиграция. Член на Съюза на българските писатели. Координатор за България на BCOAA - Confederation of Bulgarian cultural organizations and activist abroad (Конфедерация на българските културни организации и дейци в чужбина).

Издадени книги: „Пътища. Литературно-исторически шрихи и бележки“ (1995), „Морето в българската периодика и литература XIX-XX век. Преглед и опит за коментар върху синята тема“ (2009), „Български пера в чужбина. Пътеписи. Морски блянове“ (2010), „Творци и време. Литературно-исторически и критически бележки“

(2015), „Послания за бъдното: Интервюта“ (2016), „Съюз на българските писатели - Азбучник 1913-2016“ (2016, съавт.), „Българското слово на литературния глобус: Антология“ (2018, състав.), „Споделени слова“ (2019), „Българското море в сърцето на времето“ (2019), „55+ български автори в САЩ и Канада: Антология“ (2020, състав.), „Енциклопедичен справочник на българската литература, създавана в европейската, американската и австралийската диаспора в периода 19.-21. век“ (2021, състав.), „Морето в моя стих не е измислено. Българската маринистична лирика в периода 19.-21. век: Антология“ (2022, състав.), „Пътища към добротата“ (2023, „70 въпроса - 70 отговора. Литературна анкета“ (2024).

Георги Николов даде специално интервю за вестник БГ БЕН по повод новината, че той заедно с изяви на литературното поприще българи ще правят Антология на българските творци в Обединено кралство.



Снимка: Личен архив на Георги Николов

БГ БЕН

- **Господин Николов, годината за българските писатели във Великобритания започна с добрата новина, че ще се направи специален алманах, в който ще бъде включено тяхното творчество. За първи път ли ще се издава Антология за българските творци на Острова и как се стигна до него?**

- Всъщност идеята се роди по естествен път в общия процес за изучаване на творчеството, създавано от български писатели в диаспората. Веднага искам да уточня, че този процес у нас не е канализиран под егидата на някоя административна институция с допирни точки в динамичния

процес на духовността. Ако има някакви такива „мероприятия“, те са епизодични и нетрайни - резултатите им потъват във времето, без да оставят трайни следи в съвременната национална памет. А нашите автори по света са пръснати буквално на всички обитаеми континенти, създават сериозни произведения и са ценени в съответната държава, където трайно са се установили. У нас идват, отпечатват поредното си заглавие, правят представяне и... дотук. Антологиите са един от начините тази културна празнина да бъде запълнена. Затова се родиха „Българското слово на литературния глобус: Антология“ (2018), „55+ български автори в САЩ и Канада: Антология“

(2020), „Енциклопедичен справочник на българската литература, създавана в европейската, американската и австралийската диаспора в периода 19.-21. век“ (2021). Що се отнася до Острова, подобно цялостно издание, доколкото съм осведомен, се прави за първи път.

- **Защо решихте да направите тази антология и кой Ви подаде ръка, за да се осъществи тя?**

- Това, което съм чел от наши писатели във Великобритания и личните ми контакти с тях, отдавна ме е убедило, че те трябва да бъдат представени пред българския читател в подобно издание. Радетели в начинанието са Снежана Галчева - президент на Кон-

федерацията на българските културни организации и дейци в чужбина (BCOAA), председател на Салона за духовност и култура - Чикаго, поет и журналист, Атанас Капралов - директор на Националния литературен музей - София, също поет, проф. д.м.н. Златимир Коларов - лекар, писател, сценарист, генерален секретар на UMEM (Международен съюз на лекарите писатели) и Димитър Христов - поет, преводач и културен деец. Все духовни люди, безкористни радатели за процъфтяването на ползу роду и разбиращи значението на родния ни интелектуален процес по света. За финансиране ще кандидатстваме пред Националния фонд „Култура“, от който сме получавали съществена помощ и преди.

- **Какво трябва да направят българските писатели, за да бъдат включени в нея?**

- Те са тридесетина на брой - напълно достатъчни за антология. Към тях ще добавим и тези, които от сравнително скоро време не са вече между нас - Анна Бъкстон и Бригита Йосифова-Темпест, като задължително се обърнем

за съгласие към близките им те да бъдат включени. Самите автори трябва да изпратят снимка, творческа биография и стихове или белетристика. Всеки от тях е получил нашата покана с условията за участие и сроковете. Участието им е абсолютно безплатно.

Предлагаме в период до края на февруари 2025 г. да изпратят творбите си на електронен адрес bi_georgi_nikolov@abv.bg.

- **По какви критерии и кой ще пресява включените творби в тази антология?**

- Надявам се участниците в сборника да ми гласуват доверие за пресяването. Критериите пък се коренят в основните изисквания за стойностна литература: хуманност, мир, тематична значимост, човеколюбие, родолубие, красота, философски и естетически послания, вградени по редовете на творците според личните им предпочитания и търсения.

- **Антологии на българските автори в чужбина са правени и преди, нали?**

- Да, в чужбина антологии в различно време са правени и... почти забра-

вени. Освен тях са издавани различни сборници, вестници, книги на чужд език. Вазов бе казал, че и ний сме дали нещо на света. Да, ние сме дали немалко на света: имам предвид в културния пантеон и не само там, ала националната ни памет го е забравила и няма как да го припознае без един много продължителен, задълбочен и упорит издирвателски процес. Но кой в България на XXI век да се заеме? Горчивият ми опит ме е научил, че такива недоходоносни занимания обикновено се загърбват и отказват от институциите. А в отказването те са майстори, способни да обезсърчат и най-големия ентузиаст. Но не и ние, не!

- **Кога се очаква да излезе Антологията на българските писатели в Обединеното кралство и как ще се разпространява тя?**

- Живот и здраве, ще очакваме печатната ѝ поява около май-юни. Разпространяването ще става чрез библиотечни представяния, духовни форуми, фирми, оторизирани за подобен вид дейност, и лично. Начини има, нека първо се роди за чест и слава на българското слово на Острова и по света!

Д-р Мирена Василева ПСИХОТЕРАПЕВТ

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

Индивидуални консултации

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

Тел. 07999334778

Email: mirenaavasileva@gmail.com



Колко опасно е хъркането и защо не трябва да се игнорира



Снимка: Личен архив
на доктор Вал

Това е често срещан здравен проблем, който може да бъде причинен от различни фактори

Хъркането е често срещан проблем, който по последни данни засяга 57% от мъжете, 40% от жените и 10% от децата по целия свят. Затова в рубриката на БГ БЕН „Първа помощ“ популярната в Англия българска лекарка д-р Валентина Михайлова Николова, известна повече като доктор Вал, разяснява защо е важно да се проследи причината, която води до този проблем.

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

От доктор Вал

Хъркането е често срещан проблем, който може да бъде причинен от различни фактори, включително анатомични особености, алергии, настинки, затлъстяване, алкохол и тютюнопушене. Въпреки че хъркането може да изглежда като безобиден проблем, то може да бъде признак на по-сериозни здравословни състояния,

като синдром на обструктивна сънна апнея (OSA).

Защо е важно да се направи по-задълбочено изследване:

1. Синдром на обструктивна сънна апнея

Хъркането може да е симптом на синдром на обструктивна сънна апнея, при което дишането спира

за кратки периоди по време на сън. Това може да доведе до сериозни здравословни проблеми, включително сърдечносъдови заболявания, диабет и високо кръвно налягане.

2. Качество на съня

Хъркането може да наруши качеството на съня както за самия хъркащ, така и за хората около него. Лошото качество на съня може да доведе до умора, раздразнителност и намалена концентрация.

3. Анатомични проблеми

Задълбоченото изследване може да помогне да се идентифицират анатомични проблеми, като отклонена носна преграда или увеличени сливици, които могат

да бъдат коригирани хирургически.

4. Алергии и дихателни проблеми

Хъркането може да е свързано с алергии или други дихателни проблеми, които могат да бъдат диагностицирани и лекувани, подобрявайки състоянието.

5. Подобряване на общото здраве

Разбирането на причините за хъркането и предприемането на адекватни мерки за лечение може да доведе до подобрене на общото здравословно състояние.

Ако хъркането е често и силно или ако има допълнителни симптоми като умора през деня, трудно заспиване или спиране на дишането по време на сън, е важно да се консултирате с медицински специалист за по-задълбочено изследване.

VAL CLINIC

Индивидуално отношение
към пациента



НАШИТЕ УСЛУГИ

Личен лекар/дежурен лекар

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

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

Всички видове кръвни изследвания и натривки след консултация с лекар

Контакти

☎ 01708701155 ; 07307595437

✉ info@valclinic.co.uk

🌐 www.valclinic.co.uk

📍 Val Clinic

📍 39 Frederick Road, Rainam, RM13 8NJ

Регистрирана в



Инцидент със скутер

Шивон МакАйвър, партньор в Osbornes Law, сключи споразумение в рамките на среща за уреждане на спор с опонента си за сумата от 380 000 английски лири.

Ищцата, която е била блъсната от скутер, докато е пресичала улицата, е претърпяла някои тежки травми, включително пълна загуба на зрението на

едното око, травматично мозъчно увреждане, което е довело до леки когнитивни проблеми и различни ортопедични травми.

Първоначално застрахователите се опитаха да отхвърлят отговорността, но в крайна сметка признаха, че вината е на застрахованото при тях лице, благодарение на упоритостта на Osbornes Law, които насто-

яваха, че отговорността е изцяло тяхна.

Osbornes Law направи така, че ищцата да получи значително обезщетение, което да подпомогне възстановяването ѝ, осигурено от застрахователното дружество, застраховало скутера. Кантората се погрижи ищцата да бъде финансово обезпечена в периода на разглеждане на

иска чрез значителни междинни плащания, направени от застрахователите.

Застрахователите на скутера се опитаха да откажат ищеца с различни предложения, вариращи от 50 000 до 230 000 английски лири, които по съвет на Osbornes Law ищцата отхвърли. Тя остана много доволна от резултата от срещата за уреждане на спора и очаква

с нетърпение да продължи живота си спокойно, знаейки, че е финансово обезпечена. Шивон е удовлетворена, защото успя да осигури такава възможност на клиентката ни.

Ако сте пострадали при пътнотранспортно произшествие и Ви е нужен опитен адвокат, който говори свободно български език и така ще улесни

максимално този труден за Вас процес, ще отстоява интересите Ви и ще Ви подкрепя неотклонно, можете да попълните онлайн формуляр за запитване на сайта на компанията или да се свържете на посочените телефони:

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



Osbornes | Law^o Български Адвокати в Англия Получете обезщетение при:



0784 334 9633

0751 644 1448

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

Безплатна консултация.
Потърсете правата си без риск!



Специалисти по искове за обезщетение

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

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



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



На 3 март България отбелязва 147 години от Освобождението си

БГ БЕН

На 3 март България отбелязва националния си празник, датата, на която страната се е освободила от властта на Османската империя. Днес обаче не всички българи приемат 3 март за национален празник. Въпреки това по традиция в цялата страна празникът ще бъде отбелязан с шествия, поднасяне на венци на паметниците от Руско-турската война, църковни ритуали и празнични концерти. Център на тържествата ще бъде отново връх Шипка, където стотици българи ще се изкачат, независимо от метеорологичните условия, за да сведат глави пред подвига на освободителите.

Независимо от страстите, които традиционно разделят българите, нека навърх националния празник да почетем паметта на хилядите, които дадоха живота си за свободата на България. И да не забравяме на 3 март, че трябва да отдадем заслужена почит и на Българското опълчение, което има решаваща роля за изхода от Руско-турската война от 1877-1878 г.

Какво се случва на 3 март 1878 година

На тази дата преди 147 години в Сан Стефано, близо до Истанбул, е подписан мирният договор между Русия и Османската империя, с който се поставя началото на свободна България. Той

Националният празник на страната не се приема еднозначно от всички българи

Снимка: shipkamuseum.org



Възстановка на отбраната на Шипка

обаче е предварителен. Затова с право можем да попитаме: илюзия или мечта е Санстефанският мирен договор?

В договора четем, че България става „автономно княжество... ще има народно християнско правителство и местна милиция. Османската империя там повече не ще се намира“.

Днес, 147 години по-късно, в България продължават дебатите относно това дали именно датата на подписване на този договор трябва да се смята за толкова значима в българската история. Някои историци дори предлагат националният празник на страната да се промени и да бъде или на 6 септември, когато се чества Съединението на България, или на 22 септември, когато е обявена българската независимост. 3 март се чества като на-

ционален празник от 1990 година, а решението е взето от Великото народно събрание. За първи път денят е честван през 1978 г., а десет години по-късно той става официален празник. И така до обявяването му за национален през 1990 година.

Поклон пред делото на участниците в българското освободително движение

От падането си под османска власт българите извървяват дълъг път, докато стигнат отново до своята свобода. Първите стъпки на пробуждане започват от монаха Паисий Хилендарски, минават през извоюването на независима българска църква и стигат до организираната борба за свободна държава.

В средата на XIX век в българското национално-освободително движение се появяват две течения. Първото е умереното течение, което предлага чрез легални средства и реформи България постепенно да извоюва политическата си автономия. Този вариант не изисква въоръжени сблъсъци и кръвопролития и гарантира до голяма степен целостта на българската етническа територия.

Другият вариант е радикалното течение. То предлага точно обратното - всеобщо въоръжено въстание, което да доведе до политическото решаване на българския въпрос. При него целостта на българската етническа територия не се гарантира и като крайна фаза се предвижда намесата на Великите сили. Така съдбата на България се оставя

в техни ръце и зависи от интересите им. Този радикален подход прави целта по-близка и реална.

Българите удивиха света с Априлското въстание

През 1876 г. избухва Априлското въстание - кулминация на освободителното ни движение. То е потушено и удадено в кръв, но постига своя политически ефект - „българският въпрос за независимост“ е поставен на световната карта. В защита на българите се обявяват редица известни европейски политици, сред които Уилям Гладстон и Ото фон Бисмарк, велики творци като Виктор Юго, Достоевски, Оскар Уайлд, а също и световни учени.

Свободният печат успява да преобърне общественото мнение дори в страни, склонни да поддържат Османската империя поради своите геополитически интереси. Това е първото международно признаване на правата на българите.

Заслуга за това има американският журналист Дже-ноуариъс Макгахан, който публикува в британския и американския вестникарски печат поредица от репортажи от случилото се по време на Априлското въстание. Неговите текстове мотивират големия британски политик Уилям Гладстон, който също излиза с призив за премахване на османското управление в България.

Княжество България се появява на европейската карта

На 12 април 1877 г. император Александър II обявява война на Османската империя. Военните действия се водят на два фронта - Кавказки и Дунавски. В Дунавската армия се включва и Българското опълчение, което е около 10 хил. души.

Забележителни събития от войната са освобождаването на старата столица Търново, овладяването на Шипченския проход и боевете за Стара Загора. Ключов момент са битките на връх Шипка, пазен от 6500 руски и български опълченци. Проявявайки невидан героизъм и саможертва, защитниците успяват да спрат и отблъснат атаките на 30-хилядната османска армия. В най-критичния момент идва помощ от ген. Радецки.

Осман паша в Плевен капитулира и се предава. На 28 декември 1877 г. е освободена София, а на 16 януари 1878 г. - Пловдив.

Османското правителство иска примирие. Един месец по-късно е подписан и Санстефанският прелиминарен договор, който слага край на войната.

Днес едно е сигурно - всеки българин, независимо в кой край на света се намира, има много поводи да е горд от своята народност, род и родина!

ЧЕСТИТ НАЦИОНАЛЕН ПРАЗНИК, БЪЛГАРИ!

Малко над 57% от българите са „против“ приемането на еврото

БГ БЕН

Само 39% са „за“ влизането на България в еврозоната, показва проучване на Агенция „Мяра“

Ще се окаже ли влизането на България в еврозоната мисия невъзможна? Докато редовното коалиционно правителство на ГЕРБ-СДС, БСП и ИТН, борави с числата по бюджет 2025, то първото за тази година социологическо проучване за приемането на еврото показва, че българите по-скоро не приемат идеята.

Данните от независим телефонен сондаж на Социологическата агенция „Мяра“, проведен между

29 и 31 януари 2025 г. сред 801 пълнолетни български граждани, показват, че по принцип 57,1% са „против“ България да приеме еврото като валута, а 39% са принципно „за“. Останалите се колебаят.

Данните потвърждават картината от поредица различни изследвания на агенции в годините. На този фон не са учудващи и резултатите по по-кон-

кретния въпрос, който ка-сае кога България да влезе в еврозоната - зададен с нарочното уточнение, че приемането на еврото е част от договореностите на страната ни за финализиране на европейската интеграция. При опции 1 януари 2026 г., отлагане или практически отказ, не се очертава отчетливо мнозинство. Но най-сериозното натрупване остава в опцията „еврото

да не се приема никога“, като за нея са 41,4% от анкетиранияте. 30,8% приемат въвеждането, но искат това да стане по-късно, а 25,7% са за въвеждането от 1 януари 2026 г.

Данните показват, че по-възрастните са и онези, които показват повече притеснения. Това може да се отдаде на повече чувствителност по въпросите на суверенитета, повече нос-



талгия, липса на адекватна информация, зловредни кампании, по-голям страх от евентуално поскъпване на живота и много различни други фактори. Само нарочно задълбочено из-

следване може да анализира причините. При всички положения обаче на този фон въвеждането на еврото ще изисква сериозна управленска воля, убедителност и информационна работа.

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

Заповядайте в трите
най-добри български
ресторанта във
Великобритания!

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

Бъдете наши приятели
и споделете празниците си
с нас!

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

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



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

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



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

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





На Арената днес:

Музикални събития, без които 2025-а няма да е същата

Днес ще ви представим някои от предстоящите произволно избрани от нас музикални рок и артсъбития на Острова, които при възможност и желание може да включите в списъка си за ивенти. На всеки меломан би му допаднала идеята да комбинира натоварените дни с посещение на концерт, фестивал или уникални забележителности, сред които галерии и музеи от световна класа. Събития, които активно допринасят за развитието на творческите индустрии, а на нас ни носят обмяна на културни ценности и незабравими емоции, исторически за цели поколения.

Download Festival - британският символ на по-твърдата музика

Тази година изданието на Download Festival - 2025 ще се състои в дните между 13 и 15 юни на традиционното му място - Donington Park, Derby, а големите хедлайъри на събитието ще бъдат Green Day, Korn, Sleep Token. В различните дни на няколко различни сцени здраво ще забият над 90 банди, сред които: Airbourne, Apocalyptica, Steel Panther, Within Temptation, Cradle Of Filth. Фестивалът първоначално е замислен като продължение на серията фестивали Monsters of Rock, които са държали веригата събития в Донингтън парк от 1980 до 1996 г. Първият Download фестивал е през 2003 г., отново в Донингтън парк в Лестършър, Англия. Той е един от най-популярните британски рокфест събития и е бил домакин на някои от големите имена на твърдата сцена като: Black Sabbath, Metallica, Iron Maiden, Motörhead, AC/DC, Def Whitesnake, Thin Lizzy, Guns N' Roses и много други. Името на Download Festival е умело заиграване с download - "мръсната" дума в музикалната индустрия, и рок, който се разглежда като бунтовния жанр на музиката. Фестивалът всяка година привлича повече от двадесет хиляди фенове на твърдата музика. Билети ТУК: <https://downloadfestival.co.uk/>

The Isle of Wight - един от първите

рок фестивали във Великобритания

Тази година събитието на The Isle of Wight ще се проведе на 19-22 юни в Seaclose Park, Newport, Великобритания. Хедлайъри на събитието ще бъдат Sting, Stereophonics и Justin Timberlake. Също така в различните дни на събитието ще има изпълнения на Faithless, The Script, Clean Bandit, Example, James, Texas, Olly Murs, Alison Moyet, Dean Lewis, The Lathums, Lottery Winners и много други. Този фестивал продължава уверено да се развива, подслонявайки през годините куп световни музикални величия. Началото на Isle of Wight Festival е поставено в далечната 1968 г., когато билетите са стрували само £ 1.25, а на сцената по онова време са забивали легенди като Боб Дилън, Джими Хендрикс, The Doors и The Who. През следващата година фестивалът е открит на 29 август 1969 г., 11 дни след приключването на Уудсток в Америка, и неочаквано високите нива на посещаемост превръщат събитието в най-големия и известен от тези ранни години фестивал в света, задминавайки легендарния по онова време Уудсток. Концертите от 1970-а включват гамата на повече от петдесет изпълнители, сред които Jimi Hendrix, Miles Davis, The Doors, The Who, Lighthouse, Ten Years After, Emerson, Lake & Palmer, Joni Mitchell, The Moody Blues, Melanie, Donovan, Gilberto Gil, Free, Chicago, Richie Havens, John Sebastian, Leonard Cohen,

Jethro Tull, Taste и Tiny Tim. Фестивалът на 1970 г. е бил заснет от филмов екип под ръководството на бъдещия носител на „Оскар“, режисьора Murray Lerner. Билети ТУК: www.isleofwightfestival.com/

Guns N'Roses се завръщат в Обединеното кралство през лятото



Рок гигантите се завръщат в Обединеното кралство през юни 2025 г. На 23 юни групата ще направи концерт на стадион Villa Park в Birmingham, а на 26 юни рокаджиите ще забият и на Wembley Stadium в Лондон. Двете дати са като част от тяхното световно турне, наречено Guns N'Roses: Because What You Want & What You Get Are Two Completely Different Things, със специални гости Rival Sons. С една от датите на това турне Guns N'Roses ще зарадват и българските фенове с концерт в София на 21 юли 2025 г., който ще се състои на стадион „Васил Левски“. Това ще е вторият концерт на американската група на българска земя след този през 2012 г. Guns N'Roses е една от най-известните рок групи през 90-те години на XX век, с над 100 милиона продадени албума по целия свят, от които 45 милиона в САЩ. През 2018 г. клипът към песента „November Rain“ надхвърли 2 милиарда гледания, превръщайки се в един от най-гледаните рок видеоклипове на всички времена. Парчето получава награда на MTV за музикален клип в категория „Най-добра кинематография“ и достига до №9 в класацията на Rolling Stone

„100-те най-добри видеоклипа на всички времена“. През 2012 г. групата е въведена в Залата на славата на рокендрола. Билети ТУК: www.ticketmaster.co.uk/

Judas Priest & Alice Cooper на сцената на The O2 Arena в Лондон



Тази легендарна банда е една от институциите в хевиметъла, които през 2010 г. MTV поставя под номер 2 (след Black Sabbath) в класацията си „Най-великите метъл групи“. Най-добре продаваният им албум е „Screaming for Vengeance“ (1982), а през 2022 г. Judas Priest получиха огромно признание и бяха въведени в Залата на славата на рокендрола. Миналата година на пък групата възнагради търпението на феновете си със своя успешен 19-и студийен албум „Invincible Shield“ (2024), включващ песента „Panic Attack“. На 25 юли Judas Priest ще разтърсят сцената на The O2 Арена в Лондон, като с тях ще забие и легендарният Alice Cooper - бащата на жанра шок рок, който пък на 23 юли ще направи концерт на сцената на Edinburgh Playhouse Theatre в Edinburgh. С големия си гласов диапазон и мощното вибраторно вокалистство Роб Халфорд повдига летвата за всички метъл певци, които идват след него. Музикантът може да свири на китара, бас, хармоника, кийборди и барабани, а на айпода си слуша Бетовен, Бах, Моцарт, Чайковски, Вивалди, Вагнер, „Сабат“, „Куин“, „Туул“, „Пантера“. Малко са хевиметъл бандите, които са успели да достигнат върховете на Judas Priest по време на близо 50-годишната си кариера. Тяхното присъствие и влияние остават на най-високо

ниво за всички времена. Множество награди, грандиозни концерти по цял свят и милиони фенове - това е кратката равностойка за Judas Priest, групата, превърнала се в един от символите на тежкия рок. Билети ТУК: <https://www.ticketmaster.co.uk/>

Eric Clapton с концерти през май на Острова

Китарният виртуоз обяви четири потвърдени дати за концерти на Острова. На 18 май музикантът ще бъде на сцената на Motorpoint Arena в Нотингам, а на 21, 23 и 24 май ще зарадва феновете си с концерти в световноизвестната Royal Albert Hall в Лондон. Ерик Клептън започва музикалната си кариера през 1963 г. като член на The Yardbirds, а след това на Blind Faith и Cream, след което започва блестящата си солова кариера, печелейки безброй награди и признания по цял свят. Той е единственият човек, въведен в Залата на славата на рокендрола три пъти. През 1988г. компанията за китари Fender създава модела Eric Clapton Stratocaster, а през лятото на 1999 г. музикантът продава чрез аукционната къща 100 от китарите си, като събира 7 милиона долара за учредената от него фондация за борба срещу алкохолните и наркотични зависимости. Ерик Клептън е единственият музикант, който е вписван три пъти в Залата на славата на рокендрола - като член на Ярдбърдс и Крийм и като самостоятелен музикант. Билети ТУК: <https://www.ticketmaster.co.uk/>

Ozzy Osbourne - Back To The Beginning: The Final Concert



На 5 юли легенди и звезди на хевиметъла ще се съберат във Villa Park, Бирмингам, за да отпразнуват последното представяне на Ozzy Osbourne и Black Sabbath. Метъл спектакълът ще се проведе на терена на футболен клуб Aston Villa и ще бъде оглавен от оригиналния състав на Black Sabbath: Ози Озбърн, Тони Айоми, Гийзър Бътлър и Бил Уорд, които ще свирят заедно за първи път от 20 години насам. Създадена в Бирмингам през 1968 г., Black Sabbath е една от най-успешните банди на всички времена и има продадени над 75 милиона албума по целия свят. „Време е да се върна към началото... време е да се върна отново там, където съм роден - казва Ози. - Чувствам се благословен, че мога да го направя с хората, които обичам. Бирмингам е истинският дом на метъла. Бирмингам завинаги!“ Изключителният концерт ще почет хевиметъл иконите, а в него място ще намери индивидуален сет на Ози Озбърн, преди да се присъедини към групата.

Обявен е и звездният състав от специални гости включително Metallica, Slayer, Pantera, Gojira, Alice In Chains, Halestorm, Lamb Of God, Anthrax и Mastodon. Допълнителни изпълнения на сцената ще направят още: David Draiman (Disturbed), Duff McKagan и Slash (Guns N'Roses), Fred Durst (Limp Bizkit), Jake E Lee, Jonathan Davis (Korn), Mike Bordin (Faith No More), Papa V Perpetua (Ghost), Wolfgang Van Halen и Zakk Wylde. Том Морело (Rage Against the Machine), който е музикален директор на събитието, заяви: „Това ще бъде най-великото хевиметъл шоу в историята“. Всички финансови постъпления ще бъдат разделени поравно на организациите Cure Parkinson, детската болница в Бирмингам и Acorn Children's Hospice. Билети ТУК: www.ticketmaster.co.uk



Културен пътеводител

Музеи и артгалерии в Лондон, които всеки би посетил, и то съвсем безплатно

Лондон предлага голям брой уникални забележителности, сред които различни галерии и музеи от световна класа. Какво по-добро от това да се възползваме от тази възможност и да запълним посещенията си на Острова или хладните зимни дни с културни мероприятия, при това абсолютно безплатно! Ето малка част от тях.

British Film Institute's Mediatheque

Британският филмов институт "Mediatheque" разполага с четири безплатни кина, които позволяват да се поровим във филмовите архиви и биографиите на известни актьори и режисьори. На това място ще се насладите на акценти от най-разнообразната и велика световна колекция на киното и телевизията. Британският филмов институт подкрепя творчеството, активно търси следващото поколение разказвачи на истории и се грижи за Националния архив на BFI. Инфо на: <http://www.bfi.org.uk/>

Wallace Collection



Снимка:
YouTube

The Wallace Collection е построена от сър Ричард Уолтс между 1872 и 1875 г., който наследява колекцията изобразително изкуство след смъртта на баща си. Тази уникална галерия представлява завладяващ поглед към 18-и век и ари-

стократичния живот по онова време. Съхранява ненадминати шедеври на живописата, скулптурата, порцелана и събира шедеври на стари майстори, сред които Веласкес, Рубенс и Тициан. Картините на старите майстори в нея показват как се е осъществявал културният диалог през XVII век. Инфо на: <http://www.wallacecollection.org>

National Portrait Gallery

Националната портретна галерия се намира точно до Националната галерия на Лондон, което е абсолютно удобно, ако желаете да разпределите времето си между двете галерии. Още преди откритието на модерното съвремие - интернет, британците са идвали тук, за да видят как са изглеждали видните личности от миналото и да научат повече за тях. Там има огромен брой портрети и на кралски особи, което дава възможност да разберете повече за всеки от тях, както и къде е мястото му в историята. Галерията работи без почивен ден от 10:00 до 18:00 часа. Инфо на: <http://www.npg.org.uk/>

Photographers' Gallery

Ако фотографията е ваше хоби, насочете се именно към тази галерия, в която са показани някои от най-до-



бре установените и актуални имена в областта. Там ще откриете съкровищница от исторически фотографии на Лондон и извън него. Галерията предоставя на посетителите съвременни изложби на фотографии от цял свят. Винаги ще може да видите нещо ново, защото изложениите снимки бързо се подменят. Галерията работи без почивен ден от 10:00 до 18:00 часа. Инфо на: <http://thephotographersgallery.org.uk/>

Tate Britain

В този забележителен музей постоянните творби се съсредоточават върху британски шедеври от XVI до края на XX век. Организиран се тематични изложби от модерното и приложно изкуство, едночасови тематични обиколки и 15-минутни дискусии за художници и картини. Представени са не само британски художници, но и творци, които са работили в Обединеното кралство. Tate

Britain е част от мрежата от галерии Tate в Англия, с Tate Modern, Tate Liverpool и Tate St Ives. Работно време: понеделник - неделя, от 10:00 до 18:00 ч. Инфо на: <http://www.tate.org.uk>

St Paul's Church (Актьорската църква)

Не бъркайте тази църква със St Paul's Cathedral. Построена през 1638 г., това е първата Англиканска църква, изградена след Реформацията от 1536 г., когато крал Хенри VIII изоставя католицизма, за да стане водач на независимата Англиканска църква. Превърнала се в църквата на актьорите, понеже там има множество паметници на известни актьори, сред които на Чарли Чаплин, Вивиан Лий и много други. Пред църквата може да видите често гълти от зрители, които гледат поредното изпълнение на улични актьори. Инфо на: <http://www.actorschurch.org/>

The Temple Church

Това е една от най-красивите и стари църкви, в сърцето на Лондон, построена през XII век от Ордена на тамплиерите, известна още като „Храмът“. На пода ѝ се намират саркофази на рицари тамплиери, почитащи там от векове, преди да дойдат Том Ханкс и Одри Тоту, за да снимат „Шифърът на Леонардо“. Църквата е била под покровителството от короната, отделена от Лондонската епархия. Осветена е през 1185 г. Сградата е много красива и е дом на едни от най-добрите хорове в Англия. Това е най-старата запазена готическа сграда в Англия и наподобява църквата над Божи гроб (Holy Sepulchre). Инфо на: <http://www.templechurch.com>

Victoria & Albert Museum

Музеят отваря врати през

1852 г. и по време на съществуването си е бил дом на над 4,5 милиона експоната от сферата на архитектурата, фотографията, живописата, модата, пластичните изкуства и др. В галериите на Victoria & Albert Museum се пазят колекции на първите произведения от стъкло, предмети, килим, статуи на Буда, индийски божества и музикални инструменти. В музея се съхранява най-богатата колекция в света на декоративно-приложни изкуства и дизайн. Там се намира и изложба, която проследява начина, по който се е променяло облеклото в различните епохи, като показва рокли и обувки, носени от кралски особи, актриси, певици и манекени. Всички експозиции са тематично подредени и много добре представени. Инфо на: <http://www.vam.ac.uk>

Редактор: Антоанета Петрова

За контакти с Rock Arena: тел.: 078 31 322 510, e-mail: rock_arena@abv.bg | website: www.rockarena.co.uk

Деси Добрева запалва сред подрастващите любов към българския фолклор

В английската столица известната певица се среща с ученици от две български училища



Снимка: desidobrev.com

Деси Добрева е известна българска певица, която изнася многобройни концерти на престижни сцени в България и в чужбина. През 2008 г. става една от 12-имата финалисти на българския финал за Евровизия с песента Strong („Силен“).

Деси Добрева е родена във Варна в семейство на инженери. Завършила е Училище по изкуствата „Добри Христов“ в родния си град със специалност „Класическо пиано“. Има магистърски степени в специалностите „Поп и джаз пеене“ и „Музикална педагогика“ от Националната музикална академия „Проф. Панчо Владигеров“ в София. Завършила е и Berklee College of Music в Бостън, САЩ, с пълно отличие и вписване в The National Dean's List 2006-2007.

Известната певица Деси Добрева гостува през януари в Лондон с лекция в две български училища. Заедно с колежката й Деси Христова, както и хореографката Ния Малешкова, те се срещнаха с възпитаниците на Българското училище „Иван

Станчов“ и техните родители в залите на Посолството на България в Лондон. Те обаче се оказаха тесни за желаещите да присъстват на лекцията „Мюзикъли за деца и присъствието на фолклора в тях“.

Освен ученици в нея се включиха и техните родители, някои от които бяха дошли дори с бебета.

Изключително емоционална беше срещата в Посолството на Република България, тъй като известните певици Деси Христова и Деси Добрева дадоха всичко от себе си, за да повишат интереса на българските деца към родния фолклор.

Интерактивната лекция е изключително интересна, защото включва най-различни подходи, както и образователни материали, които са поднесени по един доста интересен и нетрадиционен начин. А в нея участва и самата публика. В залите на посолството също беше направена работилница по приказката „Червената шапчица“, което създаде много вълнения сред децата, учителите и родителите.

Двете дами се включиха в отбелязването на 10 години от създаването на друго българско училище на Острова - „Слово“ в Оксфорд, където интересът към тяхната лекция беше също изключително голям.

Известната и любима българска певица

Деси Добрева даде специално интервю за читателите на вестник БГ БЕН, в което говорим не само за проекта „Мюзикъли за деца и присъствието на фолклора в тях“, но също така и за новата й песен, както и за предстоящото турне.

БГ БЕН

Как възникна идеята за създаването на проекта „Мюзикъли за деца и присъствието на фолклора в тях“ и как възникна идеята да го представите сред българските деца във Великобритания?

- Започнахме този проект като експеримент заедно с моята колежка Десислава Христова. Получи се изключително добре, защото се възприе много добре от публиката. Това е интерактивна лекция, защото включва най-различни подходи, както и образователни материали, които са поднесени по един доста интересен и нетрадиционен начин. Има много примери на живо, участва и самата публика. Това най-много се харесва както на деца, така и на техните родители и приятели. Стремим се да запознаем децата с колкото се може повече български мюзикъли, тъй като те живеят далеч от България и това е непозната територия за тях. Лекцията завършва с една работилница, в която всички заедно правим мюзикъл по добре познатата приказка „Червената шапчица“.

Нарочно сме избрали точно тази приказка, защото тя се знае от абсолютно всички. По предварителен сценарий, разписан от нас, както и избрани кратки песнички децата влизат в ролите на режисьор, хореограф, изпълнители, главни герои. И с наша помощ поставят един кратък мюзикъл по темата „Червената шапчица“. Дотук сме оставали с много добри впечатления. Изненадващо е колко добре са подготвени присъстващите, защото

идват с костюми, аксесоари, някои дори са си научили текста наизуст. С голямо желание се включват и затова е толкова забавно.

- Сигурно е доста вълнуващо да представяш такава лекция пред деца, които живеят далеч от родината си, в случая в Англия?

- Да, и тъй като все пак има и деца от смесени бракове, някои от тях не говорят съвсем добре български.

Затова, от време на време, се налага да превеждам на английски - за тези, които не са разбрали, за да им бъде по-лесно и по-достъпно. И в някои моменти се получава доста смешно, тъй като преводът е един, а това, което имаме предвид, е друго. Има комични ситуации винаги, хората реагират много адекватно и много спонтанно. Което е много важно, защото всички заедно участват в тази лекция.

В първата лекция, която беше на 18 януари в Оксфорд, отпразнувахме заедно с други гости 10-годишнината на БУ „Слово“ в този град. А на 19-и бяхме по покана на Българското училище „Иван Станчов“, което е към Посолството на България в Лондон.

За нас е голямо удоволствие. Имаме още покани за други градове. В момента търсим финансиране. Ще кандидатстваме по някоя програма с този проект, тъй като се налага всъщност сами да си финансираме тези пътувания. Организаторите каквото могат, покриват. Както беше при гостуването ни в Англия. Посолството на България откликна и ни настана там, за което сме изключително благодарни. Но все пак е свързано и с парични средства, затова търсим и финансова подкрепа. Целта ни е да можем да продължим да правим тези лекции и не само да радваме децата, но и да ги запознаваме с българската култура. Ние наблягаме именно на българските мюзикъли и на фолклора в тях. Също и на начините, по които се интерпретира народната ни музика. Това

е моята сфера, където имам най-много опит. И точно тук идват най-големите предизвикателства и най-големият интерес.

- Как преминаха лекциите в Англия и кое беше разликата от предходните Ви в други държави?

- Лекциите в Оксфорд и Лондон преминаха с изключителен успех. Най-вече заради това, че имаше много деца, които се бяха подготвили. Бяха научили текстовете на песните наизуст. И не само това, но и бяха си ушили специални костюми, особено тези, които участваха като герои от приказката „Червената шапчица“. Тук имаме по няколко разказвачи, няколко деца, които участваха в постановъчния екип, и много, които искаха да рисуват, както и да участват като герои. Това много ни радва, защото показва, че децата имат интерес не само към мюзикълите и музикалната страна на тази лекция, но и въобще към българската култура и нашия фолклор. Така че сме много щастливи за тези прекрасни лекции. Благодарим от сърце за поканата!





- Това ли е начинът, по който българските деца могат да се държат, образно казано, близо до българския фолклор?

- Определено! Аз съм абсолютно убедена в това. Не само като вяра, но и от опит го казвам, защото виждам реакциите. Когато се поднесе по един адекватен начин този материал и с нужното внимание към съответната аудитория, той може да събуди голям интерес. И не само интерес, но и да накара тази аудитория да се интересува за цял живот, да стане част от това преживяване. Така че тук е много важен подходът. И аз мисля, че затова всъщност има интерес към лекциите, които правим, а и това, което правя самата аз като изпълнител. Защото се опитвам по един нетрадиционен начин да

покажа нашите традиции, с което всъщност ги съхранявам за по-младото поколение, за да останат и напред.

- Вие лично спомняте ли си как възникна Вашата любов към българския фолклор?

- Е, то не се случва с някаква вълшебна пръчица. Според мен това човек си го носи, първо, в себе си от раждането. И второ, то се изгражда. Аз съм музикант, откакто съм се родила. Започнала съм да пея, когато съм била на годинка и нещо. Имам записи на касетки, направени от моите родители. В яслите, детските градини, в училищата все още изучават голям брой народни песни. В музикалното училище съм учила предмета „Фолклор“. Така че аз съм си закърмена с него. И вина-

ги съм знаела изключително голям брой песни и теми. Те са останали в главата ми, а и в сърцето ми.

- А сега какво предстои като нови проекти пред Деси Добрева?

- Излезе новата ми песен, която е интерпретация на една прекрасна българска народна песен. „Пуста младост“ се казва, която е с доста еkleктично виждане и като аранжиратор, и като клип. Общо взето, ми отне две години, за да направя тази песен. Но я направих точно така, както исках. И съм много доволна, че имах търпението да дочакам да се случи.

Работя и по нов албум. Той ще бъде готов тази година. Надявам се да успя да излезе за моя рожден ден - като подарък за мен.



Снимки: БГ БЕН

След това планирам турне. Предстоят ми гастроли в чужбина, което много ме радва, защото се срещам с нашите съграждани зад граница. Стават много емоционални срещи.

- По-емоционални ли са срещите с българите в чужбина, отколкото тези, които са в България?

- Ами те и българите, които са в България, реагират много емоционално. Но все пак хората, които не живеят в България, имат един сантимент, милеят за родината. Затова е малко по-различно.

Тази година пускам и един нов проект, който всъщност започна вече с ремикса на песента „Двама“, миксирана от диджей Fabrizio Parisi, с когото направихме и проекта „Етно джоб“. Отдавна исках да направя този проект и

да работя с диджей. Правим едно 90-минутно лайф шоу, което е с модерни бийтове, съвсем друга стилистика. Съответно с много етно, не само български фолклор, но и чужди фолклорни елементи, с много импровизация от моя страна, а също и с гост музиканти, които се присъединяват към нас. Мисля, че ще бъде много готин проект и очаквам с нетърпение да започнем представянето му. Така че предстоят много, много неща. Много концерти ме очакват тази година. Това ме радва.

- А коя е най-голямата награда за Вас?

- Разбира се, в личен план, първата най-голяма награда е моята дъщеря. А следващата най-голяма награда са пълните зали с усмихнатите

хора, които пеят песните ми и които се радват, които плачат, смеят се, но чувстват! Имат емоции и ги споделят!

- Кога да Ви очакваме отново в Англия?

- Надявам се скоро отново да имам възможност да посетя Лондон и да се срещна с българите тук, защо не и на някой прекрасен концерт!

- Да завършим нашия разговор с Вашето пожелание към читателите на вестник БГ БЕН.

- В началото на годината сме. Затова им пожелавам здраве, късмет и берекет. По стара традиция - това го знам от майка ми. Тя това пожелание го знае от нейната майка. Затова на всички мои близки и приятели винаги пожелавам здраве, късмет и берекет.

Магазин София



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

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



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

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

BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Работим и по заявка на клиента

Боза, айран и много други

10 Forest Road

E17 6JJ tel. 020 850 908 57

7 Wordsworth Parade

N8 0SJ tel. 020 888 134 90

166 The Grove

E15 1NS tel. 074 46 054 880

177 Tooting High Str.

SW17 0SZ tel. 020 876 757 60

46 Longbridge Road

IG11 8RT tel. 078 86 185 106



Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки



Нищо не е така, както изглежда

Калина Томова живее в Чикаго. За себе си казва, че откакто се помни, все търси. Най-вече себе си. Тръгнала е от сърцето на юга и „Южната пролет“ - Хасково, преформатирана чрез водата в морската столица Варна, вдишала вълшебния въздух на Родопска планина в Кърджали и Минерални бани, прегърнала отново родния град. Пристигла в САЩ през 2008 година. Признава, че това се оказва поредната голяма школа, която надгражда личността ѝ.



Романът ѝ „Тайната на сребърната нишка“ излиза през 2012 г. Харесан и

приет от читателите, отпечатан повторно през 2022 г. поради интереса към него. „Усмивката на светлината“ е аудиокнига със стихове, импресии и разкази, прочетени от Калина Томова, подплатени с музика (2012). След пауза от десет години следват „Рисунки върху пясъка“ - лирика, импресии, проза (2022) и „Танц на душите“ - стихосбирка (2023), и „Преплетените светове“ - разкази в два тома: „Видения“ и „Озарение“ (2024).

От Калина Томова, Чикаго

Нещо ги свързваше. Дърпаше ги. Един към друг. По необясним начин. Не бяха се търсили. Събра ги смехът. Толкова внезапно, колкото беше възможно. Невъзможното. И полетяха един към друг. Без мисъл. Вътрешно. Все едно се познаваха, откакто ги има. Дори повече. Но кой би могъл да знае... Вероятно заради тези усещания, които преобръщаха душите им поотделно, разговорът се насочи към любовта.

- Може ли да те питам нещо? - осмели се първи той. - Какво мислиш за любовта? Не онази, традиционната, в която често се оплитаме. Питам за другата. Тази, която те преобръща, когато я срещнеш. Пренарежда те отвътре. И ставаш друг. Непознат даже на себе си.

- Описваш ми какво почувства след големия смях ли? - в гласа ѝ имаше дяволита усмивка.

- Може би. Но не смея да се надявам. А така ми се иска... - беше искрен, колкото и шеговито да го каза.

- Разбирам. И аз съм обвъркана. Преоткривам се някак наново. В различна светлина. Много по-ярка, по-изразителна. А това е вълнуващо.

- Случвало ли ти се е? Нещо подобно... преди? - въпросът му беше толкова искрен, че нищо нахално нямаше в него. - Извини ме, ако съм прекалено дързък!

- Няма проблем. Ще отговоря открито. Без значение доколко ще ми повярваш. Не смятам, че това ще те нарани. Щом ме питаш, значи си готов да приемеш всякакъв отговор, нали?

- Разбира се, иначе бих ли те питал? - очите му я изучаваха. И чакаха. Отговора.

- Случи се отдавна. Имам чувството, че е било в минал живот. Всъщност беше в един сън. Вероятно предизвикан от минал живот. Сам ще се убедиш, като чуеш.

- Звучи завладяващо, още преди да си започнала. Не мога да си представя. Това, че не е било реално, а в сън. Но го потвърждаваш като истинско. Че ти се е случвало вече. Да се докоснеш до истинската любов. Онази, която те пренарежда отвътре. Която не можеш да сбъркаш, да не разпознаеш. Продължавай, моля те!

- Бях ученичка, седемнайсетгодишна. Но помня до днес. Усещането. Дълбочината на чувството, запълнило всяка моя частица. Не само физически. Беше различно. Всичко в мен вибрираше. От любов. Всяка клетка в тялото ми обичаше. И плачеше. Едновременно с мен. Защото... знаеше. Че любовта си отива. В този момент. Завинаги. Неизживяна. Разпадах се. От болка. И безсилие. На друго ниво същността ми знаеше, че липсва избор. Че всичко се случва по невъзможния начин точно сега. Възможен липсваше.

- Но защо? Каква бе причината? - попита той разтревожен, виждайки какво ѝ причинява с въпроса си.

- Как точно да обясня какво се бе случило, не знам. В едно съм сигурна - в силата на чувството. Това беше любов, която е невъзможно да бъде забравена. Дори да е преживяна много отдавна, пък било и насън. Ще се опитам да ти разкажа. Каквото си спомням. Защото е размито с годините. Но най-същественото е там, под повърхността. Съхранено в ядрото на сърцето и в светлината на душата. Виждам колко си разстроен. Не се притеснявай за мен. Приела съм го. Отдавна. Нааяве, не в съня си. Че любовта ми е някъде много далече. Онази, същинската, за която ме пишаше. Търсих я, припознавах се в нея неведнъж. Докато след достатъчно рани от несполучливите опити си дадох сметка, че тя не е тук. Когато проумях това, си отдахнах. Бях го приела. Че

съм изживяла любовта си в друго време, на друго място. И трябва да съм благодарна, че все пак ми се е случило. Независимо че е било в сън. Кой би се наел да каже откъде идват сънищата? Какви послания носят? Как предизвикват истински усещания? Според мен те ни спождават в точното време. Да ни подсетят за нещо, което отдавна сме забравили. Да ни върнат към самите нас.

- Слушам и настръхвам. От чутото. Всяка дума рисува в душата ми. Няма как да не се съглася. С това, което казваш. Възхитен съм от силата ти. Да търсиш отговори. Вместо да се озлобиш. И да упрекваш съдбата, че те е наказала да се разминеш с голямата си любов. А ти приемаш философски, с разбиране всичко.

- Нима имах избор? Прав си, можеше да бъде различно. Но явно всеки е стигнал донякъде някога, за което спомени липсват. Не съм се замисляла. Дали би ми било по-леко да съдя живота. Да търся вина в някой друг. Въпрос на разбиране...

- А може би на изстраване? - не се сдържа той.

- Възможно е. Но това в момента не е от значение. Нека ти разкажа моята трагична любовна история. Не помня дали съм я доверявала до днес някому. Сигурно е дошло време да бъде споделена.

- Предварително ти благодаря! За доверието! Отново се извинявам за всичко, което ти причинявам.

- Изключителните неща трябва да се опресняват, не мислиш ли?

- Права си, това ги поддържа живи. Продължавай! Нямам търпение.

- Историята не е дълга, всичко е побрано вероятно в няколко секунди сън. Но съдържа в себе си два живота, една изпепеляваща любов, неизразима болка и безуспешно търсене на нещо безвъзвратно изгубено. А

може би не? Надали някога бих разбрала. Всичко случило се в кадъра от съня беше финалът. На тази невероятна любов. Ще споделя своите усещания, макар да чувствах и ответните. Беше война. Поточно край ѝ. Без значение коя. Всяка война е еднакво ненаситна и безпощадна. Към обикновените хора. Знам, че живеях в Италия. Младо, красиво момиче. Той беше военен, пилот. Без да съм видяла кога и как сме се срещнали, какво точно сме преживели, колко дълго е било, всяка частица от мен знаеше, че двамата сме едно цяло. Всяка клетка от същността ми беше любов. Свързана с този човек. Преживяна вече любов. Той бе прекрасен. Дори в мига на раздялата. Ранен, обездвижен, едва държаш се, гледаше в мен с очи, които оставят печат директно в душата. Самолетът го чакаше. Да се сбoguва. С любовта на живота си. Животът, който може би си отиваше от него. И от мен. В ушите ми кърнеше най-тъжната любовна италианска песен. Песен за раздяла. А той... Гледаше ме с очи, пълни със съзри, които оставаха там. Дълбоко, сякаш сраснали с душата му и не искаха да я напуснат. Прегръщаше ме с най-силните мъжки ръце, целуваше ме с най-горещите устни, които не искаха да поемат въздух... Въздуха, в който мен нямаше да ме има. А аз... Исках само едно. Да замръзнем с мига. Всичко да спре дотам. Дори да не помним, дори да ни няма реално, да останем така. Прегърнати, слети един с друг. Но даже в сънищата липсва замръзване. И там има динамика. И мигове, те изтичат. Като реални. В тази прегръдка преживяхме отново цялата си любов. Без значение колко дълга е била, какво точно се беше случило. Тя премина през съединената ни същност като рисунка на чувство. Завладяващо, преобразяващо, оставящо следи във вечността. Още чувам гласа му, глас на обречен: „Сбогом, моя любов! Помни ме! Все някога ще се върна! За теб...“ Самолетът бучеше. Малък военен самолет. Повдигнаха го, наместиха го бавно в кабината. Съзрите ми пречеа да виждам измъченото от болката и скръбта лице. Отвеждаха го в родината му. Много, много далече. Ако изобщо издържи пътя... Люкът бе затворен. През стъклото усещах очите му, впити в мен. Шумът се усили. В ушите ми всичко трещеше. Самолетът потегли и бързо се издигна към небето. В този

миг се почувствах мъртва. Но въпреки това болката не спираше. Разпадането на душата боли различно. Неизразимо повече от физическата болка. В онзи обречен миг знаех, че го губя завинаги. И никога повече няма да срещна любов, подобна на тази. Когато се събудих, не бях на себе си. Отпечатъкът бе толкова дълбок, че всичко в мен плачеше. Опитвах се да се успокоя. Все пак беше само един сън. Животът продължаваше. Постепенно забравих. Потиснах спомена някъде дълбоко. Като прочетена книга, оставила дияра в душата. Много неща се случиха. Какво ли не преживях. Докато разчета. Посланието на един сън. Че са важни знаците. Независимо как стигат до нас. Те ни намират, за да подсказват нещо. Което ще ни помогне да преминем по-леко препятствията. Ако ги осмислим правилно. При мен се случи бавно. Осмислянето. Но все пак съм доволна. Защото би могло и да се размине. После вече беше по-лесно. Започнах да уча нови уроци. Малко по малко. И видях как се отварят прозорчетата. Едно по едно. За света, в който живеем. За важните неща в живота. За неподозираните ни възможности. За смисъла на любовта...

Едва сега го погледна. Беше приключила. Каквото можа, разказа. Но нещо се бе случило. Лицето му беше като бяло платно. Притесни се.

- Какво има? Пребледнял си... Прекалих ли? - гласът ѝ прозвуча разтревожено.

- Можеш ли... - думите сякаш тежаха в устата му - ... да си спомниш...

- Какво да си спомня? Успокой се, моля те! Притесняваш ме...

- За коя война става дума? Предполагам, че за Втората световна, нали?

- Не знам, не съм се замисляла. Но сигурно да, щом имаше самолети... - чудеше се как досега не бе се запитала. Но винаги я е вълнувало друго. Не времето, а усещането. - Защо питаш? Какво значение има?

- Има! За мен. А и за теб. Не мога да повярвам, наистина.

- Кое не можеш да повярваш? Мислиш, че си съчинявам? - погледна го озадачена.

- Изобщо не съм се усъмнил в разказа ти. Друго е. Не мога да повярвам, но всичко съвпада. Господи!...

- Какво съвпада? Сподели го, не ме измъчвай! - гласът ѝ трепереше.

- Когато те слушах, заживях с разказа. Представях си те там, разтърсена от болка,

изгубена в един жесток свят, забравил какво е човечност. Докато изведнъж в главата ми се отвори... още един път. Празен, без изход. Преплетоха се два живота. След спомена за разказаното от дядо ми...

- За какво говориш? Какъв празен път? Чии два живота?

- Сега ще ти кажа. Каквото си спомням. Защото беше отдавна. Бях малък. Обичах да ходя при дядо. Той беше невероятен човек. Имал е по-голям брат. Не знаех нищо за него. До деня, в който дядо реши да ми разкаже. Сигурно е нямал с кого да говори тогава. Не знам. Или е решил, че трябва да знам за това. Нали родовата история е добре да се помни. Сега си давам сметка колко е вярно. Иначе никога нямаше да се сетя. Ако не знаех...

- Не разбирам какво общо има твоята родова история с това, което разказах.

- Мисля, че има. Много общо. Не знам само как ще го приемеш. Обещай ми, че няма да се вълнуваш прекалено. Искан ми се да внеса просветление. Ти ще прецениш доколко е възможна връзката с твоята история.

- Моля те, казай директно. Нямам търпение да чуя...

- Както споменах, дядо е имал по-голям брат, когото много обичал. Подражавал му, защото харесвал всичко в него. Когато Америка се включила във войната, брат му заминал за фронта. Бил военен. Сам пожелал. Семейството не било съгласно. Тревожели се за живота му. Като всички нормални хора. Бил млад, свободолюбив, умен, красив. Решението му не подлежало на обсъждане. Заминал. Пишел, когато успее. Не знаели много за него. Само се молили. Да се върне. Молбите им били чути, все пак. Било към края на войната. Върнал се, но тежко ранен. Направили всичко възможно да му помогнат. Издирили най-добрите лекари. Оперирали го. Дядо, вече поизраснал, бил плътно до него. Усещал, че нещо го мъчи. Освен болката от раните и операцията. Сближили се още повече. Дядо го питал с какво може да помогне, за да го види усмихнат. Той го милвал по главата и въздишал тежко. Състояние му се влошило. Наложило се да го оперират отново. Но лекарите казали, че шансовете да се възстанови са малки. Тогава, в най-тежкото за семейството време, дядо бил този, пред когото брат му изповядал душата си. Говорел му за ужасите на войната. За деградацията на

Баба Марта носи оптимизъм и надежда за по-добро бъдеще

Снимка: БГ БЕН



БГ БЕН

Един от любимите празници на българите е 1 март, когато по стара традиция се окичват с бял и червен конец, за да умиловим

лютата Баба Марта. Старичката има твърд характер, известна ни е със своите капризи, тъй като един път е засмяна, а друг път много ядосана. Въпреки лютия нрав, малцина са българите,

които остават безразлични към нея, тъй като тя носи надежда и оптимизъм след тежката зима.

И ако вече има данни, че и други народи се закичват с мартеници, то сигурно е,

Посрещаме я закичени с бял и червен конец

че никой от тях няма Баба Марта като нашата, българска.

Баба Марта се представя като сестра или като жена на Голям и Малък Сечко

Едно от най-положителните качества на Баба Марта е, че тя носи пролетта. В различните източници тя е представена като сестра или като жена на Голям Сечко (януари) и Малък Сечко (февруари). Тя е почти винаги недоволна от тях заради белите, които сътворяват.

Има редица легенди за Баба Марта, но една от тях гласи, че козарка в последните дни на месец март изкарала стадото си на паша, разчитайки, че ще има хуба-

во време. Но се случило точно обратното. Бабата така се разсърдила, че поискала от брат си (месец февруари), няколко дни назаем, и така изненадала жената с лошо време. Затова народът нарича тези дни „заемни“. Заради големите виелици и студ, козарката и стадото й замръзнали и се превърнали в купчина камъни, от които потекла лековита вода.

На Първи март най-възрастната жена закичва с мартеници по-младите

По стара българска традиция именно на 1 март най-възрастната жена почиства къщата преди изгрев-слънце, а след това изнася червен конец, който да направи

Баба Марта малко по-благосклонна.

Точно на 1 март на децата, момите и младите булки се закичват усукани бял и червен вълнен конец, известен още като мартеница. Но не били подминаване възрастните хора и мъжете, на които също се поставяла мартеница, най-често на ръката.

Мартениците, поставени на 1 март, се носят до деня, в който се видят щъркелите. Но дори и да не успеете да видите такива, то е добре да не ги сваляте до 9 март - църковния празник на Свети четиридесет мъченици, или до 25 март - Благовещение. Може да се свалят и при първото виждане на щъркел, на лястовица, кукувица или на цъфнало дърво. Тогава задължително си пожелайте нещо!

Честит празник, българин! Бъдете здрави!

Подкрепа за българските деца в неравностойно положение

Стартира благотворителна кампания за продажба на мартеници

БГ БЕН

След броени дни ще посрещнем българския празник Баба Марта. В тази връзка в Англия стартира благотворителна кампания за подпомагане на деца в неравностойно положение, които живеят в България. Знаете, че те са много, тъй като все още в родината ни има много семейства и родители, които живеят с доходи под прага на бедността.

Затова всеки лев, който е събран в тази кампания, ще окаже голяма подкрепа. Можете да се включите в нея, като си закупите български мартеници на следния линк: https://www.facebook.com/donate/8895434547246093/?fundraiser_source=external_url

Инициатор на кампанията е Kids Care, а на Острова двигател е Мария Митрева

„Искате ли да се присъедините към мен в подкрепа на добра кауза? Събирам

Миналата година бяха събрани малко над 26 000 лева

пари за Kids Care и вашият принос ще окаже влияние, независимо дали дарявате много или малко. Всичко помага. Можете да си купите мартеница и да дарите за каузата. Благодаря ви за подкрепата!“ споделя организаторката на кампанията в Обединеното кралство Мария Митрева.

Тя уточнява, че продажбите стават предимно по Фейсбук, но също така могат понякога да се намерят и при български театрални постановки или премиери на филми, ако организаторите предоставят тази възможност.

Профилът на Мария във Фейсбук е Mariya Mitreva, а за да сме по-точни, копираме и линк към него:

https://www.facebook.com/mariya.mitreva?comment_id=Y29tbWVudDoxMTc0MjE1Njk0MjkyMTA0XzEyMzkyODc5NDQyMjkzMjM%3D

„По Фейсбук продажбите стават по следния начин:

хората ми пишат на лично съобщение, избират от снимки, потвърждавам наличност и изпращам снимки, одобряват поръчката, правят дарение в линка и аз ги изпращам по пощата за моя сметка. Мартениците ми нямат цена, те струват толкова, колкото хората решат да дарят за каузата!“ сподели Мария Митрева.

Организацията Kids Care осигурява грижа за деца в неравностойно положение в България от години

Това не е първата кампа-

ния на организацията Kids Care. Само през миналата година от кампанията бяха събрани малко над 26 хиляди лева. Със средствата бяха осигурени хранителни продукти за Великден за 84 деца в неравностойно положение и за още 45 деца за коледните празници, стоплени са 12 семейства, а двама абитуриенти бяха изпратени на екскурзия. Купени са също така учебници за ученици в неравностойно положение, както и 3 перални, 1 хладилник и 2 компютъра за нуждаещите се. Със средствата от кампанията е възстановена течашата вода на едно семейство, както и е заплатен токът на 3 семейства със седем деца.

Вестник БГ БЕН подкрепя каузата за пореден път!

Снимки: Мария Митрева





Стартираха номинациите за „Българка на годината - Света Злата Мъгленска“

БГ БЕН

Изпълнителната агенция за българите в чужбина обяви новата кампания за номинации за годишната награда „Българка на годината - Света Злата Мъгленска“. За номинации могат да бъдат предлагани българки, живеещи извън страната, които със своята активност са допринесли за опазването на българското национално самосъзнание и културната идентичност на сънародниците ни по света. Номинирани могат да бъдат и защитаващите българското национално достойнство, както и подкрепящите развитието на българските сдружения в чужбина и участващи в организирането на благотворителни акции и хуманитарни проекти, посветени на България. За наградата могат да бъдат предлагани и българки, които са допринесли за популяризирането на българската

Предложенията се приемат в ИАБЧ до 28 февруари тази година



култура, историческото наследство и традиции в съответните държави.

Срокът за номиниране е до 28 февруари, а номинациите се изпращат по електронната поща на координатора на конкурса - д-р Йоанна Драгнева, а той е: joanna.dragneva@aba.government.bg

Номиниращи могат да бъдат:

- ✓ български сдружения от чужбина и техни партньори от България;
- ✓ български медии от страната и чужбина;
- ✓ инициативни групи от български, организирани се за конкретната номинация от България и чужбина;
- ✓ създадените за целта инициативни групи от български, обединени около конкретна кандидатура, изпращат своята номинация; отделни допълнителни писма за подкрепа, както и спонтанно създадено електронно гласуване чрез тях не се зачита.

Всички подробности за

начина на изготвяне на номинации може да видите на страницата на ИАБЧ.

През 2009 г. по идея на историка Пламен Павлов св. Злата Мъгленска е избрана за небесна застъпница на българките в чужбина. Държавната агенция за българите в чужбина при председателството на Райна Манджукова учредява наградата „Българка на годината“ на името на света Злата Мъгленска.

Сред носителите на отличието са известни българки, които живеят и работят в САЩ, Германия, Испания, Гърция и РСеверна Македония. Една от наградите е спечелена и от българка, която живее и работи в Лондон, и това е Десислава Стефанова, създател и ръководител на Лондонския български хор за народни песни и преподавател по народно пеене в Българското неделно училище „Иван Станчов“ към българското посолство в английската столица.

Чествахме света Злата Мъгленска на 18 октомври

БГ БЕН

Всяка година на 18 октомври чествахме света Злата Мъгленска. Тя е българска светица и великомъченица, живяла през XVIII век по време на османското робство в Македония. Ражда се в бедно семейство в село Слатина, Мъгленско. Злата има още три сестри. От малка си проличава нейната рядка красота, смиреност, бла-

гочестивост и чистата, твърда и непоклатима вяра в Господ. Рядката хубост на девойката ѝ донася големи изпитания и се налага да понесе изпитания на велика мъченица. На някои от иконите св. Злата Мъгленска е изобразена в народна носия.

Според житието на светицата млад турчин я издебва и отвлеча. Поискал от нея да се отрече от вярата си и да се омъжи за него.

Тя не склания дори пред молбите на близките си да се отрече от християнската вяра. Турците дълго и безмилостно я изтезават, а след това я обесват и насичат тялото ѝ на късове. Пречистена в огъня на страданията, Злата Мъгленска предава душата си на Бога на 18 октомври 1795 година. Заради отказа си да смени вярата си и да приеме исляма е обесена от турците девойката Злата, която по-късно

е наречена Мъгленска, канонизирана за светица и великомъченица.

Българската православна църква почита паметта ѝ на 18 октомври. Цариградската патриаршия, както и Гръцката православна църква, Сръбската, Руската, Македонската и други църкви я честват на 13 октомври, както е записано в основния източник на житието ѝ „Нов мартирологий“ на преп. Никодим Светогорец.



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



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

www.radiobg.co.uk

RADIO BG - LONDON
Радиото на българите в UK

24 часа:

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

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

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

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



Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577
60 Main avenue
Enfield EN1 1DH





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

Доктор Мирена Василева е с професионален изследователски и практически опит. Работи в когнитивно-поведенческата психотерапия с деца в ранна и юношеска възраст, а също и със специални нужди и възрастни. Има професионален опит в адвокатски агенции, където се е зани-



Снимка: Личен архив на доктор Мирена Василева

мавала с пациенти, претърпели инциденти. С доклади е участвала в множество конференции и научни конгреси. Има редица интервюта в областта на психологията и публикации на тема „Взаимоотношенията във връзката „родител-дете и партньорски взаимоотношения“.

В „Училище по психология“ доктор Мирена Василева засяга една тема, която касае голяма част от обществото днес, а именно паник атаките и тревожността.

От д-р Мирена Василева

Всяка болест на тялото се свързва с ума. Когато нахраним ума и душата, тогава тялото не гладува, а празнува красив танц в биопсихологичната партньорска връзка ум-тяло в цялост.

Според специалистите при психосоматичните заболявания болката и страданията на душата не намират друг изход, освен да се загнеждат в тялото; те са разказ на душата за себе си и най-често това е вик за помощ или да се замислим „кога тялото казва НЕ“.

Как да разберем къде сме ние. Отговорът е вътре в нас

Представете си, че вашето тяло е прекрасна къща. Но не пожелавайте само красива къща, а си пожелайте и уют във вашия душевен храм. Имате канен или неканен гост - СТРАХА. Когато бъде открита и отстранена истинската причина за ТОЗИ ТРЕВОЖЕН ГОСТ (болестта), тя преставя да съществува на физическо ниво.

Страхът има много невидими лица. Страхът е една добре отгледана негативна мисъл и недоразвита емоция. Първоначално е много важно да се проследи историята на пациента и да се открие първопричината за това тревожно състояние. Следваща стъпка е да научим значението на страха и да променим отношението към порочния кръг „страх от страха“. Да открием кое провокира тази емоция: страх: кога, къде, как и защо се проявява. Наша отговорност е да наблюдаваме дали се съмъсмяляваме, тревожим, гневим, страхуваме или осъждаме - всичко, което отслабва енергията ни, и да усещаме кога се поддаваме. Смелост е да излезем от омагьосания кръг „страх от страха“! Ние трябва да изследваме страха и да разберем какво има зад тази емоция: страх; какво се крие зад тази емоция - вина, обида, гняв, любов и много други емоции. От какво се страхуваме и

какво влияние оказва това върху нашите мисли, поведение и решения, за които носим отговорност. Как се разболяваме от емоцията страх? Дълго отглежданият страх заживява на уютно в човешката душа и вие се грижите много добре за вашия страх - ежедневно го храните. Придобили сте майсторлък да отглеждате вашия страх. Често използваме в ежедневието си изрече „Боли ме душата!“. Душевната болка се лекува с Любов!

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

Това означава да подхождате към себе си и към истинските си емоции и потребности с обич, загриженост и разбиране от позицията на едни любящи и напътстващи вътрешен Аз/Мъдър защитник. Този Мъдър защитник знае какво мислите и разпознава фалшивите съобщения на страховете ви - какво са и откъде идват, наясно е как се чувствате (физически и емоционално) и колко разрушителни и нездравословни са обичайните ви автоматични реакции. Страхът е приятел и здравословен враг! Не се страхувайте от страховете си. Те не ви безпокоят, за да ни плашат, те ни нагостяват често, за да ни покажат, че са наш добър учител и приятел, когато имаме нужда от мотивираща сила, за да се научим да танцуваме с него. Умението да танцуваме със страха - приятел или враг, е изкуството да изтанцуваме най-прекрасния танц, наречен Живот. Животът е прекрасен дар.

Няколко метода, за да спрете натрапчивите мисли

Какво са Чувствата? - инсталирани от ума ни Програми (подобно на компютърна програма).

Къде се намират нашите Чувства? - намират се в човешката столица „мозъка“, но се проявяват в тялото под формата на енергийни усещания. Тялото е като компю-

Самопомощ при панически атаки/тревожност

(Част първа)

търна разпечатка на ума. Нашите негативни мисли са фалшиви мозъчни съобщения, т.е. трудно разпознати чувства и емоции подават погрешни мозъчни съобщения и неточно филтрират подадената погрешна информация, която ражда нездравословни мисли (изкривени и фалшиви). Тези негативни мозъчни съобщения, които идват като лавина, автоматично са свързани с нездравословни схеми на мислене. Зад тях има недоволени потребности, които често са неразгадаеми от самите нас. Всичко, което искате, е от другата страна на страха. Страхът е полезна емоция, която ни показва кое е правилно и кое не е правилно за нас; кое е добро и зло за нас. Страхът е наш приятел!

Изборът е наш: да използваме страха като сила, която ни движи напред; да се отдалечим от страха, да станем негова жертва; да изживеем живота, като един кошмар, вечно преследвани от сенки; да застанем „лице в лице“ пред себе си, за да отговорим на въпроса: Кой съм аз? - Да преживеем живота си, като приключение.

Техники за елиминирание на отрицателните мисли

„Ти си това, каквито са твоите мисли!“

Когато ви нагости тревожна/отрицателна мисъл, първо осъзнайте - на кого е властта?

Повтори (10 пъти) „Това е само отрицателна мисъл“. Негативните мисли имат сила над вас само ако реагирате на тях. Негативните мисли са като психически теч, те иззеждат силата ви. Ако се откажете да им дадете мощ, те изчезват. Силата е във вас, с какво ще излъжете вашия ум? Не забравяйте, че „мозъкът изучава мозъка“.

Като неканен и агресивен гост идва негативната мисъл. Затова веднага пресечете негативната мисъл! Не спорете с негативната мисъл! Не се защитавате от негативната мисъл! Не анализирате негативната мисъл! Не се съпротивлявайте срещу негативната мисъл! Просто я пресечете незабавно, още в мига, в който я разпознаете! Много е важно да класифицирате негативната мисъл - реална или въображаема е? На кого е тази мисъл? Кой дава власт на тази мисъл? Попитайте себе си: Какво става вътре в мен? Ахааа, усещам негативна мисъл!

Негативните мисли ви влияят само ако реагирате на тях. Нашата реакция им дава сила. Не реагирайте, не давайте власт (гориво „бензин“ или храна) на негативните мисли! Това е само една негативна мисъл. Не създавайте нереални истории! Оставете при фактите! Силата е в нас. Най-големият враг

на човек сме самите ние. Останете при фактите!

Хайде отново да направим проверка на нашите негативни мисли: Следвайте следните въпроси:

Какво в тази ситуация те уплаши? 2. Какво страшно има в това? 3. До какво би могло да доведе това? 4. И какво ще стане тогава? 5. Какво е най-лошото, което може да стане тогава? 6. Това наистина звучи страшно. Какво ще стане после? 7. Това обяснява уплахата ти. Може ли да обясниш какво установихме сега?

Например: Страхът е като хищно животинче, което в началото се заселва в ума ви незабележимо и във времето неусетно заживява във вашето тяло. Ежедневно го храните и то ви безпокои по всяко време. Време ли е да спрете да го храните и кои са „изкривените мисли“, с които ежедневно го храните? Истинни ли са тези нездравословни мисли? Какво ще стане, ако спрете да храните това хищно животинче? Какво има зад тези страхове? Наблюдавайте себе си като външен наблюдател.

Друг пример: Ако приемете, че пред вас има агресивен човек, който проявява физическа и словесна агресия срещу вас. Как ще реагирате? Ще го нахраните ли? Приемете, че същият диалог имате с вашите страхове. Кой ги кани в нездравословен диалог? Кой им отваря вратата, за да влязат във вас и да ви откраднат усмивката?

Ето как нашите емоции и мисловни модели се превръщат в болести

Ние сами си носим болестите. Винаги има една недоразвита емоция. Има една магия между видимото и невидимото. Нашите емоции и чувства ни разболяват. Когато хората не могат да разрешат проблем на емоционално и поведенческо ниво, то проблемът се развива на телесно ниво, защото нашето тяло е много добър гостоприемник на нашите емоции. Забързаното ежедневие, неумението да поддържаеме нашето здраве, включващо емоционален и физически баланс; липсата на време за себе си води до умората като предвестник и предразполагащ фактор за отключване на физически и психически болести. Умората е умствено или физическо изтощение, което пречи на пълноценното съществуване на човека. Безвремие за себе си и другите, недостатъчен сън, нездравословен начин на живот, работейки изтощени „без заредени батерии“ на ума и тялото. Също стресът от работа има заразителен ефект в стреса от родителството и родителската изнемога. Стресът произвежда страх, както обичайно произвежда

обич; доброто ражда добро и злото ражда зло. Каквото посеем, това ще поникне и това ще пожънем.

Емоциите изискват интелигентност - от нас зависи да ги използваме добре. Когато се тълкуват погрешно, те носят опустошение и болка. И понеже се предават от един човек на друг, липсата на емоционалната грамотност ни разболява в общуването във всички сфери (семеина, родител-дете, партньорска, работна, социална). Липсата на емоционална интелигентност ни води по житейския път без посока, като една кола, която се движи без светлини или волан или се движим по пътя в „гъста невидима мъгла“ и нямаме осъзната видимост за себе си и другите хора в заобикалящата среда.

Емоциите са като вътрешна метеорологична система, а емоционалната грамотност прилича на метеорологична прогноза. Както е полезно да се знае дали ще има ураган или силно застудяване, така и ако имаме информация, че ни предстои емоционална буря, ще можем да вземем предпазни мерки, за да сведем до минимум щетите.

Убедена съм, че всеки от нас е скрил дълбоко в душата си своите емоционални травми. Човек, получил тежка рана, постоянно живее в гняв, страх и няма апетит да разговаря с хората и света, защото няма смелостта да започне да разговаря със себе си „лице в лице“. Но с потискане няма да успеем. Все едно да се опитваме да затворим огън в конопен чувал. Не бива също да изгаряме себе си или някой друг с него. И затова държим в себе си могъща емоция, която сякаш ни обзема неканена. Тя е като токсични отпадъци - има ги, никой не ги иска, но хранилищата за тях са съвсем малко. Човек трябва да измине дълъг път, за да се избави от тях. Разговорът с прощката те изправя лице в лице със себе си и други хора. Прошката е най-великият лецител на човешката душа. Човек не може да оздравее, ако не прости на себе си! Прошката прочиства душата и я прави светло и красиво място. Простете и поискайте прошка! Да простиш, е рецепта за щастие. Да не простиш, е рецепта за страдание. Невъзможността да се прости говори за незрялост при човека. Лечението на прошката е пътешествие по пътя към себе си и другите.

Любовта и неумението да обичаме НИ РАЗБОЛЯВА, защото често пъти е опасна игра с душите на хората във всички социални сфери - детството, всеки един от нас е бил дете; да бъдеш родител, най-трудната професия; в работната сфера да бъдеш успешен; в приятелските среди и всичките нездравословни междуличностни взаимоотношения „родител-дете“, „мъж-жена“ и други. Разболяват ни нашите потиснати емоции и

неумението да общуваме помежду си във връзката „човек-човек“; неумажителните думи в отношението помежду ни; неумението да разбираме другите, когато се изразяват - ако не могат да се изразяват според нашите вярвания, очаквания или нашия преживян личен опит; от неразбиране на преживяното миналото и невидимото бъдеще; грешки на семейната фамилия; травми от житейската история; разболяват ни нашите лични грешки, грешките на нашите родители или грешките на съпруга/та или грешките на нашите деца поради липсата им на опит; разболяват ни нездравословната среда на работното място, в семейството, приятелските контакти и други. Разболяват ни тревогите и конфликтните взаимоотношения; неумението да разбираме нашите емоции и на другите хора емоциите и чувствата; потиснатите и несподелени „възпалени емоции“; несподелените болезнени емоционални травми.

Отбелязвам, че липсата на социална среда е силен предиктор, обуславящ болестотворен процес при всяка личност. Социалната среда е част от терапевтичния процес при всяко едно емоционално, поведенческо и физическо състояние и ежедневно съществуване на човека като индивид в средата, защото по природа личността е социално зависимо същество. Самотата не означава просто да си сам, защото, да бъдеш сам и да бъдеш самотен, са две различни неща. Самотата всъщност е състояние на ума. В заключение, невидимо е общуването във връзката „човек-човек“ и единствено само със сърцето можем да четем и пишем в душите на хората чрез нашия почерк на действия, думи, но доказани във времето. Единствено на сърцето не можем да заповядаме и единствено със сърцето можем да докоснем човешката душа. Когато сърцето не може да плаче, тялото плаче. Нашето тяло крещи, когато емоциите са мълчаливи.

Живеем в една необятна и дълбинна душевност. Кой съм аз? Всички сме равни по права и живеем в една крехка малка орехова черупка. В тази крехка орехова черупка се намират всичките ни любови, всичките ни болки, всичките ни омрази, всичките ни страхове, всичките ни войни и прошки! Човек е създаден от любов и основната му храна е любов! Какво правим НИЕ, разумните човеци, които не умеем да обичаме и да общуваме? Толкова сме малки, крехки, беззащитни, че умре ли любовта, изчезваме и ние, децата ни, родителите ни, успехите ни, мечтите ни - умира нашият свят. Постепенно става все по-ясно, че не гладът, земетресенията, микробите и ракет, а човекът е най-голямата опасност за човека...

С ОБИЧ, МИРЕНА

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



IX Международен конкурс по четене на български език „Аз Буки Веди“ ще се проведе в Лондон

БГ БЕН

IX Международен конкурс по четене на български език за ученици от първи и втори клас „Аз Буки Веди“ ще се проведе тази година в Лондон на 21 юни от 11 часа. Основната цел на инициативата е развитието и мотивирането на четивни умения у децата от българската диаспора, както и осъществяването на обратна връзка между преподаватели и родители за всеобхватен и адекватен годишен контрол на провежданото съботно-неделно обучение при учениците от I и II клас.

Деветото издание се организира под патронажа на Н. Пр. Тихомир Стойчев, посланик на Република България в Обединено кралство Великобритания и Северна Ирландия.

Конкурсът тази година се организира от Българското училище „Чучулига“ в английската столица със съдействието на учредителите, а именно Българско неделно училище „Аз Буки Веди“ в град Кьолн, Германия.

Партньори са издател-

Ученици от първи и втори клас от цял свят ще показват наученото в българските училища зад граница



Снимка: Архивни кадри от предходното издание на Международния конкурс „Аз Буки Веди“ в Кобленц, Германия

ство „Просвета - София“, българският вестник във Великобритания БГ БЕН, националното издание на МОН вестник „Аз-буки“, Българската телеграфна агенция, Българското национално радио, онлайн радио „Татковина“, със съдействието на Изпълнителната агенция за българите в чужбина.

Конкурсът по четене „Аз Буки Веди“ е родителска инициатива, възникнала и осъществена за първи път

през учебната 2010/2011 г. в БНУ „Аз Буки Веди“ - гр. Кьолн, ФР Германия.

Конкурсът по четене „Аз Буки Веди“ е за български ученици

В него могат да се включат български ученици, които посещават официалните местни европейски училища на територията на страните в Европа, но извън България, които допълнително посещават класно или

индивидуално обучение по роден/наследствен (български) език.

Конкурсната програма обхваща две категории ученици - първокласници и второкласници в българското училище, чиито четивни умения се оценяват по ясни критерии от компетентно жури.

На първо място ще се оценява колко добре децата са научили буквите и как ги свързват в думи. Журито ще преценява и до каква степен са усвоили свързването на думите в изречения и как се справят с произношението и ударенията на думите в българския език. Освен това децата ще се оценяват и до каква степен съумяват да боравят с пунктуацията в текста, а също и да предадат по време на четене чувствата на автора или героите.

Място на провеждане на конкурса през 2025 г.

Деветото издание на кон-



курса се организира и провежда в Посолството на Република България в Лондон, Великобритания, на адрес: 186-188 Queen's Gate, South Kensington, London SW7 5HL, United Kingdom.

Българското посолство се намира в Централен Лондон, където голяма част от забележителностите на британската столица са на една ръка разстояние.

Конкурсът ще се проведе в събота, 21 юни 2025 година. Регистрацията на участниците започва в 10.00 часа: всички участници биват отменати в списъците с утвърдените училища за

участие, получават баджове и се настаняват в залата.

Началото на конкурса е от 11.00 часа, когато ще започне откриването с поздрав на посланика Тихомир Стойчев.

Начините за записване на учениците, както и сроковете може да видите на страницата на Изпълнителната агенция за българите в чужбина.

Очаквайте всички новини, свързани с деветото издание на Международния конкурс по четене „Аз Буки Веди“, във вестник БГ БЕН, който е медиен партньор на инициативата.

Продължение от стр. 20

човешката същност в такива времена. Но и за висотата на човешкия дух. Защото винаги има хора и хора. Модел дядо да се развива, да учи, да търси смисъла във всяка своя постъпка, да надгражда човешкото в себе си. И да обича без страх. Тогава му разказал за голямата си любов, която срещнал по време на войната. Говорел му за най-красивото и смело момиче, което пленило сърцето му. Срещнали се в Италия, където тя била родена. А той попаднал в плен след една битка. Успял да избяга, но нямал много шансове да се скрие и да се спаси. Тогава съдбата ги срещнала. Месеци наред, с риск за живота си, тя се грижела за него. Семейството й също било подложено на риск, ако ги разкрият. Но това не ги превърнало в предатели. Любовта пламнала помежду им още като срещнали очите си. Уверявал дядо, че любовта винаги има красиво лице,

Нищо не е така, както изглежда

без значение как изглежда за другите. Но най-вече има огромно сърце. Че не е нужно да я търсиш, защото тя те намира. Ако е речено. И остава завинаги с теб, в душата. Дядо го слушал през сълзи, знаейки мнението на лекарите. Попитал го кое е момичето, би ли могъл да го издири. Но брат му не пожелал да му каже повече. Освен това, че така било по-добре за нея. Да продължи да живее с мисълта, че е жив. Може би с времето ще го забрави и ще срещне друг човек, когото да обикне. Не искал да й причини болката, че него го няма. Най-странни били думите му, че рано или късно някъде, в някой живот, пак ще се срещнат. И ще се разпознаят. Трудно понесъл дядо смъртта му. Но дал обет пред себе си и паметта на брат си да следва заръката. Помня го как до последно учеше нещо.

Отиде си рано. Не бях пораснал достатъчно, за да наследя повече мъдрост от него. Но като споменах думата, помня как понякога ми казваше, че съм наследил много от чичо си. Не знам какво е виждал от него в мен. И сигурно нямаше да си спомня това, ако не бях чул твоя разказ.

Тя го гледаше като омагьосана. Не знаеше в кой свят живее. В съня ли, в реалния ли! Но какво точно значи реалност? Не е ли всичко една проекция на светове, намиращи се много далече от този, който си мислим, че познаваме.

- Мислиш ли, че случайно ни срещна... смехът?

- Случайност е заблуждаваща дума. За да не се замислят хората по-дълбоко. Иначе биха прозрели много неща. И биха получили много отговори. На въпроси, които обикновено не си

задават. Защото вярват на случайности, а не на предопределености. Познанието е нещо, което може да отведе към истини, но и към заблуди. Много е тънка преградата. Време е да се научим да я усещаме. За да застанем на правилната страна. Едва сега разбирам какво е искал да ми каже дядо. Тогава бях твърде малък да го усетя, после пък станах прекалено голям да му обърна внимание. Когато се срещнахме с теб, почувствах нещо много особено. Нямаше как да го разчета правилно. До момента, когато ми разказа съня си. Който събуди у мен заключените думи на дядо.

- Искаш да кажеш, че дядо ти е виждал в теб прерождения си брат? - попита тя пряко силите си.

- Едва сега го осъзнах. Не ми го е казвал в прав текст. Вероятно да не ме уплаши. - Тогава?... Аз ли съм...

Трудно ми е да го изкажа...

- Сигурен съм. Надникни в душата си и ще се убедиш...

Гледаха се дълго, без да помръднат. През главите им изтекоха животи. Всичко се събра в един кратък миг на "сега". Знаеха, че са се търсили дълго из измеренията. За да се срещнат точно когато е трябвало. Явно има защо.

- Ще успее ли планът им? - въпросът му я върна в настоящето.

- Не разбирам за какво говориш - гледаше го объркана.

- Да опитомят душите ни. Тя съсредоточено го погледна и остана така, като онемяла в очите му. Точно когато си беше помислил, че е излишно да се надява на отговор, той го посипа като лавина... от смях. Онзи истински смях, който преди време ги срещна. И отключи вратите помежду им. За да се разпознаят. Още тогава. А днес да разберат точно кои са. Заразата бързо хвана и него. Смееха се отново до пълно разграждане и преподреждане - пак в едно

цяло.

- Нима може да се опитомим безграничното? - все още през смях отговори тя.

- Няма шанс! Колкото и да опитват, липсва им кодът. Един го държи, но Той никога не би го поверил. Дори и на нас. За да ни предпази. Така че "опитомени души" е загубена кауза. Дано хората по-скоро осмислят това и забранят с мисълта си всякакви опити в тази посока.

Трудно им беше да поберат в себе си всичко случило се. Но знаеха, че ще успеят. И ще продължат отново заедно. Оттам, където бяха прекъснали. Сега или някога, има ли значение? Дори в най-трудните мигове съществува надежда. Защото нищо не е така, както изглежда. И все някога ни споделя прозрението. Без значение как, наяве или насън, чрез спомен, дума или картина, мелодия или нечия прегръдка... А любовта? Тя винаги намира начин да се завърне. Обикновено когато най-малко я очакваме. Без значение след колко живота...



Истината за свети Валентин

БГ БЕН

50 милиона рози, 1 милиард картички, милиони подаръци, сърчица, балончета и целувки. Така се празнува всяка година по света Свети Валентин - Денят на влюбените. Моментът, в който по някакъв начин трябва да покажете любовта си на любимия човек.

Но откъде идва този празник, който набързо навлезе в българската традиция и по разходи и важност е на път да се нареди веднага след Коледа и Великден.

Кой е свети Валентин

Свети Валентин е светец мъченик, който се чества в Католическата църква. Роден е в град Терни, Италия - на около 100 км от Рим, през 175 година. Става първият епископ на града през 197 година.

Какъв е бил животът на свети Валентин от историческа гледна точка обаче не е ясно. Празникът е установен през 496 година от папа Геласий I, който включва Валентин сред онези, „чиито имена се споменават с уважение от хората, но чиито дела познава само Бог“.

Най-вероятно папа Геласий I е искал с празника на свети Валентин да замени езическия празник на изобилието Луперкалия. Той се е празнувал на 15 февруари и е предвиждал лудо празнуване без задръжки, което открито е противоречало на християнския морал и на идеята за християнска любов.

По улиците на Рим са вървели кортежи от голи мъже и жени, като в пика на празника жените спонтанно се подлагали на бичуване от група голи младежи, почитатели на бог Луперк. Те вярвали, че така ще бъдат плодови.

За да „покръсти“ празника, папа Геласий I решава да го премести предния ден - на 14 февруари, когато се е чествал свети Валентин. Това е датата на смъртта му - 14 февруари 211 г. Тази традиция се разпространява от бенедиктинските монаси, които са били пазители на църквата, посветена на светеца, в Терни. Те я пренасят първо в манастирите си в цяла Италия, а после и във Франция и Англия.

В днешно време обаче Католическата църква на същия ден чества празника на светите братя Кирил и Методий, съпокровители на Европа, и според мнозина, по църковна важност той измества свети Валентин.

Свинецът се превръща в покровител на влюбените, след като благославя брака между Савиний и Серапия



Снимки: БГ БЕН

Защо е светец на влюбените

Свети Валентин се превръща в покровител на влюбените, или „свинец на любовта“, защото благославя брака между римския легионер Савиний и младата християнка Серапия. Тогава има забрана от страна на император Клавдий II младите войници да се женят, защото се счита, че нежененият мъж е по-добър войник. Според легендата свети Валентин е правил тайни сватби между влюбени, чиито родители не са били съгласни с любовта им.

В англосаксонските страни се разказва легендата, че Валентин бил хвърлен в затвора и осъден на смърт заради християнската си вяра. Там той се влюбва в дъщерята на затворнически надзирател и изпраща любовно писмо в деня на своята смърт, подписано: „твой Валентин“. Оттам идват картичките за Свети Валентин.

Друга легенда разказва, че Валентин винаги подарявал на младежите, които го посещавали, цвете от своята градина. Между двамата тези младежи се ражда толкова голяма любов, че следвайки техния пример, стотици двойки идвали от близо и далеч, за да получат благословията на светеца.

Единствената църква в света, посветена на свети Валентин, е построена именно в италианския град Терни. И днес хората се стичат в родното място на светеца с молба да ошастливи тяхната любов, да имат благоденствие в семейството и вяност в любовта.

Името Валентин за първи път се среща в Martyrologium Hieronymianum - книга, която датира между 460 и 544 година.

Ако сте в Рим, може да намерите мощите на свети Валентин в църквата „Санта Мария ин Козмедин“ на площад „Бока дела Верита“.

Какво общо има Купидон с цялата работа

Нищо с християнството или със свети Валентин. Но има общо с любовта. Купидон е римски бог на любовта, желанието, привличането. Той често е изобразяван като син на богинята на любовта Венера и на бога на войната Марс.

На латински Купидон е известен като Amor (Амур), гръцкият му еквивалент е Ерос и той е само един от многото символи, асоциира-

ни с деня на Свети Валентин, заедно с формата на сърце, гълъбчета и цветовете червено и розово.

Той обикновено е изобразяван като малка крилата фигура с лък и стрела, която използва, за да се цели в сърцата на хората. За хората, които се влюбват, се казва, че са улучени от лъка на Купидон.

Кога свети Валентин се превръща в комерсиален празник

Масово Свети Валентин започва да се празнува в Англия в средата на XVIII век. Хората изпращат сладкиши и картички, украсени с цветя, панделки и снимки на Купидон и птици.

Стечение на времето отпечатаните картички заменят написаните на ръка. През 1913 година Hallmark Cards от Канзас сити започва масирана продажба на картички за Свети Валентин.

Всяка година се изпращат около 1 милиард валентинки. След Коледа това е второто най-голямо разменяне на картички през годината.

Друга традиция е с подаряването на рози. Те били любимите цветя на Венера, римската богиня на любовта.



Розите са символ на страст и романтика.

В днешно време в света се подаряват над 50 милиона рози по случай Свети Валентин.

Всяка година, разбира се, има хора, които няма да получат картички, цветя или подаръци. Един тийнейджър разрешил проблема, като купил 900 карамфила и ги подарил на всички момичета в училището.

Но освен подаръка, спомнете си, че любовта не е чувство, което се показва един път в годината. Използвайте всеки удобен момент, за да кажете на вашия любим или любима, че го обичате. Начините са много. Една закуска в леглото, да изтеглите любимия филм и да го изгледате заедно, да я/го поканите на импровизиран танц в кухнята или да пристъпите леко-леко зад

гърба му, докато спи, и да го събудите с целувка.

Любовта е навсякъде... Няма по-голямо щастие от това да обичаш и да си обичан. Просто му се наслаждавайте!

А ако комерсиализираният Свети Валентин, сърчицата, розите и купидончетата ви вдигат кръвното или просто в момента нямате гадже, вашият празник е Трифон Зарезан. За него важно е да имаш желание за на здравица, останалото е въпрос на добро количество алкохол.

Отсичате, че романтиката е мъртва, и намирате утеха от ежедневието, любовната мъка и каквото друго се сетите във виното.

Така че независимо по какъв начин, всички имат повод за празник. Да ни е честит!

Източник: webcafe.bg



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

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted

Ofsted
Outstanding
Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование
за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района
на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа



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

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

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

Обяви за работа (търся, предлагам)

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

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

За контакти:
07880611250

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

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

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

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

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

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

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

Квартири (търся, предлагам)

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

КВАРТИРИ

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

- Давам под наем голяма

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

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

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

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

СТАИ ПОД НАЕМ

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

07554557626

Други услуги

РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА

КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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

информация: тел. 07756256431

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

07440477886

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

WWW.TOPSAATELLITE.CO.UK

TOP Satellite Services *****

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

GEORGI GEORGIEV

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

NO WIN NO FEE **Osbornes Law^o**

Обадете ни се за безплатен правен съвет!

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

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



Здраве Мода Красота



СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:
- лекува болки във врата, гърба и кръста, дължащи се на радикулити, плексити, дископатии, дискови хернии, травми
- ускорено възстановяване след раждане

Тел. 07594231782

www.physiotherapyseviceelondon.co.uk

Приемни дни и часове
в българската клиника
„Doctors 4 You“
(Северен Лондон)
Петък и събота:
от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев:
- общопрактикуващ лекар
Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE

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

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

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



Шивашки услуги
в Лондон - Нели
Качество и достъпни цени!
Договаряне на удобно за вас време
Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

Място за
вашиите
обяви

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

Транспортни услуги

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

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

Денонощни транспортни услуги на атрактивни цени!

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

ДОБРИ ЦЕНИ!

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

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

- Преместване на багаж и

АВТОУСЛУГИ

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

www.portokal.co.uk

Доставка на всякакъв вид пратки до/от България

Офиси в UK:

Barking, Tottenham, Ealing, Walthamstow, Sutton, Stratford, Deeside, Harlow, Wisbech, Ipswich, Preston, Wolverhampton Yeovil

UK Собствен транспорт BG



Специални цени за големи количества.
За справки:
07810460552



Доставка до офис или адрес

Фирма TSDI LTD
TRANSPORT
КУРИЕРСКИ УСЛУГИ

www.tsdi.co.uk Тел. 07880611250

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

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

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

Място за
вашиите
обяви

obiavi@bgben.co.uk

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

Училища Курсове Детски градини

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА

СПЕЦИАЛНА
подготовка за
GCSE и
11+ EXAMS

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

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

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

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

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

Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

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

Регистрирана в Ofsted

Ofsted
Outstanding
Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

**УРОЦИ, КУРСОВЕ,
ПРЕВОДИ,
КОНСУЛТАЦИЯ**

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

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

ци на тел.: +359899 126 106.

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

УРОЦИ ПО КЛАРИНЕТ И САКСОФОН

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

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

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

07712272861 Сергей Иванов

Място за
вашиите
обяви

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!

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

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

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

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

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

заставаме зад тях.

Оценка за нашия труд са и вашите ежедневни обождавания, 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!

БГ БЕН

10 януари, брой 1 (510) от 2025 г., година XXII www.bgben.co.uk БГ БЕН БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

Новаторство: В английските избове изгрява ще се удостоверява чрез телефон

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

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

Подгответе ли британската си данъчна декларация? Сроктът изтича на 31 януари

✓ Това важи не само за самонаемите лица, но също така и за директорите на фирми, хората с доходи от наем и от чужбина, както и за тези, които имат смесени доходи, включително и като самоосигуряващи се

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

✓ Малко над 40 000 подадоха данъчните си декларации през коледната ваканция

✓ Кой трябва да попълни данъчна декларация

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Искам помощ и знак на съ- че българската общност не- Подкрепата днес не е сигур- Навишната банкова сметка е: PA Events Ltd, Lloyds Bank sort code 30-92-90 acc.02271697

Счетоводство и Бизнес Консултации

✓ Регистрация на Self-Employed & Ltd ✓ RTI

✓ Accounts ✓ Payroll ✓ Tax Returns

SAFE ADVISOR LTD

020 8555 5143

OCEANAIR

020 8530 6825

Конфиденциалност
Професионализъм

Адвокатска кантора

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

Osbornes Law

Best Law Firms 2020

ПОМОШНИК: АЗАЭЛ, АКСИЛА, АКТЕОН, АРАКАЗ, АРДВИН, ДОРКАС, ЕБЕРТО, ЗОРИЛА, ИВОН МО, ОШИКАТ, ПЕРКАЛ, РАБОСО, РЪОСТИ, САЛИНГ, САТАНГ, СЕЙВАЛ, УКИЙО Е, ФАТСИЯ

ВИД СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	▼	ПРЕЛЕТНА БЛАТНА ПТИЦА	▼	БЕЗВКУСНО ИЗКУСТВО	▼	ПАРТИЯ ИГРА НА ТЕНИС НА КОРТ	▼	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „ALFA ROMEO“	▼	ОЦЕНКА ЗА ЧИСТА ПОБЕДА В ДЖУДОТО	▼	ДЪЛБОКО МЯСТО В РЕКА	▼	ОБОСОБЕНА ЕТНОГРУПА ИЗВЪН РОДИНАТА	▼	МЕТАЛЕН СЕЙФ ЗА ПАРИ И ЦЕННОСТИ	▼	УЧИЛИЩНА МЕБЕЛ, СКАМЕЙКА	▼	АКТИВЕН ВУЛКАН В ИТАЛИЯ /3323/
ЛЕЧЕБНО ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ	▶	ОПЕРА /1703/ ОТ ДОМЕНИКО СКАРЛАТИ	▼	ЮЖЕН ПЛОД СЪС СОЧНИ ЧЕРВЕНИ ЗЪРНА	▶			ХОРУГВИ ПРИ ЦЪРКОВНИ ШЕСТВИЯ	▶			ПОДАВАНЕ ВЪВ ФУТБОЛНА ИГРА	▼			РАЗКАЗ /1936/ ОТ ЙОРДАН ЙОВКОВ	▶	ОКОСЕНА ТРЕВА ЗА ЖИВОТНИ	▼	
ТЕКСТИЛЕН РАБОТНИК	▶					ПЕСЕН В ЧЕСТ НА СВЕТЕЦ /ЦЪРК./	▶							СИЛНА АЛКОХОЛНА НАПИТКА	▶					
ПОКРИТ ПАЗАР С МНОГО МАГАЗИНИ	▶					ЯСТИЕ ОТ БОБ, ЛЕЩА, ГРАХ И ПОД.	▶	ЕДИН ОТ „ТРИМАТА МУСКЕТАРИ“ УНГАРСКИ ШАХМАТИСТ /1979/	▶			ВИД СТАТУЯ ОТ ДЪРВО	▶	РОМАН ОТ ХАЙМ ОЛИВЕР	▼				БОГ КАТО СЪЗДАТЕЛ НА ВСИЧКО	▼
ПОВЕСТ /1954/ ОТ АРКАДИЙ ГАЙДАР	▶			ВИД ЯПОНСКИ КИНЖАЛ КАТО ОРЪЖИЕ	▶							ПОРОДА МАЛКИ КУЧЕТА С ТЪПА МУЦУНА	▶			ЯПОНСКА ПИСАТЕЛКА /1906-1963/ „АМА“	▶			
НАЙ-ВАЖНАТА ФИГУРА В ШАХМАТА	▶			СТАРА МАРКА US LEKI КОЛИ /1928-1960/	▶							ВАЛУТАТА НА ЛЕСОТО	▶							
	▶			МЕСТЕН ВИНЕН СОРТ ИТАЛИАНСКО ГРОЗДЕ	▶					ВИД ИЗКО-ПАЕМ СЛОП	▶							ТЮТЮНЕВО ИЗДЕЛИЕ ЗА ПУШЕНЕ		ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР
ТОВА, ОТ КОЕТО СЕ СЪСТОЯТ ПРЕДМЕТИТЕ	▶	РОМАН ОТ ТЕОДОРА ДИМОВА	▶	МАРКА НЕМСКИ ПИШЕ-ЩИ МАШИНИ	▶			СОФИЙСКИ КВАРТАЛ В КРАСНО СЕЛО	▶									МЯРКА ЗА ШИРИНА НА ТРЪБИ И МУФИ	▶	
	▶			МУЗА НА ЛЮБОВНАТА ПОЕЗИЯ	▶			АЛКАЛОИД В РАСТЕНИЕТО БУЧИНИШ	▶									СТАДИЙ В РАЗВИТИЕТО НА НЕЩО	▶	
	▶							ИТАЛИАНСКИ ТАНЦ ОТ 15-16 ВЕК	▶							ЗАГУБА ОТ ТЕГЛОТО НА СТОКА	▶			
ДЪРЖАВА В СЕВЕРНА АФРИКА	▶							ПРИНУДИТЕЛ-НО НАЛАГАНЕ НА МНЕНИЕ	▶							ЧЛЕН НА МАФИОТСКА ГРУПИРОВКА	▶			
РОМАН ОТ ЛЮБЕН СТАНЕВ	▶					ПЕСЕН НА РЕМИ ОТ 2012 ГОД.	▶									МАНАСТИРСКИ ГОТВАЧ	▶			
	▶					ПОВЕСТ ОТ НИКОЛАЙ КАРАМЗИН	▶									МАРКА ГЕРМАНСКИ ЧЕРТОЖНИ ПРИБОРИ	▶			
	▶					ЛЕТИЩЕ КРАЙ МИЛАНО, ИТАЛИЯ	▶									ПОВЕСТ /1863/ ОТ ЛЕВ ТОЛСТОЙ	▶			
ЧИСТО ТЕГЛО НА СТОКА БЕЗ ОПАКОВКАТА	▶					ФРЕНСКИ ПИСА-ТЕЛ - „АТЛАН-ТИДА“	▶									СУРОВИНА ЗА ОГНЕУПОРНИ ИЗДЕЛИЯ	▶			
КВАРТАЛ ЗА ИНОРОДНО НАСЕЛЕНИЕ	▶											ПЪТНА ЧАНТА ЗА ЛИЧНИ ВЕЩИ	▶							МАЗЕН СЛОЙ НА ПОВЪРХНОСТТА НА МЛЯКОТО
	▶					ВИД ДАМСКО БЕЛЪО /РАЗГОВОРНО/ ШОТЛАНДСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ	▶											БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	▶	
	▶					ДРУГО ИМЕ НА ЮЖНАТА ЧАСТ НА ШВЕЦИЯ	▶													
ОТГО-ВОРНOST ЗА ПРИЧИ-НЕНА ЩЕТА	▶	СРЕДНО-ГОЛЕМИ АНТИ-ЛОПИ В ИЗТОЧ-НА И ЮЖНА АФРИКА	▶	ДАВАНЕ НА НЕЩО СРЕЩУ ЗАПЛАШАНЕ	▶							ТВЪРД КАМЪК ЗА НАСТИЛКИ И ОБЛИЦОВКИ	▶					ДОБИВ ОТ ЗЕМЕДЕЛСКИ ТРУД-УРОЖАЙ	▶	СТРОИТЕЛНА СМЕС ЗА ЗАГЛАЖДАНЕ
	▶			ЯПОНСКО БОЙНО ИЗКУСТВО	▶							НАШЕ СПИСАНИЕ ЗА ВЪДИЧАРИ	▶							
	▶					ВИД ХИЩНИК; АМЕРИКАНСКА МИЕЩА МЕЧКА	▶											ТРАГЕДИЯ ОТ ЕВРИПИД	▶	
ЛИЦЕ, КОЕТО УМЕЕ ДОБРЕ ДА ВЪРШИ НЕЩО	▶					СТОЛИЦАТА НА РЕПУБЛИКА ЙЕМЕН	▶											ДЕЖУРЕН БОЙНИК В КУХНЯ	▶	
ПРЕДЛОЖЕНИЕ КЪМ НЯКОГО	▶							ВИД МАСЛО ОТ КОКОСОВИ ОРЕХИ	▶									ТЕСТВАЩА ВЕРСИЯ НА КОМПЮТЪРНА ПРОГРАМА	▶	
БЛАГОРОДНА РЪЖДА ПО МЕТАЛИ	▶							СИМФОНИЯ /1786/ ОТ МОЦАРТ	▶									ВИД МОТОЦИКЛЕТ	▶	
	▶					ПРАБЪЛГАРСКИ ТЕРМИН ЗА ДЪРЖАВА	▶											ПРОТОЧЕНА ТУРСКА МЕЛОДИЯ	▶	
МАРКА РУСКИ ЛЕКИ КОЛИ	▶					РОМАН ОТ УИЛЯМ САРОЯН	▶													
СТЕПЕН НА РАЗВИТИЕ НА НЕЩО; УРОВЕН																				

Важни телефонни номера и адреси

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални

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



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. Срецу сумата от 30 лири вашата обява ще излиза в продължение на 4 броя на вестника и винаги ще бъде четена с предимство.

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

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

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

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

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

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



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



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

Дирекционен съвет:	Маркетинг, реклама и контакт за Великобритания:	Главен редактор:
Северино Кожухаров skozhuharov@bgben.co.uk	Ивелин Митев Тел . 020 3411 0802 Моб. 078 8867 6471 reklama@bgben.co.uk	Антония Попова popova@bgben.co.uk
Нежди Халил nhalil@bgben.co.uk		
Цветомир Иванов tivanov@bgben.co.uk		
Координатор:	Коректор:	Сигнали от читатели
Мустафа Халил Нежди Халил nhalil@bgben.co.uk	Кичка Трендафилова	inbox@bgben.co.uk

Редакционен екип на вестник БГ БЕН:

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

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



Empresa Mail Ltd

Транспортни услуги

Англия България Румъния Гърция

Доставка до всяко населено място

Покупки



Багаж



Товари



Машини



07477808860



07477818116

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

Адреси за изпращане/получаване



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



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



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



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



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



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



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

www.empresamail.co.uk



Счетоводство и Бизнес Консултации

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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

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

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



Молим да уговорите предварително час за среща и справки

ISSN 1744-8751

