

# БГ БЕН



6 март, брой 3 (524) от 2026 г., година XXIII

[www.bgben.co.uk](http://www.bgben.co.uk)

БГ БЕН

**БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ**



Сънародниците ни на Острова отбелязаха 148 години от Освобождението на България **на стр. 6**



Новият храм „Свети Йоан Рилски“ в Лондон вече се припознава като място за молитва, радост и общуване **на стр. 8-9**



Българското школо „Васил Левски“ - Баркинг почете паметта на Апостола **на стр. 10**

## Великобритания с нови мерки за подпомагане на разходите за живот



Снимка: bigstockphoto.com

**на стр. 2**

- ✓ Енергия: ценовият таван се понижава със 7% за стандартни променливи тарифи, което може да намали сметките средно с около 150 паунда годишно
- ✓ Заплати: националната минимална почасова ставка се увеличава с около 4%, което ще засегне 2,7 млн. работници, включително много българи
- ✓ Транспорт: цените на регулираните железопътни билети са замразени, спестявайки стотици паунда годишно за редовните пътуващи
- ✓ Пенсии: новата държавна пенсия се увеличава с 4,8%, до 241,30 паунда седмично
- ✓ Universal Credit: отпада лимитът за две деца, като подкрепата може да се получава за всички деца в семейството
- ✓ Детски грижи: до 30 часа финансирани от държавата седмично за деца от 9 месеца до училищна възраст

### ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

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

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

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

**Нашата банкова сметка е:**  
PA Events Ltd,

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

**SAFE ADVICE** **Счетоводство и Бизнес Консултации**

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

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

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

**OCEANAIR**  
Chartered Certified Accountants

**Конфиденциалност**  
**Професионализъм**

**020 8530 6929**

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

**VAT**  
**Payroll**  
**Tax Returns**  
**Penalty Appeals**



### Адвокатска кантора

Обадете се и говорете на български с

Елида Димитрова

**07843 349 633/020 7681 8675**

**Osbornes | Law<sup>o</sup>**





# Във Великобритания въвеждат нови мерки за подкрепа в разходите за живот, какво се променя след месец

**Кабинетът на Киър Стармър залага на социални мерки на фона на продължаващ натиск върху домакинствата**

## БГ БЕН

Разходите за живот остават сред най-сериозните притеснения за домакинствата в Обединеното кралство, включително за хилядите българи, които живеят и работят на Острова. Въпреки че инфлацията се забавя спрямо пиковите си нива, цените на енергията, храните, жилищата и услугите остават високи, а несигурността на пазара на труда продължава да влияе върху потребителското поведение и финансовото планиране на семействата.

На този фон правителството обяви пакет от промени, които влизат в сила от април и засягат широк кръг от хора - от работещи на минимална заплата и семейства с деца до пенсионери и домакинства с ниски доходи. Част от мерките носят пряк финансов ефект, други целят да ограничат бъдещи увеличения на разходите. Общото между тях

е стремежът да се смекчи натискът върху семейните бюджети в период на продължителна икономическа несигурност.

### Средно 150 паунда отстъпка от сметките за енергия

По оценки това може да доведе до средно по-ниски годишни разходи от около 150 паунда, но сумата не е гарантирана. Реалното облекчение зависи от потреблението, региона, вида на жилището и тарифния план. Домакинствата с фиксирани договори няма да усетят автоматично понижение, освен ако не преминат към нова тарифа след изтичане на договора си.

### Увеличение на заплатите за част от работещите

От април се увеличават националната минимална и националната живееща



Снимка: bigstockphoto.com

заплата, което ще засегне около 2,7 милиона работници. Повишението е приблизително 4% и е насочено основно към хората с най-ниски доходи.

За работещите на пълен работен ден това означава допълнителни около 900 паунда годишно, а за младите - между 18 и 20 години - по-осезаем номинален ръст.

За много българи, заети в сектори като социални грижи, търговия, логистика и услуги, това увеличение ще донесе известно облекчение, макар и ограничено на фона на растящите разходи за наеми и транспорт.

### Увеличение на държавната пенсия

От април 2026 г. новата

държавна пенсия ще бъде увеличена с 4,8% и ще достигне 241,30 паунда седмично. Увеличението е над инфлацията и ще засегне милиони пенсионери.

Българите, които имат осигурителен стаж във Великобритания, ще усетят ръста според индивидуалните си осигурителни права, независимо дали живеят на Острова, или извън страната.

### Въвеждат и облекчения за семейства с деца

От април 2026 г. отпада ограничението за две деца при изплащането на Universal Credit. Това означава, че семействата ще могат да получават подкрепа за всички свои деца, ако отговарят на останалите условия на системата. Очаква се мярката да има най-силен ефект върху домакинствата с ниски доходи и повече деца, включително сред мигрантските общности.

Работещите родители в Англия, които отговарят на условията, могат да получат до 30 часа седмично финан-

сирани от държавата грижи за деца на възраст от 9 месеца до училищна възраст в рамките на учебната година.

Подкрепата има за цел да улесни съчетаването на работа и семейство, но реалният ефект ще зависи от наличието на места в детските заведения и конкретната заетост на родителите.

### Ограничено облекчение в трудна среда

Мерките, които влизат в сила от април, ще донесат известно облекчение за част от домакинствата, но не представляват цялостно решение на проблема с разходите за живот. Повечето промени имат компенсаторен характер и целят да ограничат натиска, а не да обърнат трайно тенденцията.

За българите във Великобритания ефектът ще бъде различен според доходите, семейното положение и региона. Затова информираността и внимателното планиране остават ключови - дори в условията на по-широка държавна подкрепа.

## OPEN A BUSINESS ACCOUNT WITH TIDE

Just use the code: **4ORK7B**

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

\*T&CS APPLY



tide.

WWW.TIDE.CO



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

**Детска градина с целодневна грижа за вашето дете**



Регистрирана в Ofsted 

Квалифицирани учители

Здравословна храна 

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15      Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

**Изтеглете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!**

[www.bgben.co.uk](http://www.bgben.co.uk)

**Д-р Мирена Василева**      **Индивидуални консултации**  
**ПСИХОТЕРАПЕВТ**



- Семейни и брачни консултации
- Проблеми на детското съзряване
- Деца със специални нужди
- Страхове и панически състояния
- Групова психотерапия за деца и възрастни
- Тревожни и депресивни състояния
- Зависимости (алкохолна, наркотична, хазартна и др.)

Тел. 07999334778      Email: [mirenaavasileva@gmail.com](mailto:mirenaavasileva@gmail.com)

Osbornes Law<sup>o</sup>

## Специалисти по иски за обезщетение

Ние от адвокатска кантора Осборнс с повече от 50 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.



“Вашата работа беше отлична, коректна и точна, благодаря ви за всичко, вие наистина сте професионалист, и ви желая да се издигате безспорно към успехи. Суважение, Поздрави!”  
Hristo D  


Свържете се с нас и говорете на български на:

Елида Димитрова  
**07843 349 633/020 7681 8675**  
[Elida.dimitrova@osborneslaw.com](mailto:Elida.dimitrova@osborneslaw.com)



## СКЕНАР терапия с Асен – 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](mailto:sctherapy23@gmail.com)  
[www.bestscenartherapist.com](http://www.bestscenartherapist.com)  
FB : Pain Relief with Scenar Therapy





# От 1 април до 30 юни цените на енергията във Великобритания падат с около 7%

**Ofgem потвърди, че новият таван на цените се понижава**

## БГ БЕН

Домакинствата във Великобритания ще плащат по-ниски сметки за електроенергия от 1 април до 30 юни. Това обяви ръководството на Ofgem. Намалението на тавана, определян от британския енергиен регулатор за тримесечието, е в размер на 7% и е вследствие на правителствените мерки за намаляване на разходите за живот.

Новият таван е 1641 британски лири (2218,96 долара) годишно за средно потребление на електроенергия и газ.

На практика това означава, че за типично британско домакинство, което използва електричество и газ чрез директен дебит, ще плати със 117 паунда по-малко. В сравнение с нивото между април и юни 2025 г., понижението е с 11%, или 208

паунда по-малко.

„Това означава по-ниски сметки за енергия за милиони хора в цялата страна. Но знам, че има още какво да се направи - и моето правителство използва всички дестиве, за да намали разходите за живот и да защити паунда в джобовете на работещите хора“, каза британският премиер Киър Стармър.

Защо цените на енергията се променят

Правителството на Обединеното кралство наскоро обяви, че финансирането на 2 екологични и социални схеми ще бъде прекратено или ще бъде финансирано чрез общи данъци от април 2026 г. Поради тази промяна клиентите ще спестят средно по 150 паунда. Отстъпката ще е не само за тази зима, но ще продължи до края на десетилетието, т.е. до отоплителния сезон на 2030/2031 година включително.



Снимка: bigstockphoto.com

От енергийния регулатор отчитат, че през последните три месеца световните цени на едро на енергията също са намалели с 38 паунда годишно, отчитат от енергийния регулатор. В същото време разходите за мрежата са се увеличили с 66 паунда годишно поради настоящата рамка за контрол на цените (RIIO-3), която се фокусира

върху инвестиции в модернизиране на енергийната инфраструктура, като например електропреносни и газови мрежи, за да се поддържат по-стабилни сметките в бъдеще. Всичко това води и до промяна в тавана на цените за периода 1 април - 30 юни.

Независимата фондация Resolution също прогнози-

ра, че типичната сметка за енергия през 2026 г. ще бъде с около 200 паунда по-ниска в реално изражение, отколкото през 2024 г., вследствие на редица фактори, включително движенията на цените на едро - знак, че работещите хора са видели реални спестявания от сметките си от юли 2024 г. насам.

Това бележи още един ва-

жен етап в мисията на правителството за намаляване на разходите за живот на британците. В допълнение към премахването на средно 150 паунда от разходите за сметки, предвидено в бюджета, тази зима около шест милиона домакинства ще са получили отстъпката за топъл дом, след като схемата беше разширена през миналата година.

„Намаляваме разходите за живот, намаляваме националния дълг и създаваме условия за растеж и инвестиции във всяка част на страната. Това е правилният икономически план за изграждане на по-силна и по-сигурна икономика“, подчерта финансовият министър Рейчъл Рийвс.

Правителствените действия доведоха до увеличаване на националната минимална заплата, въвеждане на безплатни закуски за учениците и замразяване на таксите за рецепти и цените на билетите за влак. В същото време се отчита спад на инфлацията до почти годишно дъно.

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](http://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 [newalternativethatp.info@gmail.com](mailto:newalternativethatp@newalternativethatp.info@gmail.com) или посетете уебсайта ни - <https://newalternativethatp.co.uk/>, за повече информация.

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

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

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

Ние от New Alternative Path ще ви подготвим за уни-

Снимката е предоставена от New Alternative Path



## NEW ALTERNATIVE PATH

YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

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

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

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

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

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

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

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

Като студент при нас вие

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

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

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

Започнете своето пътуване днес с New Alternative Path!

Вашето бъдеще е във вашите ръце!

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

Нека да започваме сега!

Снимката е предоставена от New Alternative Path



Снимката е предоставена от New Alternative Path



Снимката е предоставена от New Alternative Path



# Сънародниците ни на Острова отбелязаха 148 години от Освобождението на България

БГ БЕН

На специален прием в Посолството на България в Лондон беше отбелязана една от най-знаковите дати в българската история - Националният празник 3 март. На този ден през 1878 г. е подписан Санстефанският мирен договор, който поставя началото на възстановяването на българската държавност. Макар и предварителен, той дава надежда за свободна България и очертава нов хоризонт пред народ, извървял дълъг път към своята независимост.

Празникът започна с химна на България, изпълнен от талантиливата българска певица Мария Георгиева, която развълнува всички присъстващи с прекрасния си глас и талант.

Специален гост на събитието беше Франсис Гладстон, правнук на известния британски политик Уилям

## Правнукът на Уилям Гладстон и английски депутати уважиха честването на 3 март в Посолството на България в Лондон

Снимки: БГ БЕН



Салоните на българското посолство се изпълниха с гости

Гладстон, който се застъпва за българската кауза в далечната 1876 година. Да уважат националния празник на България, бяха дошли и британските депутати Джеймс Асер от Лейбъристката партия и лорд Smith of

Hindhead от Консервативната партия, които са членове на парламентарната група за насърчване и укрепване на двустранните отношения и сътрудничеството между България и Обединеното кралство, популяризиране на българската култура и подкрепа за българската диаспора в Обединеното кралство.

На честването в Посолството на България бяха още г-жа Нели Гьошева, заместник-кмет на Енфилд, както и бившият кмет на област Медуей Мариан Несторов, известни български учени на Острова и творци.

Българският посланик в Обединеното кралство г-н Тихомир Стойчев поздрави сънародниците ни във Великобритания. Той припомни, че 2026 година е специална за всички българи, тъй като през април ще се навършат 150 години от Априлското въстание. Героизмът на българите впечатлява Европа, а за събитието европейската общност научава първоначално от репортажите на Джанюариъс Макгахан за „Дейли нюз“.

„В резултат именно на

тях Уилям Гладстон създава памфлет, който издига много силен глас в подкрепа на свободата и независимостта на българския народ. По този начин общественото мнение в тогавашна Англия и в Европа се променя в полза на българската кауза. Днес ние дължим част от нашата свобода и на този британски политик, който в онези времена се обявява за свободна и независима България. Нека ни е честит националният празник!“, каза Тихомир Стойчев на събралите се да отбележат 3 март в Посолството на България в Лондон.

През 1876-1877 година именно Уилям Гладстон е фигурата от най-голям мащаб в Англия и Европа, която привлича вниманието към България. В резултат на общественото възмущение от жестокостите при потушаването на Априлското въстание на Острова се сформира движение за защита на българите, а Уилям Гладстон става негов политически водач и защитава българската кауза в парламентарни дебати, множество речи и памфлети като „Българските ужаси и Източният въпрос“ (1876), в който осъжда зверствата на Османската империя срещу българите.

В този тържествен момент българите, които присъстваха на честването на 3 март, изпитаха истинска гордост от своята история и произход.

**Честит празник, уважаеми читатели! Бъдете горди, че сте българи, независимо къде се намирате по света!**

ФОТОГАЛЕРИЯ



Българският посланик г-н Тихомир Стойчев с британските депутати лорд Smith of Hindhead и Джеймс Асер, и с Франсис Гладстон, правнук на Уилям Гладстон



Десетки българи от научните, културните и дипломатическите среди изпълниха Посолството на България в Лондон



Северино Кожухаров от вестник БГ БЕН с Франсис Гладстон



Българският посланик Тихомир Стойчев с част от гостите на събитието

## 50% CHEAP BUSINESS ELECTRICITY & GAS

- Cheapest price and a good supplier
- New contract & change suppliers
- Sort out Change of Tenancy and
- Opening meter readings
- Metering & New Connections
- 24 years experience

Want to reduce your energy bill?

DON'T Delay, Call Us Today

07951 234 054

Email: [contactus@commercialge.co.uk](mailto:contactus@commercialge.co.uk)



Web: [commercialge.co.uk](http://commercialge.co.uk)



## Д-р Мирена Василева

### ПСИХОТЕРАПЕВТ

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



## Индивидуални консултации

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

Тел. 07999334778

Email: [mirenaavasileva@gmail.com](mailto:mirenaavasileva@gmail.com)

Изгледете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

[www.bgben.co.uk](http://www.bgben.co.uk)

Osbornes | Law<sup>o</sup>

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



Ние специализираме  
в случаи на:

Трудови злоупотреби  
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



“Вашата работа беше  
отлична, коректна и  
точна. Благодаря ви за  
всичко, вие наистина  
сте професионалист, и  
ви желая да се издигате  
безспорно към успехи.  
С уважение. Поздрави!”

Hristro D



Свържете се с нас и говорете  
на български на:

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



## Osbornes Law осигурява 200 хиляди лири стерлинги на наранен колоездач

Андрю Мидълхърст, адвокат от специализирания екип за пътно-колоездачни наранявания към Осбърнс Лоу, наскоро е издействал уреждане на иск на колоездач за приблизително 200 000 лири стерлинги.

### Какво се е случило

Колоездачът е бил на път за дома от работа и е пресичал страничен път, който е бил част от колоездачен маршрут. Докато пресичал страничния път, една кола се сблъскала с него, като го отхвърлила с огромна сила от велосипеда му.

Колоездачът претърпял много сериозни наранявания, включващи нараняване на главата, счупено коляно, пробит бял дроб, счупена ключица, наранявания на далака и бъбрека и счупен пръст. Докато е бил в болницата, е бил приет в интензивно отделение за дълъг период от време, след като е получил сърдечен арест.

Застрахователите са се съгласили да заплатят за частна рехабилитация, включваща услугите на физиотерапевт и психолог.

### Експертна консултация осигурила обезщетението

За да може по-добре да разбере дългосрочното отражение на претърпените наранявания, Андрю уредил колоездачът да бъде прегледан от много опитен хирург, специализиращ в колене, и е бил в процес на уреждане на няколко други медицински експерти, за да се проучи средното до дългосрочното отражение на нараняванията, когато застрахователите са отпразвили ранна оферта за обезщетение.

Андрю привлякъл баристър от водеща кантора, който да консултира по делото, и предоставил по-нататъшни тактически съвети с цел да се извърши

оценка на ранната оферта.

Въпреки ограничените налични медицински доказателства, на колоездача му е била предоставена обстойна консултация относно съществуващите рискове и различните аспекти при оценката на иск като неговия, разходите от собствени средства и бъдещите финансови загуби.

С помощта на консултацията, набавена от Андрю, наскоро след това е постигнато уреждане на обезщетението. Това е довело до приключване на въпроса за по-малко от 18 месеца след сблъсъка.

### Коментар на Андрю:

„Това беше особено сериозен инцидент, с променящи живота наранявания. Мой приоритет беше да гарантирам, че клиентът ще получи възможно най-добрата рехабилитация и експертна консултация, за да се подпомогне възстановяването му и да се осигури справедливо обезщетение. Доволен съм, че успях да постигна много добър изход в рамките на сравнително кратък срок.“

### Колоездачът сподели:

„Аз съм невероятно благодарен за подкрепата, която получих от Андрю. Той ме ръководеше на всеки етап от процеса и гарантира, че получавам грижите и консултацията, от които се нуждая. Произшествието преобърна живота ми с главата надолу и понякога не знаех как би изглеждало бъдещето ми, но обезщетението ми донесе спокойствие и способността да се концентрирам върху възстановяването си.“

### За Андрю

Андрю наскоро се класира за „Водещ сътрудник“ от списъка Legal 500, с особено признание за работата му по пътни произшествия с велосипеди и електри-

чески тротинетки. Андрю редовно пише статии за колоезденето и закона за „Лондонски колоездач“ (London Cyclist) и е участвал също като гост в предаването на Би Би Си радио 4 „Законът в действие“ (Law in Action).

### Как можем да помогнем

В Осбърнс Лоу нашият специализиран екип за пътно-колоездачни произшествия съчетава задълбочени правни експертни знания с истинско разбиране на предизвикателствата, пред които са изправени колоездачите, наранени след сблъсък. От осигуряването на рехабилитационна подкрепа до договарянето на справедливо обезщетение, ние сме посветени на ръководството на своите клиенти на всеки един етап. Като доверен правен партньор на Лондонска колоездачна кампания (London Cycling Campaign/LCC) ние с гордост се застъпваме за правата на колоездачите и им помагаме да вървят напред с увереност.

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

Имаме офиси в Камдън и Хампстед с над 190 служители.

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

Свържете се с български адвокат:

Елида

Tel: 07843349633 / 020 76818675

E-mail: Elida.dimitrova@osborneslaw.com

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 Елида Димитрова, която ще работи по случая ви през цялото време. Обадете се на номер 07843349633 / 020 76818675. E-mail: Elida.dimitrova@osborneslaw.com



# Отец Добромир: Новият храм „Свети Йоан Рилски“ в Лондон вече се припознава като място за молитва, радост, общуване и взаимопомощ

Обновената българска православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон стана на една година - точно на Сири Заговезни, когато десетки българи посетиха храма, за да си дадат заедно прошка.

Това е специален момент за българската общност на Острова, тъй като храмът беше мечта на голяма част от нашите сънародници. И те го доказаха в годините, когато се включваха в дарителските кампании, организирани от църквата, не само със средства, но и с труд, материали и най-вече с добри сърца.

За празничния повод имаше и специално приготвена торта, която изобразяваше новия храм.

Българската източноправославна църковна община „Свети Иван Рилски“ в Лондон е учредена на 1 март 1981 година. В началото на 90-те години на XX век със съдействието на българската държава на територията на Посолството на България в Лондон е предоставено помещение - гараж, който е преустроен за нуждите на Българската православна църква в параелис.

Затова преди няколко години възникна идеята да се направи нов храм, а за реконструкцията бъл-

Снимки: БГ БЕН



Отец Добромир е пряко ангажиран с довършването на храм „Свети Йоан Рилски“ в Лондон

гарската държава поетапно отпусна сумата от 3 300 000 лева, а сънародници на Острова и българският бизнес събират чрез дарения 1 500 000 лева.

На 23 февруари 2025 година Българският патриарх и Софийски митрополит Даниил освети новия храм „Св. Йоан Рилски“ в Лондон и отслужи първата Света литургия в него.

С отец Добромир Димитров разговаряме за това как промени живота на българите в Лондон обновеният храм и как днес те имат своето родно място, където да се помолят не само в радостни, но и в трудни дни.

На 23 февруари 2025 г. Българският патриарх и Софийски митрополит Даниил отслужи първата Света литургия в новата църква

БГ БЕН

- Отец Добромир, новата българска църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон, дълго чакана от българите на Острова, навърши една година. Тя стана факт благодарение на общите усилия на държавата и дарителите. Да припомним в началото на нашия разговор кой имаше най-голяма заслуга, за да стане тя факт!

- Изключителна е радостта ни, че вече една година българите имат свой собствен храм в сърцето на Лондон и че толкова много хора положили усилия тази църква да стане реалност в период на близо две години.

Многобройни са дарителите и заслугите им. Всеки допринесе според възможностите и добрата си воля, поради това не можем да кажем кой има най-голяма заслуга. Обаче можем да подчертаем, че ключова роля имат Западно-и Средноевропейският митрополит Антоний, българските посланици Марин Райков и Тихомир Стойчев, българското правителство в лицето на академик Николай



Патриарх Даниил отслужва първата Света литургия в храм „Свети Йоан Рилски“ в Лондон

Денков, г-н Атанас Бостанджиев, архитект Карло Буги, строителният мениджър Мирослав Богданцаиев, църковното настоятелство, като не на последно място са и всички дарители финансови средства, материали и труд.

- Какво се промени в духовния живот на българите на Острова в рамките на тази една година?

- Мога да кажа, че при наличието на собствено богослужбено място в Лондон се възобнови редовното богослужение и посещаемостта на църквата се увеличи. Новият храм вече се при-

познава като място на молитва, радост и общуване, споделяне и взаимопомощ.

- Влагате много усилия в приобщаването и на младите хора, на децата. Има ли вече резултат от тях и как ще продължите тази си мисия?

- За нас е най-важно младите хора и децата да участват в Св. литургия и тя да стане част от живота им, да бъдат православни християни и част от църковната общност. След службата за тях организираме различни беседи, каним интересни лектори, отговаряме на въ-

просите им и се опитваме да създадем приятна и спокойна среда, в която да общуват и да се запознават. Много често дворът зад църквата се оглася от детска глъч, съпроводена от игри. Опитваме се да ограничаваме дигиталните устройства на децата и да ги стимулираме да играят помежду си, да рисуват и да си разказват различни истории. Всичко това води до резултатите, че децата с радост и желание посещават храма и участват в богослуженията.

- Направихте наскоро и кампания за подкрепа на български семейства във Великобритания, които са изпаднали в тежки моменти. Ще продължите ли благотворителните кампании, за да може нуждаещите се да знаят, че имат подкрепа от Църквата?

- Да, тази година за първи път по случай Рождество Христово се ангажирахме да съберем средства за няколко семейства и да ги подкрепим, за да почувстват празника като радост и общение. Изработихме в енорията мозаечни коледни играчки, рисувани картички, кули-



**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

## BUSINESS LOAN

- Quick cash
- Easy Application
- 95% approval rates
- Simple requirement
- No Business Plans required

☎ 07951 234 054

📍 46 Ramsgill Drive, Ilford, IG2 7TP

✉ info@commercialge.co.uk

🌐 www.commercialge.co.uk



нарни сладки и различни ястия. Средствата, които събрахме в рамките на три седмици, бяха на стойност 4400 паунда.

**- През тази една година от откриването на храма Виe успяхте да свършите много работа. Кажете какво направихте до момента и какво още остава да се направи!**

- Успяхме да завършим храма, да изработим мраморен под с мозайка и иконостас с икони, купол и всички архитектурни елементи, както и мраморни колони и сводове. Храмът беше осветен от Негово Високопосвещенство митрополит Антоний, а първата Света литургия беше възглавена от Българския патриарх Даниил. След освещаването на храма се изработиха мраморни ажурни пана с месингов парапет, които се монтираха във вътрешността на храма, постави се масивна метална врата, изработиха се икони за иконостаса и архиерейският трон, резбована певница за певците. Извън храма изработихме метална красива ограда и врата за двора на посолството, нов паваж зад църквата, декорирахме всичко с дръвчета и саксии, поставихме пейки, което създаде уютно живо пространство за разговори и общуване след литургията.

**- Продължавате кампанията за набиране на средства за довършването на църквата. Какво още трябва да бъде направено там?**

- Да, продължаваме да събираме средства, тъй като трябва да бъде изработен стъклен параван от външната страна на вписания купол, което е изискване при изработването на архитектурния проект. Също така продължава украсяването на храма с нужните резбовани *проскитарии* (място за икони), а също и изработването на стенописна украса. Предстои и да се изработят мозайки за средата на купола и пространството над централ-



**Специален момент за българите в Лондон, които са заедно с патриарха на България Даниил, Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний и отец Добромир**

ната врата. Самата врата предстои да бъде обкована с медна ламарина и да бъдат изработени бронзови релефи с български светии, които да свидетелстват за величието на нашия народ, родина и дух.

**- Какво място има днес духовният живот за миряните, като се има предвид в какъв труден и много обръкан свят живеем?**

- Според мен духовният живот има централно място. Смяя да твърдя, че човешкото битие е битие на вярата, ние сме homo religiosus и рано или късно всеки от нас се сблъсква трагично с въпросите за смисъла, смъртта, разочарованието от материалното и липсата на радост и мир в едно консуматорско общество. Така умореният и изпонаран от много грижи и притеснения съвременен човек има нужда от духовен пристан, в който да открие смисъл по вертикалата, а не по хоризонталата на съществуването си, да се издигне на по-високо ниво отвъд материалния живот, който често е ограничен, независимо от благата и възможностите, които предоставя. За нас християните този смисъл е Богочовекът Исус Христос и общението ни с него, общият живот в църквата и преодоляването на греха и смъртта.

**- В днешно време според Вас сега ли се за Десетте Божии заповеди и трябва ли да им дадем нов смисъл?**

- Десетте Божии заповеди са вечни, тъй като Бог, Който е вечен, ги е открил на Моисей и чрез него на всички народи и ако се замислите, те не са нещо противно на нашето човешко битие. Нима не е естествено да не крадем, да не лъжем, да не убиваме и лъжесвидетелстваме, да обичаме ближния си и Бога, да не пожелаваме чуждото... както и всичко останало, казано в заповедите, не са свърх нашите сили, те са естествени напътствия, но изпълняването им е това, което всъщност ни прави истински човеци.

**- Правим това интервю в един много важен момент за българските православни християни, а именно Великия пост - най-дълъг и строг. Затова не мога да не Ви попитам за смирението - защо трябва да стигнем до него, знаем колко труден е пътят до него?**

- Смирението е една от най-великите добродетели, в която се уподобяваме на самия Господ Исус Христос, Който казва: "...поучете се Мене, понеже съм кротък и смирен по сърце, и ще намерите покой за душите си" (Мат 11:29), обратното на смирението е гордостта, която ражда всяка вражда, всеки конфликт и загуба на мир. Така че в периода на Великия пост ние се борим с гордостта и която тя като основен грях поражда, а именно това, което в Църквата наричаме страсти, т.е. гревоните привички като гняв, завист, осъждане, ом-

раза, злопаметност, отмъстителност, похот и всички останали гревове... Като най-силните ни оръжия срещу тях са смирението, вярата и доверието в Бога.

**- Защо трябва да простим на враговете си? Много хора не могат да направят смисъл в прощката.**

- Това е изключително сложно, за да може да се обясни с две думи, но мога да кажа, че ако ние не прощаваме на враговете си, то още сме далеч от това да бъдем християни... Много е трудно да простим на онези, които ни желаят зло и ни вредят, а дори понякога заплашват и живота ни. Единственото, което можем да направим в тази ситуация, е да молим Христос да ни даде сили да простим, да си спомним, че Той е простил на онези, които са Го разгъвали на кръст, че е простил на всички, които са забивали гвоздеи в нозете и ръцете му, които са Го осъдили на тази позорна и страшна

смърт. Той прощава и на нас. Поради това трябва да си припомним неговите думи като предупреждение: "Ако простите на хората съгрешенията им, и вие ще простите Небесният ви Отец; ако ли не простите на хората съгрешенията им, и вашият Отец няма да прости съгрешенията ви (Мат 6:14-15)". Всичко това ни разкрива, че християнство не е просто религия като всички други, тя е истина, начин на живот, себеотдаване, откровение и

изключително висок духовен подвиг, уподобяване на самия Бог.

**- Да завършим нашия разговор с Вашето пожелание към читателите ни!**

- Пожелавам им да посещават и участват в богослуженията в българския храм "Св. Йоан Рилски" в Лондон. Пожелавам им благодатен Велик пост и да имаме голямата радост да посрещнем светлото Христово Възкресение.



**Българите в Лондон, които прекриват прага на храм "Свети Йоан Рилски" в добри и в трудни времена**

**DAYANA TRAINING 2021 LTD**  
DOVERETE SE HA OPIITA  
CSCS ТРЕНИНГ ЦЕНТЪР В ЛОНДОН НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК



- \* CSCS КАРТА - (ОСНОВНА, БЕЗ КОЯТО НЕ МОЖЕТЕ ДА РАБОТИТЕ НА ГОЛЕМИ ОБЕКТИ)
- \* PERIODIC TESTING & INSPECTION
- \* FIRST AID AT WORK (LEVEL 3)
- \* EMERGENCY FIRST AID AT WORK
- \* CITB ТРЕНИНГ И ТЕСТ
- \* NVQ LEVEL 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
- \* S.P.A SAFETY PASSPORT
- \* ELECTRICAL GOLD ECS CARD
- \* PLUMBER JIB GOLD CARD
- \* WORKING AT HEIGHT
- \* TRAFFIC MARSHALL A73 CPCs
- \* LEVEL 2 HEATING & VENTILATING (DUCTWORK)
- \* LEVEL 3 HEATING & VENTILATING (DUCTWORK)
- \* NPORS КАРТА ЗА:
  - TELEHANDLER /ТЕЛЕСКОПИЧЕН ТОВАРАЧ, КОЙТО В СТРОИТЕЛСТВОТО СЪЩО СЕ НАРИЧА ФОРК ЛИФТ/
  - DUMPER /ДАМПА, А В. БГ ДЪМПЕР /
  - FADROMA /ФАДРОМА/
  - FORK LIFT /МОТОКАР/
  - EXCAVATOR 360 /БАТЕР/
  - SLINGER SIGNALLER
- \* ABRASIVE WHEELS
- \* FIRE MARSHALL
- \* MANUAL HANDLING
- \* IPAF КАРТИ - CHERRY PICKER /ПОВДИГАЧ ЗА РАБОТА НА ВИСОКО/
- \* NVQ1 2 3 6 ЗА НАПРЕДНАЛИ В ЗАВИСИМОСТ ОТ ДЛЪЖНОСТТА.

- \* SAFETY HARNESS
- \* FACE FIT
- \* ASBESTOS AWARENESS
- \* ECS ЕЛЕКТРИЧАР
- \* IOSH COURSES
- \* SSSTS
- \* SMSTS
- \* IPAF
- \* PAZMA
- \* SIA SECURITY
- \* CAT & GENNY
- \* PLANT MARSHALLING
- \* CONFINED SPACE SAFETY
- \* CPC - (ПРОФЕСИОНАЛНА КОМПЕТЕНЦИЯ ЗА КАМИОНИ)
- \* WELLBEING - (MENTAL HEALTH)
- \* OPERATING A FORKLIFT
- \* 18TH EDITION COURSE
- \* REACH LIFT TRUCK
- \* LADDER SAFETY



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

**Български магазин**  
SUPERMARKET FAVOURITE  
160 Hook Road,  
Surbiton, KT6 5BZ  
Тел.: 07462700485



Изгледете новия брой  
на вестник БГ БЕН онлайн!  
[www.bgben.co.uk](http://www.bgben.co.uk)

# Българското школо „Васил Левски“ - Баркинг почете паметта на Апостола

**Пейка книга с образа на Левски, негови завети и рисунки на български деца красят лондонски парк**

**БГ БЕН**

Българското школо „Васил Левски“ в Баркинг посвети месец февруари на своя патрон - Апостола на свободата. С много инициативи и проекти учениците и учителите почетеха паметта на Левски.

В двора на учебното заведение в английската столица беше поставена красива пейка, върху която са изобразени образът на Апостола, негови завети и рисунките на българските деца.

**Да правим нещо малко и красиво всеки ден**



Милена Везенкова и нейните възпитаници не крият вълнението си, когато говорят за Левски

Всъщност всички инициативи на школото, посветени на Васил Левски, не са проформа, а идват от сърцата на подрастващите и техните преподаватели. Те знаят и помнят саможертвата и всеотдайността на Дякона, която е пример за всички българи и днес, независимо къде се намират по света.

„Много училища в България и в чужбина носят името на Апостола. Заслужено! Всеки българин знае кой е Левски, но малцина знаят, че освен революционер той е бил и учител. Още при основаването на БГ школо „В. Левски“ през 2009 година

моето вдъхновение дойде от родното ми място - село Войнягово, Карловско, където Левски създава училище и учи децата на четмо и писмо цели две години“, заяви пред вестник БГ БЕН директорката и основателка на БГ школо „Васил Левски“ г-жа Милена Везенкова.

Именно в това карловско село Апостола е използвал модерни за времето си методи и е проповядвал идеята, че България има нужда от образовани и мислещи хора. Всички във Войнягово са го наричали „даскалът“ и са го обичали много. Легендата разказва, че когато на 19 февруари в селото се разчуло, че Левски е обесен, камбаните биели тъжно дълго време, а жените започнали да носят черно.

**Учениците на БГ школо „Васил Левски“ реализираха множество проекти**

Едно от най-големите български училища извън пределите на България посвети целия месец февруари на Васил Левски. Всички ученици отново си припомниха кой е ТОЙ.

Децата с желание и хъс



Снимките са предоставени за публикуване от Българското школо „Васил Левски“ в Баркинг

**Директорката на Българското школо „Васил Левски“ в Баркинг г-жа Милена Везенкова с учениците около красивата пейка книга с образа и заветите на Апостола**

изработиха множество проекти, нарисоваха картини, пяха песни и рецитираха стихове за Апостола. Най-малките свързваха точки, за да получат образа на Дякона.

Кулминацията на проявите, посветени на Васил Левски, беше на 28 февруари, когато се състоя премиерата на техен филм, посветен на Левски. Кадрите са заснети от журналиста Васил Христов по време на уроци в училището и в музея училище в село Войнягово. Проучването и филмът са реализирани по програмата на МОН „Неразказаните истории на българите по света“. Лентата представя много интересни факти, включително широко достъпна информация за паметниците на Левски по света, както и автентични истории от периода, когато той е бил учител в с. Войнягово. Филмът прави паралел с днешното време - нещо повече, той дава информация, отговаря и задава въпроси.

Филмът изразява интереса на младите хора към личността на Левски. Учениците споделят интересни факти, които са научили, докато са правили проучване, свързано с паметниците на Васил Левски по света. Неизменно се посочва и фактът, че в Лондон няма паметник на Левски. Всички заедно се съгласихме, че би било чудесно това да се случи, и изразихме желание да помислим как можем да осъществим тази идея“, каза г-жа Везенкова.

В дискусиата за паметниците, посветени на Левски, десетокласничката Викто-

рия Златкова отбеляза, че няма значение как точно изглежда един паметник - важни са идеята и зарядът, който носи.

„Така решихме да направим нещо интересно и артистично, посветено на Левски, не само за българското училище, а за всеки посетител на парка. Така се роди идеята за пейка книга с кратка информация за Левски, негови мисли и рисунки на наши ученици“, сподели директорката.

Вестник БГ БЕН се присъединява към идеята за паметник на Васил Левски в Лондон. Смятаме, че когато нещо се прави от сърце, то няма как да не се случи. Достатъчно е само да следваме заветите на Апостола и да не ги забравяме - независимо от предизвикателствата!

## 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)



Пейката с lika на Васил Левски, неговите мисли и рисунките на децата





# Каква е причината за инфекциите на горните дихателни пътища при децата

По време на смяна на сезоните често се появяват инфекции на горните дихателни пътища при децата. Защо това е така и има ли място за притеснение? Известната в Англия доктор Вал дава отговор на важните въпроси в рубриката „Първа помощ“ на вестник БГ БЕН.

Снимка: Личен архив на доктор Вал



Доктор Валентина Михайлова Николова, известна повече като доктор Вал, е специалист по „Уши, нос и гърло“. Тя е създател и директор на Val Clinic - най-популярната българска клиника в Лондон.

## От доктор Вал

Инфекциите на горните дихателни пътища при децата включват настинка, ринофарингит, синусит, отит и тонзилофарингит. В над 80 до 90 процента причината е вирусна.

### Най-чести причинители

- Риновируси

- RSV
- Аденовируси
- Парагрип
- Грип

- По-рядко бактериални (Strep. pyogenes, H. influenzae, Moraxella).

### Клинична картина

Много са симптомите, които съпътстват инфекциите на горните дихателни пътища, а по-важните от тях са:

## Появяват се най-често при смяна на сезоните вследствие на вируси

- Хрема (в началото бистра → после гъста)
- Кашлица
- Температура
- Болки в гърлото
- Намален апетит
- Раздразнителност
- Понякога повръщане от стичащ се секрет.

**Продължителност:** Инфекциите на горните дихателни пътища в повечето случаи продължават от 5 до 7 дни. Но тук трябва да отбележим, че някои от симптомите, като например кашлицата, може да продължи в рамките на две до три седмици.

### Как да разберем, че инфекцията е вирусна

Има няколко начина, по които можем да разберем,

че става въпрос за вирусна инфекция на горните дихателни пътища. Ето и симптомите, които я характеризират:

- Постепенно начало
- Температура до 38-38.5°C
- Хрема + кашлица
- Подобрива се до 3-4 дни.

### Кога мислим за бактериална инфекция

Тук също можем да се ориентираме по симптоматиката, която ясно показва, че инфекцията на горните дихателни пътища е бактериална, а именно:

- Висока температура >39°C
- Липса на подобрение след 3-5 дни
- Силна болка в ухо
- Гнойни налепи + болез-

нени лимфни възли (Strep throat)

- Симптоми, които са налице повече от 10 дни и няма подобрение, като например синусит.

### Лечение при вирусна инфекция на горните дихателни пътища

- Поддържащо
- Парацетамол или ибупрофен (по тегло)
- Промивки с физиологичен разтвор
- Овлажнен въздух
- Прием на течности
- Почивка.

### Антибиотици НЕ се дават при вирусна инфекция.

**Червени знамена, при които се изисква незабавен лекарски преглед:**

- Задух
- Стридор

- Сатурация <94%
- Тахипнея според възраст
- Летаргия
- Дехидратация
- Фебрилен гърч
- Температура повече от 3 дни без подобрение.

### Специфично по възраст

Тук е много важно да уточним, че при бебетата под три месеца е необходим лекарски преглед, когато температурата започне да надвишава 38 градуса.

При децата от 6 месеца до 3 години, когато имаме чести вирусни инфекции, също трябва да потърсите лекарска помощ.

И още един въпрос, който родителите често задават, а именно - защо кашлицата се задържа? Причината е пост-вирусна хиперреактивност на бронхите, но това не означава нужда от антибиотик.

# 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



# Споразумение за сума от 75 000 лири стерлинги за нараняване на студентка в колеж

## Злополука по време на урок в колежа

Елоиз Миърс, адвокат в Осбърнс, е представлявала студентка, която е претърпяла нараняване на главата, докато работела по време на урок в колежа. Злополуката се е случила, когато тежък прът се откърлил от стената и паднал директно върху главата ѝ. Този неочакван инцидент е довел до нараняване на главата и продължаващи болки във врата на младата студентка, като съществено се е отразило на нейното ежедневие и обучение.

## Застрахователят е поел отговорност

След инцидента студентката се е обърнала за помощ към Осбърнс и Елоиз Миърс бързо поела случая ѝ. Елоиз е действала експедитивно, като разследвала

обстоятелствата около злополуката, и успяла да установи отговорността със застрахователя за отговорната страна. Застрахователят поел вината и се съгласил да предостави финансиране за медицинската рехабилитация на клиентката, като гарантирал получаването на необходимата помощ от нейна страна без забавяне.

## Рехабилитация

С помощта на рехабилитационен управител по случая, който е бил финансиран от застрахователя, нашата клиентка е започнала цялостна възстановителна програма. Тя е преминала физиотерапия за лечение на болките във врата и за адресиране на физическите ефекти от злополуката, като същевременно е получавала психологическа терапия, за да се справи с емоционалната травма, причинена от

внезапното нараняване. В допълнение към това студентката се е срещнала с консултант невролог на частна практика, за да се оцени степента на нараняването на главата ѝ и за да получи специализирана помощ.

## Доклади от няколко медицински експерти

Като част от правния процес Елоиз е получила подробни медицинско-правни доклади от няколко медицински експерти, в това число гръбначен хирург, невролог и психиатър. Тези доклади са дали представа от критично значение за степента на тежест на нейните наранявания и за дългосрочното отражение, което те биха могли да имат. За щастие, експертите са заключили, че прогнозата за студентката е добра, с голяма вероятност за възстано-

вяване след по-нататъшно медицинско лечение.

## Уреждане на обезщетение от 75 хиляди лири стерлинги

Предвид степента на нараняванията и необходимостта от продължително лечение Елоиз Миърс успешно е договорила уреждане за финансово обезщетение от 75 000 лири стерлинги. Тази значителна компенсация не само е отговорила на физическите и психологическите увреди, които е получила студентката, но също така е осигурила достъп от нейна страна до бъдещо частно лечение, за да се подпомогне нейното продължително възстановяване. Присъдената парична сума е позволила на нашата клиентка да се фокусира върху здравето

си, без да се тревожи за свързаните с текущата медицинска помощ разходи.

## Коментари на Елоиз Миърс

Елоиз сподели мислите си относно важността на случая и на успешното възстановяване на клиентката си: "Моята клиентка се е занимавала през деня в колежа, когато съвсем неочаквано е пострадала от падащ предмет. Медицинските доклади, които получихме, я увериха, че с по-нататъшно лечение е вероятно физическите ефекти от нараняването да намалеят с течение на времето. Толкова се радвам, че успяхме да договорим присъждане на парично обезщетение за нея, което означава, че тя ще може да продължи да получава лечение и да се подобрява. Да се наблюдава нейният

напредък, е изключително удовлетворяващо и ние се гордеем, че ѝ помогнахме в това изпитание".

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

Osbornes е фирма, базирана в Лондон. Имаме офиси в Камдън и Хампстед с над 170 служители. Помагаме на хора вече повече от 50 години и се надяваме да помогнем и на Вас!

**Свържете се с български адвокат:**

Елида

Tel.: 07843349633 / 020 76818675

E-mail: Elida.dimitrova@osborneslaw.com



# Osbornes | Law

## Български Адвокати в Англия

### Получете обезщетение при:

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



0784 334 9633

Безплатна консултация.  
Потърсете правата си без риск!

# Специалисти по искове за обезщетение

Ние от адвокатска кантора Осборнс с повече от 50 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.

“Вашата работа беше отлична, коректна и точна. благодаря ви за всичко, вие наистина сте професионалист, и ви желая да се издигате безспорно към успехи. С уважение. Поздрави!”

Hristro D



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Елида Димитрова

**07843 349 633/020 7681 8675**

[Elida.dimitrova@osborneslaw.com](mailto:Elida.dimitrova@osborneslaw.com)



# Статуквото със силен отпор срещу служебния кабинет на Андрей Гюров



БГ БЕН

Служебният кабинет на Андрей Гюров изненада със своя състав, в който попаднаха министри, достойни за редовно правителство. Логична е и тяхната амбиция да изметат статуквото, но това на практика е трудно постижимо само за два месеца - срока, до който ще управлява кабинетът. Със сигурност обаче тя уплаши представителите на досегашните управляващи - ГЕРБ, ИТН, БСП и ДПС - Ново начало. И си пролича още в първия ден от управлението на служебния кабинет.

**Мощен огън срещу кабинета часове след като положи клетва**

Започна се с мощна атака срещу определения за вицепремиер за честни избори Стоил Цицелков. Задкулисите изкара негови провинения от младежките му години, звучачи морално укорително и днес, но достатъчно несъществени, предвид реабилитацията и чистото му съдебно досие

сега. Тук няма да оправдаваме постъпки на Цицелков, нито ще влизаме в ролята на защитници. А само ще подчертаем, че именно хората, които бяха най-активни в нападите срещу него, довели до неговата скоропостижна оставка, съвсем не са чисти и имат много въпроси, на които сами трябва да отговорят. Но дали заради слаба памет, или заради това, че са привърженици на принципа: „Не гледай какво върша, слушай какво ти говоря“, те не го правят и няма да го направят. За сметка на това пък стават все по-кресливи и в голяма част губещи човешки образ.

**Вътрешният министър Емил Дечев също на прицел**

След Цицелков атаката се насочи към вътрешния министър Емил Дечев, срещу когото Софийска градска прокуратура започна разследване по сигнали от двама високопоставени представители на МВР за упражнен от него натиск. Така сигналите станаха два. Първият е от „Има такъв народ“

## Кой се изплаши и защо ИТН прие ролята на достойна мача срещу правителството

и в него се твърди, че Дечев е упражнил институционален натиск и „пряка намеса в обективната работа“ на органите на МВР, участващи в разследването по досъдебните производства, придобили публичност като „Петрохан“ и „Околчица“.

Сигналите срещу Дечев постъпват часове след като на брифинг той обяви предложението си да се освободи главният секретар на МВР Мирослав Рашков и пусна чрез медиите издирване на неговия заместник. Сред аргументите са лошата организация на местните избори в Пазарджик, както и реакцията на полицията на провокациите на протестите през 2025 г., а на следващо място - изчезването на висшето професионално ръководство след новината за ужасяващото престъпление, извършено в хижа „Петрохан“.

Депутатите също се включиха в хора и извикаха Емил Дечев на изслушване. А предложението за него дойде от кой мислите? Да, правилно сте се сетили - от народните представители на „Има такъв народ“ (ИТН) Тошко Йорданов, Павела Митова и Петя Димитрова.

Премиерът Андрей Гюров обобща, че е задействана операция по плашване на вътрешния министър. „Когато един министър започне да чисти МВР от зависимости, реакцията не закъснява. Появяват се сценаристи, сигнали, появяват се проку-

рори“, каза Гюров.

Естествено, „весело“ беше и в пленарна зала, където изненадващо се появи Мирослав Рашков и объркано започна да размята листовки с добре написано слово. Не успя да го възпроизведе на практика, а всички българи станаха свидетели на неговото „ниво“, което показва сериозни липси в способ-

ността му да чете - умение, което иначе се придобива някъде малко след първи клас.

Остава открит въпросът - в полза на Кой работят като за последно депутатите от ИТН? Защото според всички излезли до момента социологически проучвания, партията на Слави Трифонов няма шанс да влезе в

следващия парламент.

Можем да задаваме още въпроси и те ще са логични. Но да спрем дотук, защото за всички е ясен залогът за предстоящите извънредни парламентарни избори на 19 април. Ще бъдат ли честни те? Това зависи доколко българите ще се събудят и ще решат да отидат до урните.

Едно обаче е ясно - колкото повече гласували, толкова по-малки ще са шансовете за манипулация на вота в полза на някой.

## До 20 изборни секции във Великобритания, САЩ, Канада и Турция за вота на 19 април

**С гласовете на ГЕРБ, „Възраждане“, ИТН и част от депутатите на ДПС - Ново начало и БСП бе отхвърлено ветото на президента**

БГ БЕН

126 депутати отхвърлиха ветото на президента върху промените в Изборния кодекс, с които се въвежда ограничение от до 20 изборни секции извън дипломатическите и консулските представителства в страните, които не са в Европейския съюз. На практика това означава, че българите във Великобритания, САЩ, Канада и Турция на предстоящия вот ще имат на разположение да гласуват до 20 секции извън посолствата и консулствата на България в съответната държава.

Със „за“ отхвърлянето на ветото гласуваха от ГЕРБ-СДС, „Възраждане“, трима депутати от „ДПС - Ново начало“, осем от „БСП - Обединена левица“, групата на „Има такъв народ“ и двама независими народни представители. „Против“ бяха групите на „Продължаваме промяната - Демократична България“, „Алианс за права и свободи“, „Величие“, 24 депутати от „ДПС - Ново начало“, седем от „БСП - Обединена левица“ и трима нечленували в парламентарна група. Въздържаха се депутатите от „Морал, единство, чест“



(МЕЧ) и един независим народен представител.

**Промените засягат конституционното право на глас на хиляди българи зад граница**

Припомняме, че изборни доброволци и български граждани от общностите във Великобритания, САЩ и Канада депозираха официално писмо до президента на Република България г-жа Илияна Йотова, с което настояваха за налагане на вето в ИК.

Според сънародниците ни измененията засягат пряко конституционното право на глас на десетки хиляди български граждани зад граница и създават неравнопоставеност между

избирателите в страната и българските общности извън ЕС. В държави с големи територии и утвърдени диаспори като Великобритания, САЩ и Канада мярката би направила нормалното протичане на изборния ден практически невъзможно.

В писмото си те подчертават, че организацията на изборите в тези държави от години се осъществява в значителна степен от доброволци, които при ограничени ресурси и висока отговорност гарантират законността и прозрачността на изборния процес. Новите ограничения не отчитат този доказан работещ модел, нито географските и логистичните реалности, в които живеят българските граждани зад граница.

ASEN TRIFONOV

SCENAR THERAPIST

Pain Relief with Scenar Therapy

07459 851857

sctherapy23@gmail.com

www.bestscenartherapist.com

SCAN FOR WEBSITE

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.



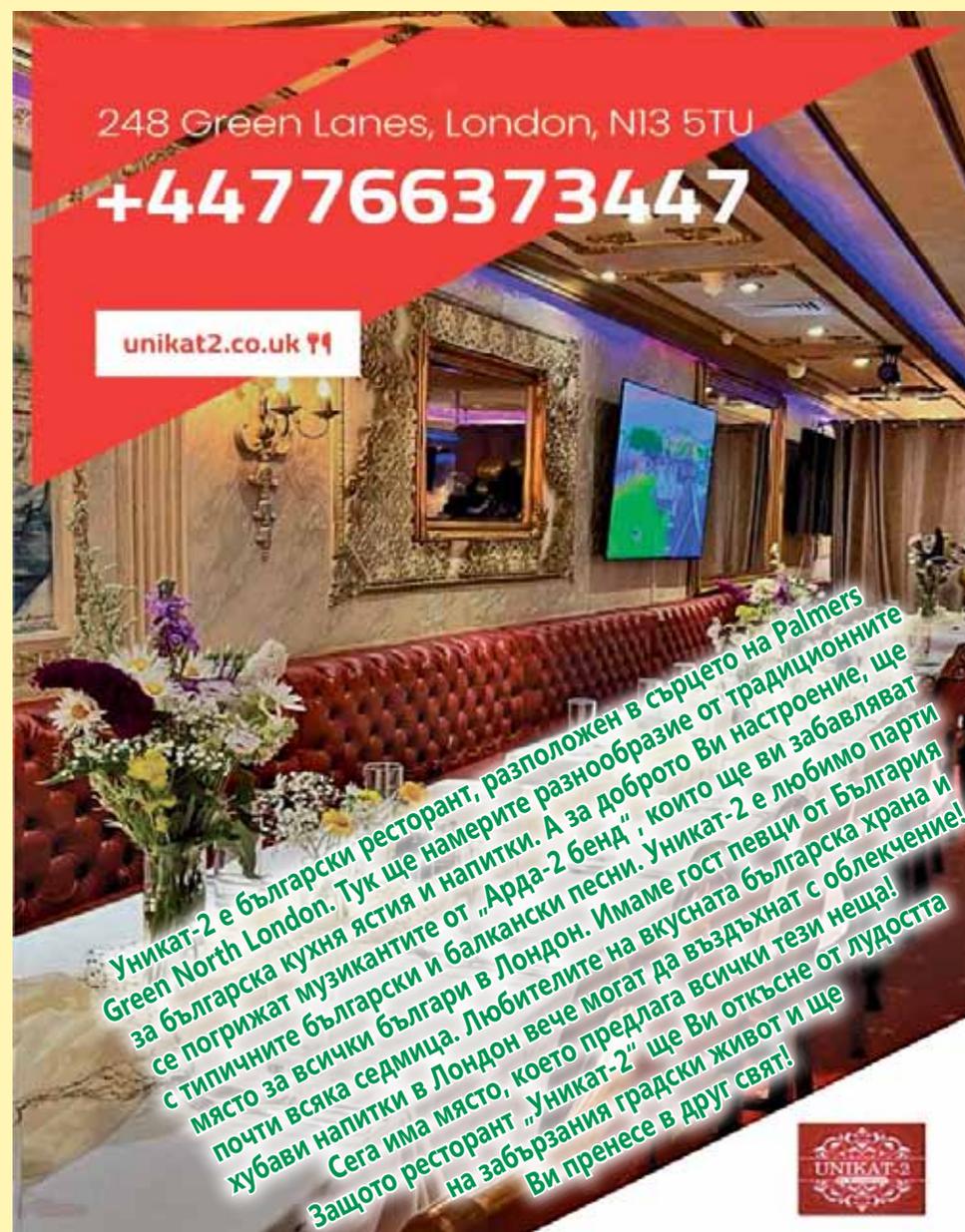
8 Westbury Avenue, London, N22 6BN  
**02088888801**  
[sunnybeachrestaur.co.uk](http://sunnybeachrestaur.co.uk)



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](http://unikat2.co.uk)



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





# ROCK ARENA



## На арената днес в месеца на любовта:

# Дамите на рока!

**Поклон и уважение за всички дами на великия Rock'n'Roll, които с талант и сърце допълват звученето на този жанр! Преди няколко години Музеят на Рокендрола в Съединените щати отвори врати за една нова и вълнуваща тематична изложба, посветена на легендарните дами в този музикален стил. Експозицията бе озаглавена "Жените на рока: Визия, Страст, Сила" и бе разделена на сектори, които съответстват на различните етапи от участието на рок певици и музикантки.**

Тази специална експозиция отвори вратите си за всички фенове и ценители на рока, и особено на дамите в рока. Началният раздел в тази специална експозиция бе посветен на първата половина на миналия век и разказва за изпълнителки като Махалия Джексън и Били Холидей. 60-те години бяха представени от Джанис Джоуплин, Тина Търнър, Грей Слик и групите Shangri-Las и The Ronettes. Отделен сектор пък представи пънка и постпънка. Изложбата проследява хронологично влиянието, което жените са оказали на рок музиката

Един наистина вълнуващ разказ за това как жени през годините са ставали движещата сила на творчеството при радикалните промени в популярната музика. Изложбата бе разделена на девет исторически периода. Освен експонатите посетителите имаха възможност да гледат видеоматериали и да чуят много различни автентични записи. Няма как да не споменем и за някои от големите женски гласове на рока, превърнали се в легенди, дописвайки историята на този жанр!

### Джанис Джоуплин



Снимки: YouTube

от самото ѝ зараждане до наши дни. Експозицията бе разположена на два от етажите на музея на рока и е първа по рода си. Облекла, музикални инструменти и всевъзможни други предмети, свързани с живота и дейността на повече от 60 изпълнителки, показват различните рокендрол епохи.

Въпреки краткия си живот, Джанис Джоуплин успява да остави голямо музикално наследство след себе си. Със своя хипи стил, уникален глас и неповторима енергия, докато е на сцената, я правят абсолютна звезда през 60-те години на миналия век. Пеенето на Джанис е живата еманация на желанието на жените

да се изявяват на сцена. Перлата в короната на рок историята, кралицата на блуса с електрическите и зареждащите изпълнения, по детски нежният ѝ глас е плътен, мощен и пробиращ, незнаяно как виреещ в останалото вечно младо и крехко тяло. Джанис напуска този свят от свръхдоза на 4 октомври 1970 г. За всички фенове тя остава несравнима сред жените, що се отнася до изпълнения на живо и присъствие на сцената. През 1995 г. Джанис Джоуплин е приета в Залата на славата на световния рок.

### Стиви Никс



Още една рок певица с легендарен статут, която е най-добре позната като гласа на групата Fleetwood Mac, както и със соловата си кариера. Известна със символизма в песните си като соло изпълнителка или като фронтдама на Fleetwood Mac, мистичния си и бунтарски имидж, гласът на Стиви Никс е разпознаваем и затвърждаващ жените като достойни рок изпълнители, независимо от възрастта. В интервю за един от музикалните тв канали харизматичната Стиви Никс казва, че нейният вокален стил и изпълнителски лудории са се развили от певици като Грейс Слик и



Джанис Джоуплин. Тя признава, че се е вдъхновила, когато е видяла Джоуплин да изпълнява на живо, и дори притежава нишка нейни сценични мъниста. През 1981 г. Стиви Никс стартира соловата си кариера, издавайки осем студийни

днешен. На своите турнета дамата изпълнява и класики на легендите Led Zeppelin. През 2013 г. група Heart бе приета в Залата на славата на рока.

### Джоан Джет



Дамата, която изпя култовата песен „I Love Rock 'n' Roll“, е не само автор на албуми, достигнали платинен и златен статут, но и икона на феминисткото движение през годините. Някои я определят като Кралицата на рокендрола, а други - Кръстницата на пънка. В началото на 70-те Джоан става живото олицетворение на няколко поколения рок изпълнителки. Тя започва музикалната си кариера в Лос Анджелис в женския рок квартет "Runaways", но след разпадането на бандага през 1978-а Джоан обмисля соло кариера и две години по-късно издава първия си самостоятелен албум "Bad Reputation". През 2014 г. Джоан Джет отнесе голямото отличие на годишните награди "Golden Gods Awards" в Лос Анджелис и

с това постижение тя влезе в историята, като стана първата жена, получила годишната награда за легенда, която „въплъщава духа на хардрока и метъла“. През 2015 г. Джоан Джет съвсем заслужено е приета в Залата

на славата на рок музиката.

### Пати Смит

Когато през 1975 г. на бял свят се появява дебютният албум на Пати Смит - "Horses", дамата мигновено се превръща в едно от лицата на развиващото се в Ню Йорк пънк-рок движение. Освен певица Пати Смит е и изключително талантилива поетеса, като именно поезията заема ключова позиция в нейната работа. Сред най-популярните песни на Пати е „Because the Night“, която е написана в колаборация с легендарния Брус Спрингстийн. През 2007 г. Пати Смит е приета в световната Зала на славата на рокендрола, а през 2010-а списание "Rolling Stone" я поставя на 47-о място в своята класация на „100-те най-велики изпълнители“.



# ROCK ARENA



## Перфектен диалог между музика и кино

Музиката и кино са сред любимите неща за забавления на повечето хора. Рок легендите и доброто кино са едно уникално съчетание, което е наистина рядко явление в комбинация. Днес ще ви представим някои от най-добрите музиканти на световната рок и метъл сцена, чиито таланти заплениха и феновете на седмото изкуство. Перфектен диалог между музика и кино!



Снимки: YouTube

### Флий - какво може да направи един рок китарист извън музиката

Майкъл Питър Балзари, по-известен като Флий от Red Hot Chili Peppers, е един от най-добрите басисти на световната музикална сцена, който гради сериозна кариера и в кино. Първите си плахи стъпки като дебютант в кино той прави през далечната 1983 г. във филма „The Outsiders“ на Франсис Форд Копола. Следват още участия в над 40 филма за Флий, сред които се открояват тези в „My Own Private Idaho“ (1991), „Fear and Loathing in Las Vegas“ (1998) по романа на Хънтър Томпсън, разказващ за едно свирепо пътешествие до сърцето на американската мечта на двама души, превърнало се за тях в своеобразно пътуване през сюрреалистичен кошмар, „The Big Lebowski“ (1998) на братя Коен, който е номиниран за наградата „Златна мечка“ на Берлинския международен кинофестивал, и лентата „Boyz n the City“ (2018). В интервю за Rolling Stones Флий споделя, че най-лесно му било да се превъплъти в образа на Лестър Хобс от лентата по истински случай „Low Down“ (2014), понеже и той като своя герой свири на тромпет, имал е проблеми с героина и също като автор-

ката Ейми Джо е израстнал край зависим от наркотиците баща - джазмен. През 2019 г. Флий издаде и автобиографията си „Acid For The Children“, която за изненада на феновете не предлага истории за рок и слава, а по-скоро един трогателен поглед към неговите младежки години, със събития, преминаващи от ужасния нрав на доведения му баща - джаз музиканта Уолтър Ърбън, през бунтарския живот на Флий по улиците на Лос Анджелис, до основаването на Red Hot Chili Peppers. Флий е изключителен талант, който променя представите за това какво може да направи един рок китарист извън музиката.

### Мерилин Менсън - многолик талант, скрит зад сенките на мрака

Брайън Уорнър - екстравагантен, различен, скандален и много талантлив... Иначе казано - Мерилин Менсън. Наред с музикалните си ангажменти и творчество музикантът не си губи времето и прави успешна кариера и в кино. Дебютира с ролята на порнографски актьор в „Lost Highway“ (1997) на режисьора Дейвид Линч, а година по-късно играе в „Jawbreaker“ (1999) заедно с бившата си приятелка Роуз Макгауън. В лентата „Party



Monster“ (2003) Мерилин Менсън успешно се превъплъщава в травестита Кристина. Следват ангажменти за роли в над 20 филма и покани за озвучаване на анимационни проекти. Гласът на Менсън озвучава Едгар Сивия в компютърната игра „Зона 51“, където си партнира с Дейвид Духовни и Пауърс Бути. През 2005 г. музикантът прави дебют и като режисьор с проекта си „Phantasmagoria: The Visions of Lewis Carroll“, където изпълнява главната роля, но излизането на лентата се отлага заради турнето на албума „Eat me, Drink me“. Мерилин Менсън участва и в документалния политически филм на Майкъл Мур - „Bowling for Columbine“ (2002), където говори за влиянието на музиката си върху престъпността. Други интересни проекти са участието му в „Street Level“ (2015) на Дейвид Лабрава, където си партнира с Робърт Патрик, Дани Трехо, Марк Буун-Мл., Каризма Карпентър и Съли Ерна от Godsmack. А в трилъра „Let Me Make You A Martyr“ (2016) музикантът играе наемния убиец Поуп, който в една от сцените задава въпроса: „Убивал ли си някога човек с голи ръце?“, след което започва да пее смразяващ кръвта госпъл. Мерилин Менсън участва още в „The New Pope“ (2020), „The New Mutants“ (2020) и „American Gods“ (2021).

### Съли Ерна - двигателят

### на металните матадори Godsmack

Салваторе Пол Ерна, или Съли Ерна - основен двигател и вокал на металните матадори Godsmack, които повече от 30 години са стъпили здраво на сцената и бълват хитове, подплатени с куп музикални награди. Освен прекрасен музикант Съли Ерна е и страхотен актьор, който се справя също толкова добре пред камерите на малкия и на големия екран, както на световната рок сцена. С роли в големи продукции, сред които „Army of the Damned“, „Dirt“ и „Street Level“, музикантът откровено споделя, че актьорската професия за него е вид развлекателен бизнес, който му позволява да бъде друг човек, да пресъздава характери и да предизвиква себе си. А точно предизвикателството е нещото, което го кара да бъде все по-добър. В лентата „Street Level“ (2015) Ерна си партнира с Мерилин Менсън, а година по-късно гласовитият музикант участва в „Black Files“ (2016), който е един напрегнат екшън трилър за престъпност, терор и световна конспирация. Роли в лентата имаха още звездите Дейвид Чоукачи („Спасители на плажа“) и Дейвид Хаселхоф, а актрисата Луиза Григорова партнира на Съли в ролята на млад амбициозен кадър от страна на българското контраразузнаване. Съли Ерна се снима също така и в българския филм „Бензин“ (2017) за-

едно с холивудския актьор Майкъл Медсън. Двамата се съгласили да участват след разговор с Асен Блатечки, който пък е голям фен на Godsmack. Съли участва и в биографичния филм „Bleed for This“ (2016), в който се разказва историята на боксьора чудо Вили Пазиенца, както и в продукцията „The Manor“ (2018).

### Роб Халфорд - гласът, който създаде революция в тежката музика



Да се отдаде голямо значение на британското влияние в хевиметъла, би било недостатъчно. Все пак Острова е дал на света групи като Black Sabbath, Led Zeppelin и Judas Priest. С убийствените си вокали Роб Халфорд създаде революция в тежката музика и е един от най-великите гласове в хевиметъла съществували някога! Наричан от милионите си фенове по света Бог на метъла,

титла, която той превърна в търговска марка, с други думи - гласът на Халфорд му седи идеално! Музикантът от години носи по себе си 15 килограма кожа и желязо ежедневно и никак не е изгубил ентузиазма си да работи за метъла, в чието сътворение лично е участвал. В интервюта той често говори за хевиметъла с плам, който изглежда почти евангелистски във всеки смисъл. „Не сме се преситили, не сме станали циници, обичаме това, което правим, имаме отлични отношения помежду си в бандата и с другите колеги и метълът продължава да се лее! Няма значение дали си просяк, или крал, метълът ще си пробие път до сърцето ти, ако го приемеш“, казва Роб. Той се оказва доста талантлив и на големия екран. Гласът на Халфорд е запечатан в епизод от анимационния сериал „Семейство Симпсън“, където музикантът е поканен лично от изпълнителния продуцент на продукцията Мат Селман. През 2002 г. Халфорд имаше малка, но

култова филмова роля като и в криминалната комедия „Spun“ на режисьора Jonas Åkerlund, който е правил музикалните клипове на някои от най-големите поп и рок изпълнители в света. В „Spun“ вокалът на Judas Priest си партнира с големия Мики Рурк, за когото казва, че е от онзи тип актьори, чиято игра и отношение правят нещата да изглеждат лесни и естествени.

Редактор: Антоанета Петрова



# Ливърпул - пристанищният град, който превърна музиката, футбола и общността в своя съдба

Ливърпул е от онези градове, които говорят на хората с емигрантска съдба без превод. Град, преживял възходи и кризи, напускане и завръщане, надежди и разочарования - теми, добре познати и на хиляди българи, които днес наричат Великобритания свой дом.

В този брой ви предлагаме пътуване из Ливърпул не просто като туристическа дестинация, а като жив организъм с памет, характер и душа. Град на музиката и футбола, но и на труда, солидарността и силната общност. Град, който е дал на света „Бийтълс“, но е дал и нещо не по-малко важно - пример как миналото може да се превърне в опора, а не в тежест.

Този разказ е за улиците и доковете, за катедралите и стадионите, но най-вече за хората. За онези, които са тръгнали оттук към света, и за онези, които са дошли тук, за да започнат отначало. Надяваме се следващите редове да ви помогнат да погледнете Ливърпул не само като град, а като усещане - близко и разбираемо за всеки българин зад граница.

## История за идентичност, култура и ново начало - разказ, близък и за българите във Великобритания



Снимки: БГ БЕН

ното място. За българите във Великобритания това усещане за споделен опит прави града по-близък и по-човешки.

### Градът, който даде на света „Бийтълс“

Нито една история за Ливърпул не може да бъде разказана без The Beatles. Но тяхната поява не е случайност. Тя е резултат от специфичната среда на града - работническа, отворена към света и жадна за промяна.

В края на 50-те години младите хора в Ливърпул растат с музиката, която корабите носят от Америка - рокендрол, блус, джаз. В тази среда Джон Ленън, Пол Маккартни, Джордж Харисън и Ринго Стар оформят не само музикалния си стил, но и отношение към живота - директно, честно и без излишна поза.

Световният успех на „Бийтълс“ през 60-те години променя завинаги образа на града. Ливърпул се превръща от индустриален център в символ на новото поколение. Музикалното наследство остава живо и днес - не като музейна експозиция, а като част от градската идентичност. Неслучайно Ливърпул е признат от ЮНЕСКО за „град на музиката“.

### Ливърпул днес - модерен град с човешки мащаб

Съвременният Ливърпул е пример за успешно преосмисляне на миналото. През

### Град, изграден от движение и съдби

Ливърпул е град, който не се натрапва, но остава. Той не впечатлява с лъскави фасади, а с характер, памет и силно чувство за общност. Разположен на брега на река Мърси, векове наред градът е бил една от морските врати на Великобритания към света - място, през което

минават кораби, идеи и човешки съдби.

За много българи, избрали да живеят и работят във Великобритания, Ливърпул не е просто точка на картата. Той е град, в който човек по-лесно може да намери своето място. Тук трудът е ценност, а произходът - част от историята, а не пречка пред бъдещето.

### Пристанището - памет за тръгване и надежда

В продължение на десетилетия Ливърпул е сред най-оживените пристанища в света. Оттук милиони хора са поемали към Америка и отвъд океана, оставяйки зад себе си домове, семейства и сигурност. Тази история на прощаване, несигурност и надежда е дълбоко вплетена в тъканта на града.

Именно затова Ливърпул има особена чувствителност към емигрантите. Тук хората разбират какво означава да започнеш отначало, да се доказваш, да търсиш стабилност далеч от род-





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

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете



Регистрирана в Ofsted

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15



Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа



последните години градът инвестира активно в образование, култура и инфраструктура, превръщайки се в един от най-динамичните центрове извън Лондон.

Университетите привличат студенти от цял свят, включително много млади българи, а творческите индустрии - музика, кино, дигитални технологии - се развиват с бързи темпове. Стари индустриални зони са превърнати в модерни квартали с жилища, офиси и културни пространства.

За българската общност това означава реални възможности - за работа, обучение и развитие. Градът остава достъпен като разходи и начин на живот, но предлага културно богатство, което рядко се среща извън големите мегаполиси.

### Катедралите - символ на толерантност и диалог

Една от най-впечатляващите особености на града е наличието на две катедрали на една и съща улица. Liverpool Cathedral е монументална, готическа и внушителна - символ на устойчивост и традиция. От върха ѝ се разкрива панорамна гледка към целия град.



В другия край на Hope Street се намира Metropolitan Cathedral - модерна, светла и смела като архитектурно решение. Двете сгради не се противопоставят, а водят мълчалив диалог, превръщайки улицата в символ на религиозно и културно съжителство.

Тази толерантност е важна част от духа на Ливърпул и една от причините много емигранти да се чувстват тук у дома.

### Футболът - общ език и споделена емоция

В Ливърпул футболът е повече от спорт. Той е начин хората да изразят принадлежност и солидарност.

В дните на мач градът живее в един ритъм - пъбовете се пълнят, разговорите утихват преди началния сигнал, а емоцията е споделена.

За много българи именно футболът е първата връзка с града - мост към местната култура и начин за социализация. Песента You'll Never Walk Alone звучи не само на стадиона, а и като житейско послание, което мнозина приемат като свое.

### Град, който разбира емигрантите

Най-голямото богатство на Ливърпул са хората му. Градът знае какво означава да загубиш работа, да напуснеш родината си, да започнеш от нулата. За това и тук солидарността не е абстрактна дума, а част от ежедневието.

За българите във Великобритания Ливърпул може да бъде не просто спирка, а дом. Град, който не обещава лесен път, но предлага нещо по-важно - шанс, достойнство и усещане за принадлежност.

Ливърпул не е град, който се посещава набързо. Той е град, който се преживява. И остава.

# По стъпките на „Бийтълс“ - разширен музикален маршрут из Ливърпул

Ливърпул не е просто родно място на „Бийтълс“, той е жив архив на тяхната младост, вдъхновение и първи стъпки към световната сцена. Разходката по стъпките на четиримата музиканти е пътуване назад във времето - към кварталите, автобусните спирки, училищата и малките клубове, където започва всичко.

### The Cavern Club - люлката на легендата

Маршрутът започва от The Cavern Club на Matthew Street. В този подземен клуб „Бийтълс“ изнасят над 290 концерта между 1961 и 1963 г. Тук те изграждат сценичното си присъствие, хумора си и онзи директен контакт с публиката, който по-късно ще покори света.

Днешният Cavern е възстановен на същото място и пази атмосферата на 60-те години - тухлени сводове, тесни сцени и постоянна жива музика. На улицата пред клуба често звучат кавъри на „Hey Jude“ и „Let It Be“, а бронзовата статуя на Джон Ленън напомня за началото на една музикална революция.

### Penny Lane и Strawberry Field - вдъхновение от детството

Penny Lane не е просто улица, това е част от ежедневието на маршрут на Пол Маккартни и Джон Ленън в ученическите им години. Автобусният терминал, бръснарницата и банковият ъгъл, описани в песента, и днес могат да бъдат разпознати.

Наблизо се намира и Strawberry Field - място, свързано с детството на Джон Ленън. Като дете той често играе в градините на бившия дом за деца. Червената порта, увековечена от фенове през годините, се превръща в символ на песента „Strawberry Fields Forever“ и на мечтателния свят на Ленън.

### Домовете на „Бийтълс“ - началото на голямата история

Една от най-вълнуващите спирки в маршрута са къщите, в които членовете



20 Forthlin Road - къщата на Пол Маккартни. В дневната стая Ленън и Маккартни пишат ранни песни и правят първите си репетиции.



12 Arnold Grove - родният дом на Джордж Харисън, разположен в скромнен редови квартал.



9 Madryn Street - мястото, където е роден Ринго Стар.

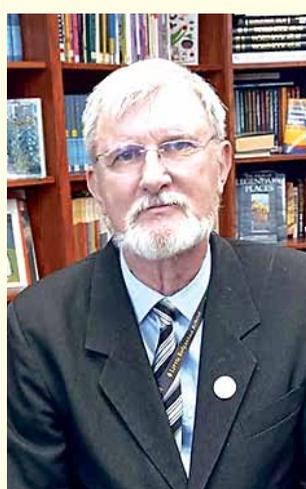
на групата израстват. Те показват скромния произход на музикантите и контраста между обикновеното ежедневието и бъдещата им световна слава.

Mendips - домът на Джон Ленън в квартал „Уултън“. Тук той живее при леля си Мими и именно тук се

оформят първите му музикални интереси.

Част от тези къщи са реставрирани и могат да се посещават с организирани турове, които пресъздават атмосферата на 50-те години - с оригинални мебели, семейни снимки и лични истории.





Бойко Антонов е роден на 20 февруари 1958 г. в Пловдив. Тук завършва висшето си образование, специалност „Автоматизация на производството“, и защитава дисертация в областта на изчислителните идеологии.

За себе си той казва: „Погрешно е да се смята, че математиката, която е моята страст, отдалечава от литературата, от писменото слово. Напротив, в нея наред с цифрите и интегралите има и много поезия, която е заключена в човека. Стига той да намери ключа към нея“. Авторът се захваща сериозно и с превода на любими български автори на английски.

През последните десет години работи в библиотеката на Американския

конгрес, което още повече го сближава не само с българската, а и със световната литература. Публикува разкази в сборници и сайтове. Съосновател и административен директор на българското училище „Христо Ботев“ във Вашингтон. Като съосновател на Асоциацията на българските училища в САЩ и активен участник в международни фестивали, Антонов работи неуморно за популяризирането на българската култура сред новите поколения. Вярва, че именно изкуството е най-силният инструмент за съхраняване на националната памет и за изграждане на живи връзки между България и света. Той е член на Лигата на българските писатели в САЩ и по света, организира български концерти и театрални постановки. Освен това е основател на фестивала „Деца на България“, който събира млади таланти. Запален яхтсмен и майстор на свободното гмуркане и подводния риболов.

Издан е книгата „Емигрантски воли и неволи“ (АТЛ-50), 2025 г., която е повече от сборник с разкази. Тя е пътешествие през живота на един човек, преодолял граници и съхранил българското си сърце навсякъде по света.

*В началото бе словото!...  
И светлината свети в тъмнината;  
а тъмнината не я схвана.*

(Йоан 1:1-18)

Така започва светът на разума. Така се раждат буквите и тяхната майка кърмилница е словото! Но човечеството се развива с бесни темпове и само словото и буквите се оказват недостатъчни за неговия разтеж. Човешката природа заизмисля нови и все по-нови устройства и средства за комуникация. Било е лесно преди, когато цялата информация между хората се е основавала единствено на словата - били те предавани от уста на уста, или написани на парче кожа или на тънък лист хартия. Но на човечеството този метод не се е струвал достатъчен и един ден някой измисля радиото, после друг измисля телевизора и после някой трети изнамерва компютъра. А как тези изобретения са се отразили на човешките взаимоотношения и на словата на народите, все още никой не знае. Има много претенции за това кой, кога и къде е изобретил тези комуникационни блага, но с този разказ искам да ви въведа в света на изобре-

тенията, тясно свързани със словото и по-точно как безмълвните машини с тракащи клавиатури и зелено-бели екрани се научиха да говорят по човешки. Не, това не е изкуствен интелект. Това беше изцяло плод на човешкия гений и резултат на човешката мисъл. Но нека да започнем от началото. А началото е винаги в предците ни.

Майка му беше преподавател по български език и литература, нищо че ѝ се налагаше да преподава и всякакви други предмети като математика, история и дори химия и физика. Тя беше много способен преподавател и не защото имаше диплом за педагог, а защото умееше да представи нещата по интересен и лесен за възприемане начин. Мога да твърдя това, защото и мен ме е научила на много неща. Това е моята баба, майката на моя баща. А този разказ е за моите родители и роднини, и по-специално за моя многоуважаван чичо. Да, той беше светилото на българската електроника през динамичния двадесети век. И двамата с баща ми бяха закърмени с българската проза и поезия. Спомням си един такъв случай, когато бях ученик в прогимна-

# „В началото бе словото...“

зията. Трябваше да науча наизуст стихотворението „Опълченците на Шипка“ от Иван Вазов. Никак не ми вървеше наизустяването на каквото и да е, но седнах зад бюрото си вкъщи, в тъмнината на зимната вечер под оскъдната светлина на настолната лампа и започнах да сричам. Мина доста време, а аз все губех нишката на стиха, а мисълта на поета беше колкото гладка, толкова и заплетена особено в стихотворен формат. В този напрегнат момент на вратата ми се появи моят многоуважаван родител и ме попита какво правя.

- Уча „Опълченците на Шипка“ - отговорих с досада аз.

- Я да видим докъде си го научил - настоя баща ми.

Аз започнах рецитацията така, както ни беше написана в христоматията.

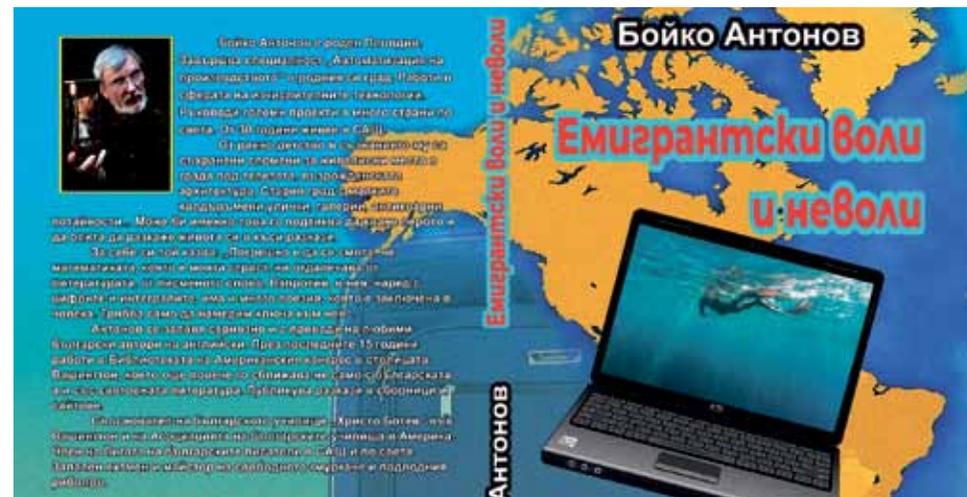
- О, Шипка! Три ден...

- Чакай, чакай - прекъсна ме баща ми, - защо започваш от средата?

И без предварителна подготовка издекламира цялото стихотворение както беше застанал на вратата, след което аз, засрамен, трябваше да започна отначало и да го науча, за да не позоря родителя си.

Те двамата с чичо ми от млади години обичаха Вазов. Даже прякорът на чичо ми беше Дядо Анто, ако някой си спомня това прекрасно произведение „Грамада“, където „Дядо Анто със кросното четата заводи“. Да, много българска литература беше се запечатала в главите им, но моят разказ отива в по-нови времена. И двамата братя се оказаха в полето на така наречените „точни“ науки. Но какво са „точните“ науки без ритъма на поезията, без звучността на родния език, възпяван от безценни поети и писатели, като Смирненски, Пеню Пенев, Димчо Дебелянов, Яна Язова, Радой Ралин и много други.

И така един ден - след като беше създадено много изобретения, между които първия радиоуправляем самолет, първия български телевизор, в съавторство - първия български електронен калкулатор и още над двеста други изобретения - моят чичо в разцвета на творческата си биография реши да се захване с речта. Да, словото беше в началото, след него дойдоха буквите, а след буквите дойде и техническата революция. Добре, тя дойде, но все още



компютрите не можеха да говорят. Те произвеждаха човешката реч накъсано, буква по буква, без връзка, без чувство и почти неразбираемо. Трябваше някой голям ум да намери начин да накара безчувствените компютри да проговорят с човешки глас. С тази нелека задача се зае братът на моя баща.

Той отдавна се интересуваше от проблема за синтез на говор (text to speech). По това време компютрите можеха да правят много неща, даже по-добре от хората, но все още не можеха да „четат на глас“, а още по-малко да възприемат човешкия говор. Като начало чичо ми се запознал с един експонат на Хановерски панаир, където на централно място на щанда на гиганта „Сименс“ видял устройство за синтез на говор. Натискаш един бутон и то изговаря нещо, а ти трябва да познаеш какво казва. Натиснал веднъж - машината избоботила нещо нечленоразделно, неразбираемо. Натиснал втори път - пак същото! Хората наоколо също твърдели, че нищо не разбират. Значи, в тази област още няма сериозни резултати, щом като „великата“ фирма „Сименс“ представя такова недоносено синтезатор като голям успех.

В литературата се казва, че в началото на експериментите, за да се създаде синтезирана дума, са ползвани отделни части (пакет от периоди) от звукозаписи на говор, съответстващи на буквите (фонемите), които се съдържат в думата. Съответните части са навързани една след друга (concatenation). „Просвирване“ на тези думи е показвало обаче печални резултати. При следващи експерименти фонемите били синтезирани от няколко генерирани хармонични, съответстващи на спектъра

на всеки фонем (фурие синтез). Този метод би решил въпроса само за гласните фонемите, но има и други фонемите, които практически не могат да се синтезират по този начин поради необходимост от огромен брой хармонични. Вероятно в устройството, което показваше фирма „Сименс“, се е ползвал този принцип, защото неразбираемият говор звучал като мелодия.

Неслучайно най-реномираното американско списание „Proceedings of Acoustics“ публикуваше сложни теоретически статии от „корифея“ г-н Фланаган, но нямаше нито една публикация за практически резултати. Методът на директно ползване на части от звукозапис на говор му се виждаше по-смислен, но вероятно експериментите на изследователите са били много недоляпани и те лесно са се отказали. И той започнал да експериментира в тази посока. Откритието му беше плод на дълги часове прослушване на различни звуци и комбинирането им. Той проумял, че грешката на първите изследователи е в това, че при този синтез преходът от един фонем към друг е скокообразен, докато в реалния говор този преход е плавен! Имитирането на плавен преход обаче изисква да се съхраняват в паметта огромен брой различни периоди. Трябваше да се намерят оптималният брой и вид преходни периоди, при които качеството на синтезирания говор е достатъчно добро. Неговите експерименти показваха, че фактически само дори при няколко, подходящо подобрени периода, мозъкът възприема прехода между фонемите като плавен и синтезът се оценява като качествен. И той го откри в думичката „мама“. В тази наглед простицка кратка дума са съсредоточени толкова

много неща. И не е никак случайно, че точно там се откри тайната на гладкото звучене на човешката реч. А решението беше много просто. Ако искаме да синтезираме думата „мама“, ще са необходими минимум три различни периода от човешки говор - „м“, „у“ и „а“. За да се получи плавно звучене от двата фонем - „м“ и „а“, трябва между тези периоди да се свърже един пакет от поне няколко периода „у“ за преход. За да се убедите, че са необходими точно периоди от „у“, може да произнесете бавно думата „мама“ и ще забележите, че в момента на отлепяне на устните ще чуете за кратко звука „у“. Ето, това наглед простичко правило решило проблема! Оттук нататък всичко е борба при невъзможни условия за експерименти да се докаже, че това е решението за качествен синтез на човешки говор! С общи усилия на неговия млад колектив бяха решени редица принципни и технически проблеми и се получили фантастични резултати! При „просвирване“ просто не може да се разбере дали е оригиналната дума или синтезираната! За всички било вече ясно, че ако се вложат няколко години упорит труд, биха могли да направят напълно годна за експлоатация компютърна система за синтез на говор от напечатан на компютър текст! С тези открития моят чичо защити две изобретения пред най-влиятелната агенция за изобретения в САЩ за метод и устройство за синтезиране на гладка човешка реч от напечатан на компютър текст. А всичко започна със словото, със словото и с майчината любов към поезия и проза. И ето, така немите компютри заговориха на свещения български език. Научиха се!

Sic transit gloria mundi!

# На 15 март българите в Лондон заедно ще отбележат Неделя Кръстопоклонна

## В Българската православна църква „Свети Йоан Рилски“ пристига Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний

На 15 март Българската православна църква отбелязва Кръстопоклонна неделя. В съвместната рубрика на вестник БГ БЕН и Българската православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон разказваме за смисъла и символиката на този празник.

Неделя Кръстопоклонна е един от най-дълбоките и смисловно наситени дни във Великопостния период. В този ден вярващите не просто си припомнят страданията на Христос, а се срещат очи в очи със символа на жертвата, надеждата и спасението - светия Кръст.

Българската общност в Лондон отново ще се събере в Българската православна църква „Свети Йоан Рилски“ - Лондон, за да преживее заедно този особен духовен момент. За празничната света Литургия в храма ще пристигне митрополит Антоний, което придава на богослужението още по-тържествен и обеди-

няващ характер.

Неделя Кръстопоклонна се отбелязва винаги в третата неделя на Великия пост - точно по средата на духовния път към Възкресение Христово. Неслучайно Църквата поставя Кръста в центъра на постния подвиг. Той е като духовен ориентир, като „кръстопът“, на който човек спира, за да събере сили, да погледне навътре в себе си и да продължи напред с вяра.

В този ден светият и животворящ Кръст Господен тържествено се изнася за поклонение в средата на храма. Миряните се покланят, целуват го със смирение и произнасят с дълбоко чувство думите на великопостната песен:

„На Твоя кръст се покланяме, Владико, и Твоето свето Възкресение славим“.

Кръстът е най-светлият и същевременно най-концентриран символ на християнската вяра. Той е жертвеникът, на който

Христос приема унижението, болката и смъртта, за да дари на човека живот и възкресение, като тези понятия не са абстрактни, а реален резултат от Христовата жертва.

Именно чрез Кръста смъртта е победена, а страданието придобива смисъл като любов към всеки човек. Затова всички тайнства в Църквата се извършват със знака на Кръста - призовавайки Светия Дух и Божията благодат.

Поклонението пред Христовия Кръст учи вярващите на смирение - добродетел, която често липсва в съвременния свят. Смирението е и слабост и примирение, а интензивна вътрешна сила - способността да се довериш, да изчакаш, да понесеш и да простиш. Вглеждайки се в Кръста, човек се учи и на търпение - онази тиха, но изключително необходимата добродетел, която предпазва от прибързани думи, решения и рани.

Но най-висшият урок на Кръста е любовта. Не само към близките и приятелите, а и любов към онези, които ни раняват. Любовта, изречена от Христос на самия Кръст: „Отче, прости им, защото не знаят какво правят!“. Това е върхът на



Снимките са предоставени за публикуване от църквата „Свети Йоан Рилски“ в Лондон

човешкия и духовния морал - любов без условия, без граници, без сметка.

Неделя Кръстопоклонна е ден на тишина и размисъл, но и на надежда. Тя напомня, че след всяка болка идва светлина, след всяка жертва - възкресение. Именно затова този празник заема толкова важно място в духовния живот на православния християнин - като опора, като утеха и като обещание.

На 15 март българите в Лондон няма просто да присъстват на богослужение - те ще споделят жива вяра, обща памет и духовна принадлежност, която ги свързва отвъд граници и разстояния.

### НЕДЕЛНО ЛИТУРГИЙНО СВЕТО ЕВАНГЕЛИЕ

“И като повика народа с учениците Си, рече им: Който иска да върви след Мене, нека се отрече от себе си, да вземе кръста си и Ме последва. Защото, който иска да спаси душата си, ще я погуби; а който погуби душата си заради Мене и Евангелието, той ще я спаси.

Защото каква полза за човека, ако придобие цял свят, а повреди на душата си? Или какъв откуп ще даде човек за душата си? Защото, който се срами от Мене и от думите Ми в тоя прелюбодеен и грешен род, и Син Човечески ще се срами от него, кога дойде в славата на Отца Си със светите Ангели.

И рече им: Истина ви казвам: тук стоят някои, които няма да вкусят смърт, докле не видят царството Божие, дошло в сила.”

Марк 8:34-38, 9:1.



Дарения за довършителните дейности в българската църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон можете да направите на следната банкова сметка:

THE BULGARIAN ORTHODOX COMMUNITY OF ST JOHN OF RILA IN LONDON (only capital letters) Lloyds Bank

Sort Code 30-96-26  
Account Number 80397868  
IBAN: GB27LOYD30962680397868  
BIC: LOYDGB21446



Страницата подготвиха отец ДОБРОМИР ДИМИТРОВ и ИВА ДИМИТРОВА. Пишете ни: [f\\_dobromir@abv.bg](mailto:f_dobromir@abv.bg); [bulgarianchurchlondon.co.uk](http://bulgarianchurchlondon.co.uk)

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



07841029577  
60 Main Avenue, Enfield EN1 1DH  
[www.bakerynaslada.co.uk](http://www.bakerynaslada.co.uk)



[www.radiobg.co.uk](http://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](http://www.radiobg.co.uk)

За реклама тел: 020 358 228 40; [info@radiobg.co.uk](mailto:info@radiobg.co.uk)  
Слушайте ни на: MP3, Windows Media Player, WINDAMP, iTunes, Google Play, Apple



**Български продукти**  
Готвени ястия  
Поръчки Кетъринг



[www.bakerynaslada.co.uk](http://www.bakerynaslada.co.uk)  
078 4102 9577  
60 Main avenue  
Enfield EN1 1DH





# България ще участва със свой щанд на London Book Fair 2026

**Събитието ще се проведе в изложбения център Olympia от 10 до 12 март**

**БГ БЕН**

За трета поредна година България ще има свой щанд на Панаира на книгата в Лондон, който ще се проведе в изложбения център Olympia от 10 до 12 март.

За първи път български автори се представиха на изложението през 2024 г. благодарение на усилията на Българския културен институт в английската столица. През 2026 г. българският щанд ще бъде отворен на 10 март. Това е пореден шанс за популяризиране на българските творци и тяхното творчество на международната литературна сцена.

**Представят книгите на професор Христо Пимпирев и Иглика Трифонова**

Ден по-рано, на 9 март, в галерия „София“ на Българския културен институт в английската столица ще се проведе вечер на откриването, литературата и музиката. Мотото е „От Антарктида до Лондон“. На нея ще бъдат представени най-новите книги на проф. Христо Пимпирев и Иглика Трифонова. Сред тях е и последната книга, озаглавена „Христо Пимпирев. Антарктическият стопаджия“. В нея се дават отговорите на

въпросите кой е човекът зад широката усмивка, как е успял да превърне личната си мечта в държавна политика и вече десетилетия наред да създава положителен образ на България по света.

Проф. Христо Пимпирев е преподавател по геология в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, учен и полярен изследовател. Председател на Българския антарктически институт и директор на Националния център за полярни изследвания. Ръководител на 30 български антарктически експедиции. Автор на 11 книги, 10 документални филма, един игрален филм и над 250 научни публикации. Проф. Пимпирев е включен в световна класация на стотените най-изявени полярни изследователи на Земята.

Иглика Трифонова е участник в пет български експедиции до Антарктида. Като фотограф и журналист публикува в български и чужди медии. Председател на Асоциацията на младите полярни изследователи. През 2022 г. е включена в световна класация на стотените жени в полярната наука и образование, които вдъхват следващи поколения млади изследователи да станат полярни учени.

В срещата ще се включи и генералният директор на

**Снимка: БКИ-Лондон**

**LONDON BOOK FAIR 2026**  
**BULGARIAN STAND 2D70**  
10 - 12 March 2026  
Olympia London

**PROGRAM**

**09.03.2026, 19:00, "Sofia" Gallery**  
Presentation of the latest books by Professor Christa Pimpireva, Bulgarian scientist, polar explorer and head of Bulgaria's Antarctic Expedition.  
Presented by Kiril Valchev, General Director of the Bulgarian Telegraph Agency.  
With the participation of Iglia Trifonova, writer.  
Theodosia Spasova, virtuoso kaval performer and composer.

**10.03.2026, 11:00, Olympia London**  
Official Opening of the Bulgarian Stand at London Book Fair.  
A conversation with Bulgarian publisher and editor Svetlozar Zhelev and journalist Rosie Goldsmith on the topic of Satire in post-1989 Europe: the life and literature of Alek Popov. Svetlozar and Rosie will discuss the importance of satire in the literature of post-1989 eastern Europe in the work of Pevov and other writers from the former eastern Europe, such as Jachym Topol, Jaroslav Kalfar. (There will be a special event on this topic at Hatchedards Bookshop, Piccadilly, this evening.)

**10.03.2026, 18:30, Hatchedards Bookshop, Piccadilly**  
Conversation with Rosie Goldsmith and Svetlozar Zhelev on Satire in post-1989 Europe: the life and literature of Alek Popov, with reference to other satirical writers from former Eastern Europe (e.g. Jachym Topol, Jaroslav Kalfar).

**11.03.2026, 19:00, "Sofia" Gallery**  
Presentation of the book A Short Anthology of Contemporary Bulgarian Authors in the United Kingdom.

БТА Кирил Вълчев, а специалното участие ще е на световноизвестния български музикант Теодосий Спасов.

**На 10 март ще се състои вечер с Роузи Голдсмит и Светлозар Желев**

В рамките на българската програма на изложението Българският културен институт в Лондон организира на 10 март специална вечер разговор с участието на Роузи Голдсмит, журналист и директор на European Literature Network, и Светлозар Желев, литературен критик, издател и дългогодишен изследовател на съвременната българска литература. Тя ще се проведе от 18.30 часа в Hatchedards Bookshop, Piccadilly, а темата

е „Сатирата в европейската литература след 1989 г.“.

Разговорът ще бъде посветен на живота и творчеството на покойния български писател Алек Попов, както и на културните трансформации в Източна Европа след 1989 г. Ще бъдат разгледани и други значими сатирични гласове като Яхим Топол и Ярослав Калфарж, поставяйки българската литература в по-широк европейски контекст.

Събитието е част от официалната програма на българския щанд на London Book Fair 2026, представящ съвременната българска литература на международната сцена.

**На 11 март в галерия „София“ на БКИ - Лондон представят**

**„26 - кратка антология на съвременни български автори във Великобритания“**

Книгата „26 - кратка антология на съвременни български автори във Великобритания“ ще бъде представена на 11 март от 19 часа в галерия „София“ на Българския културен институт в Лондон. Тя е тематичен продължител на излезлите по-рано книги „Българското слово на литературния глобус“ (под егидата на Националния литературен музей с директор Атанас Капралов), „55+български автори в САЩ и Канада“ и „Енциклопедичен справочник на българската литература, създавана в европейската, американската и австралийската диаспора

в периода XIX-XXI век“. Съставител и редактор отново е Георги Н. Николов и е реализирана с финансовата подкрепа на Министерството на културата.

Началото на книгата гласи: „На безсмъртния български език и неговите радители у нас и по света - с признателност посвещавам!“.

Трудно е да се каже колко на брой са поетите, белетристите, есеистите с нашенски корени, пръснати по света по волята на съдбата. Но създаваната от тях литература е вълнуваща, впечатляваща и запомняща се. По страниците им среща си дават славното ни историческо минало, цивилизационното настояще на столетието, дълбоки философски прозрения, полет на мисълта и ярки емоционални внушения.

„Тази литература трябва да се познава и изучава и в училищата у нас като неделима част от културния силюет на старата родина. За жалост, книгите им, някои писани вече и на други езици, присъстват някак мимоходом в духовния пулс на страната ни. Отдавна липсва изграждането на център за изучаването на българската книга по света... Но българското слово живее и ще живее в превратностите на времето, както впрочем и досега. Доказва го и раждането на тази кратка антология с любопитното заглавие „26...“, казва създателят Георги Николов пред БГ БЕН.

## Петима кандидати се борят за директор на Българския културен институт - Лондон

**БГ БЕН**

Петима кандидати са допуснати за участие в конкурса за директор на Българския културен институт - Лондон. Сред тях не е дългогодишната директорка на културната институция в английската столица Светла Дионисиева.

До конкурс са допуснати Мария Касимова-Моасе, Искра Ангелова, Естефани Ангелакиева, Поля Станчева и Миглена Рогачева-Велева. Единствената кандидатка,

която има опит в работата на културния институт, е Миглена Рогачева-Велева. Първоначално обаче тя не беше допусната, но след внесено възражение беше одобрена за кандидат.

В края на миналата година, когато от Министерството на културата обявиха конкурс за поста на Дионисиева, тръгна петиция срещу конкурса. Петицията беше подкрепена от културни дейци, интелектуалци, артисти, академици, журналисти и представители

на българската диаспора, които настояха за прозрачен и честен конкурс, отговорно управление, професионализъм и защита на българската културна дипломация.

**Кои кой е сред кандидатите**

Мария Касимова-Моасе е завършила българска филология в Софийския университет, работила е като журналист в БНТ и печатни медии. От 2010 г. е на свободна практика и се води експерт по етикет и

протокол, презентационни умения и комуникации. Мария Касимова-Моасе е и автор на книги, била е и кандидат за вицепрезидент през 2021 г.

Искра Ангелова също е завършила специалността „Българска филология“, а след това завършва и актьорско майсторство в НАТФИЗ. По-късно завършва магистратура по телевизионна и радиожурналистика в САЩ. През 1999-2000 г. работи като втори продуцент на сутрешното предаване The

Early Show на CBS в Ню Йорк. След завръщането си в България е дългогодишен сценарист, автор и водещ вечерното токшоу на БНТ „Нощни птици“. След напускането на обществената телевизия тя създава няколко онлайн проекта.

Поля Станчева е бивш генерален директор на БНР. Завършила е лингвистика в Москва с английски, руски и шведски език. Има докторат от СУ на тема „Езикът на радиото и телевизията в периода на преход“. Била е

общински съветник от ГЕРБ в Столична община, а през 2011-а е кандидат за вицепрезидент от партия „Ред, законност справедливост“.

Четвъртата кандидатка е Естефани Ангелакиева, за която обаче в общественото пространство няма сериозна информация.

Миглена Людмила Рогачева-Велева е единствената кандидатка, която е работила досега в Българския културен институт - Лондон. От години тя е сътрудник в институцията.

# Практически насоки за предотвратяване на насилието при децата



Снимка: Личен архив на доктор Мирена Василева

Докторът по педагогическа и възрастова психология Мирена Колева Василева живее от 2016 година в Лондон, където работи като консултант-психотерапевт. Тя е член на Асоциацията на психолозите във Великобритания. Завършила е ВСУ „Черноризец Храбър“ във

Варна. Защитила е докторска титла на тема „Семейна среда и преживяване на стрес в юношеска възраст“ с 6 научноприложни приноса към Българската академия на науките.

Доктор Мирена Василева е с професионален изследователски и практически

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

В рубриката „Училище по психология“ доктор Мирена Василева засяга една много чувствителна и важна тема, а именно - как да предотвратим насилието при децата.

## От доктор Мирена Василева

Много често децата имат „диагнозата“: „**Аз знам, че мога и знам, но не си вярвам**“. Това изречение обобщава парадоксалната уязвимост на детето: въпреки потенциала си, то често се чувства несигурно, което го прави по-податливо на различни форми на насилие.

### Ролята на самооценката и усещането за безопасност

Основата на психичното здраве в детството е усещането: „**Аз съм ценен, обичан и защитен**“. Когато това чувство липсва, рискът от тревожност, пасивност или попадане в рискови ситуации се увеличава.

От моя професионален опит мога да потвърдя, че децата с изградена здрава самооценка и стабилно усещане за безопасност реагират по-устойчиво на стрес и са по-склонни да търсят помощ при заплахата.

Превенцията на насилието при децата не започва в кризисен момент, а в ежедневието - в семейството, училището и общността.

### Как можем да помогнем на децата да развият здрава самооценка

Най-добрата възможност за това е **родителите сами да имат здрава самооценка, да я моделират и да я внушат на децата**

си. Ако те отглеждат децата си с любов и уважение, позволяват им да преживеят постоянно и доброжелателно приемане, дават им подкрепяща структура от подходящи правила и разумни очаквания и:

- Не ги отрупват с противоречия;
- Не прибегват до осмиване, унижение или физическо малтретиране като средство за контрол;
- Помагат им да вярват в способностите си.

Така децата имат шанс да интернализират тези нагласи и да изградят основа за здрава самооценка.

### Как да помогнем на детето и защо е важна ролята на родителите

На първо място, родителите носят огромна отговорност. И точно те могат да подпомогнат детето си:

- да се чувства обичано и обичащо,
- да развие топли и взаимно удовлетворяващи взаимоотношения;
- да постига целите си и надминава себе си.

Как пазите **физическата безопасност и емоционалната му сигурност**? Как използвате времето си, за да му помогнете да развие чувство за Аз, което да му даде вътрешна сила, мотивация и ефективни умения, така че да избере удовлетворяващ и целенасочен живот?

Безспорно родителството е по-трудно днес, отколкото когато и да било преди, заради огромните предизвикателства в

21-ви век. Много неща ни разсейват от грижите за децата: натоварване в работата, забързан начин на живот, конкуренция за времето на децата (училище, домашни, приятели, телевизия, социални и спортни дейности).

Всъщност наистина не можем - поне не във всички посоки едновременно в ключовите години на детството.

Настрана от новия начин на живот и възможността за професионална кариера на възрастните (и очакванията към родителството), детството се изправя пред свой собствен набор от промени. Повече гледане на телевизия, сблъсък с насилие, сексуална експлоатация, контакт с много други деца (самите те имати нужда от по-здраво чувство за Аз), както и наркотиците - **всичко това е променило природата на отглеждането на децата**. Трябва да решим как ще удовлетворяваме потребностите им и как ще отговаряме на изискванията на родителството **по начин, който е възпитателен и за двете страни**.

Често чуваме съвети как да отделим време, да го пестим и управляваме, но изглежда, че то никога не ни достига. **Липсата на време, което да прекарваме с децата си**, е едно от най-сериозните оплаквания, които чувам от подрастващите от всички възрасти, особено от тийнейджърите. Това е така, защото децата **приравняват времето със силата на любовта ни към тях**.

**Количеството „качествено“ време**, което родителите не успяват да прекарват с децата си, би трябвало да представлява

национална грижа. Неговата липса се отразява в тревожния брой случаи на отклоняващо се детско поведение днес. Тъжно е, че много от тях споделят, че на родителите им „не им пука“. Трудно е да се повярва на това, но да не си желан физически или емоционално, е ужасно чувство. Реакция на родителско безразличие е гневът и днес има много гневни деца както по улиците, така и в домовете ни.

### Самооценка - определение и съставки

Може би сте чували термина „самооценка“ да се определя като „степен, до която човек се харесва“. Самооценката е **сложна картина на възприемане на собствената стойност**. Тя включва чувството, че заслужаваме щастие, здраве, добруване, уважение, любов, приятелство и успех.

Първоначално самооценката се изгражда чрез четири основни области:

**1. Физическа сигурност** - дете, което се чувства в безопасност къщи, в училище и в ежедневието;

**2. Емоционална сигурност** - дете, което се чувства защитено и знае, че няма да бъде разочаровано или осмивано;

**3. Идентичност** - дете, което се приема и се чувства удобно със себе си;

**4. Принадлежност** - дете, което се чувства желано и прието. Тези образи за себе си се предават най-вече чрез взаимоотношението на детето с вас и с другите хора, с които то прекарва значително време.

**Самооценката му е продукт не само на това, което то си казва, но и на посланията, които другите му изпращат за неговата ценност като човек**. Освен от изказванията, то може да види колко е важно и от действията ни към него. Те демонстрират колко го ценим - идеята, че **„действията говорят по-силно от думите“**.

В другите две области - компетентността (дете, което се чувства способно и добро в някои неща) и чувството за мисия (чувството, че животът има смисъл и че има неща, които си струва да се правят) - самооценката на детето вече не зависи единствено от другите. Тези два последователни компонента разширяват чувството му за себе си и задействат цикъла на себеовластяване. Когато детето се чувства способно и уверено в уменията си и осъзнава, че животът има смисъл и цели, които

си струва да постига, то развива **вътрешна сила и мотивация**, задейства активен цикъл на самостоятелно поставяне на цели, ангажираност и устойчив успех.

Интернализираното убеждение на детето става: „**Аз съм ценен човек, който може да върши нещата**“. Аз знам, че мога, вярват ми, приемат ме дори когато греша и уважават моята неопитност. Не е грешно да опитам, защото това е моят опит, и моите родители вярват, че мога да се справя“.

### Разпознаване на рисковите сигнали при децата

Парадоксално, но факт е, че именно различните видове злоупотреби - **пренебрежение, емоционална злоупотреба, психологическа злоупотреба, физическа злоупотреба, финансова злоупотреба и сексуална злоупотреба** - представляват „червения бутон“ в развитието на детето. В практиката често се използват термините **емоционална и психологическа злоупотреба** като близки или припокриващи се понятия, тъй като и двете засягат вътрешния свят на детето - неговата самооценка, чувство за сигурност и доверие.

Обратното на този „червен сигнал“ е **спасителната жилетка на превенцията** - детето да не бъде пренебрегвано. Това означава активно присъствие, внимание и грижа. Означава детето да се чувства чуто, разбрано и защитено. В основата стои **емоционалната безопасност** - среда, в която детето знае, че няма да бъде унижено, осмивано или заплашвано, че може да споделя страховете и грешките си без страх от отхвърляне.

Сигурни, решителни, дружелюбни, доверяващи се, весели, оптимистични и целенасочени - кой родител не би искал детето му да притежава тези качества, които са естествена последица от високата самооценка?

Вашето дете се нуждае от вас. Да му помогнете да развие здрава самооценка, в никакъв случай не е постижение за една нощ. **То се изгражда чрез внимателните действия на отговорни родители и чрез активно родителство**.

**Насърчавайте детето си да говори, когато е уплашено!** Споделянето и разбирането ще го насърчат не само да ви казва, когато е уплашено, но и защо се чувства така. Попитайте го как се чувства, когато е сгрешило нещо. Ако започне да споделя колко е уплашено, това може да се дължи на прекомерното

му притеснение по отношение на методите ви на дисциплина. Прекалено сурови ли са те? Нормално е детето да се притеснява от наказанията, но ако наистина се страхува да ви каже за някоя беля, може би е време да преразгледате стила си на дисциплиниране.

Целта ви е да осигурите дисциплина като основа - нещо, което показва на детето ви, че съществуват безопасни граници, в чиито рамки то може да се чувства защитено. Тази сигурност - чувството за безопасност - подпомага самооценката. **Ниската самооценка се появява тогава, когато детето толкова силно се страхува от дисциплината, че явно трябва да е лошо, за да заслужи лошото отношение**.

Поговорете за неговите грижи. **Дете, което пази страховете си дълбоко в себе си, се превръща в стресиран и тревожен човек**.

### Заключение: универсалната рецепта за безопасност

Всички компоненти на здравата самооценка и усещането за безопасност - физическа и емоционална защита, чувство за принадлежност, компетентност, идентичност и смисъл - се прилагат не само при децата. Ако ги обърнем и приложим в партньорските отношения като възрастни, рецептата остава същата: **доверие, внимание, подкрепа, яснота в границите и взаимно уважение създават безопасна среда, в която и двамата могат да растат и да се развиват**.

За родителя, който чете тази статия, полезен начин да улови прилагането на рецептата е да направи равнометка: **Давам ли на детето си същата емоционална подкрепа и уважение, каквото бих искал за себе си в партньорските си взаимоотношения?**

В практиката това означава да наблюдаваме ежедневието си взаимодействия: споделяме ли страхове и радости, изслушваме ли внимателно, подкрепяме ли без осъждане и даваме ли яснота и стабилност чрез последователни граници.

Тази проверка не е просто упражнение - тя е ключът към това детето да се чувства ценено, защитено и уверено. Приложена ежедневно, тази „рецепта“ изгражда устойчивост, самоуважение и вътрешна сила, създавайки основата за едно щастливо дете.

С ОБИЧ, МИРЕНА

# Физическите упражнения може да са едни от най-ефективните методи за лечение на симптомите на депресия и тревожност

## БГ БЕН

Кардиотренировките като бягане, плуване и танцуване са особено ефективни при облекчаване на симптомите на депресия и тревожност, сочи проучване, публикувано в британското списание за спортна медицина, цитирано от „Сайънс дейли“.

Анализът на голямо количество данни показва, че упражненията, правени индивидуално или в група, са от най-голяма полза при хората с депресия. За тревожността помагат по-кратки програми с продължителност до 8 седмици, включващи занимания с по-малка интензивност.

Независимо от типа на проучените упражнения, те показват, че ефектите им са толкова добри или дори

по-добри от медикаменти и терапия, свързана с разговори. Ефектите не зависят от възрастта и пола.

Депресията и тревожността засягат 1 от 4 души в световен мащаб, като младите хора и жените страдат най-често, сочат учените. По-ранни проучвания вече са показали, че физическата активност е по-добра от психотерапията и лекарствата за намаляване на симптомите.

Все още не е напълно ясно как влияят упражненията на различните възрастови групи, нивата на интензивност или честотата на упражненията. В допълнение, много предишни обширни обзори са били фокусирани само върху възрастни хора или участници, при които има придружаващи



заболявания, които могат да повлияят на резултатите.

Затова учените решили да оценят как упражненията засягат депресията и тревожността в рамките на целия живот. Те проучили как фактори като типа на упражнението, продължителността му, честотата, интензивността и дали то се извършва с инструктор, индивидуално или в група, влияят на резултатите.

Екипът проучил бази данни за обобщени анализи на рандомизирани контролирани проучвания на английски език до юли 2025 г.

Относно депресията обобщеният анализ на данните включвал 57 обширни анализа на данни - 800 индивидуални проучвания и 57 930 участници на възраст между 10 и 90 г.

Участниците или имали клинична диагноза на депресия, или изпитвали депресивни симптоми, но

нямали придружаващи заболявания. Програмите за упражнения били категоризирани като аеробни (19 обобщени резултати от анализ на данни), силови тренировки (8), практики за ума и тялото - йога, тайчи и цигун (16) или смесени програми, обединяващи множество формати (39).

За тревожност обзорът включвал 24 обобщени анализа на данни, представящи 258 проучвания и 19 368 участници на възраст от 18 до 67 г. Упражненията били категоризирани в аеробни (7), силови (1), ум-тяло (9) или смесени (13).

Всички формати на упражнения са били свързани с подобряване на менталното здраве. За депресията - аеробните упражнения, особено когато са изпълнявани индивидуално или в група, са донесли най-големи ползи. За тревожност - аеробните, силовите, ум-

тяло и смесените програми са имали среден положителен ефект.

Като цяло ползата от упражненията била сравнима или в някои случаи превъзхождала ефектите от лекарства или терапия с разговори.

Изследователите признават за някои ограничения - дефинициите за интензивност на упражненията и дължината на програмите варират в обобщените данни от анализите.

Въпреки тях учените правят заключението, че „този метаанализ предоставя убедителни доказателства, че упражненията ефективно намаляват симптомите на депресия и тревожност във всички възрастови групи, което е сравнимо или превъзхожда традиционните фармакологични или психологически интервенции“.

„Груповите формати и индивидуалните дават най-съществени преимущества, като това подчертава важността на социалните фактори при интервенциите в психическото здраве. Предвид че различните характеристики на физическите упражнения влияят на депресията и тревожността по различен начин, трябва да бъдат препоръчвани индивидуални програми за упражнения - добавят учените. - Предвид рентабилността, достъпността и допълнителните физически ползи от упражненията, тези резултати подчертават потенциала на упражненията като първоначална интервенция, особено в условия, при които традиционното лечение на менталното здраве може да бъде по-малко достъпно или приемливо“, допълват те.

Източник: БТА

UNIKAT-2 BG RESTAURANT UNIKAT-2 PRESENTS  
UPCOMING LIVE EVENTS | 2026

 02.01 GIORGOS VALTINOS FRIDAY	 09.01 KONDJO FRIDAY	 16.01 LIDIA FRIDAY	 23.01 VANESSA FRIDAY
 30/31.01 DICHO D2 FRIDAY	 20.02 KRISSEY FRIDAY	 20.03 LIDIA FRIDAY	 18.09 LIDIA FRIDAY

RESERVATIONS: 077 6637 3447  
LONDON, 248 GREEN LANES · N13 5TU

БГ БЕН

Рекламата -  
най-добрата инвестиция!

БГ БЕН

# Годината на Огнения кон: Какво ни очаква през 2026 г. според китайския зодиак

## БГ БЕН

На 17 февруари светът навлезе в годината на Огнения кон - период на висока енергия, технологичен възход и климатични предизвикателства. Според фъншуй експерти това ще е най-огнената година, носеща динамични промени и нови шансове за растеж.

Ако има една обща нишка, която свързва многобройните ритуали около Лунната Нова година - от храната, която поставяме на трапезата, до дейностите, в които участваме, това е колективната надежда, че привлечем късмет, просперитет и положителна енергия за себе си и за всички около нас, пише CNN.

Това означава, че все повече хора отправят поглед към звездите в търсене на насоки за предстоящите месеци.

Ако нямате личен геомант (в китайската традиция геомантът анализира разположението на домове, земя, дати и лични рождени данни, за да даде насоки за късмет, здраве, хармония и вземане на важни решения), няма причина за тревога. Свършихме космическата работа вместо вас, като



Снимка: bigstockphoto.com

подготвихме тазгодишното ръководство за китайския зодиак с помощта на опитен майстор. Но първо - малко основи.

### Как работи китайският зодиак

Китайският зодиакален календар следва 12-годишен цикъл, представен от 12 животни в следния ред: Плъх, Вол, Тигър, Заек, Дракон, Змия, Кон, Коза, Маймуна, Петел, Куче и Прасе. Вашият зодиакален знак се определя от годината на раждане. Родените на или след първия ден от Лунната Нова година през 2026 г. попадат под

знака на Коня.

Но това е само началото. В китайската метафизика годината не се определя единствено от животното. Съществува и сложен 60-годишен цикъл, изграден от 10 небесни стъбла и 12 земни клона.

### Година, в която всичко се нажежава

Звучи сложно, но обяснението може да бъде опростено. Всяка година едно небесно стъбло - свързано с петте елемента и принципите ин и ян - се комбинира с един земен клон, тоест с животно от зодиака. През

2026 г. небесното стъбло е „Бинг“ (голямото слънце), а земният клон - „У“ (Кон). Така навлизаме в годината на Огнения кон.

За да разберем какво означава това в практиката, от CNN разговаряха с Тиери Чоу, консултант по фъншуй от Хонконг, която съчетава традиционната китайска геомантия със съвременен подход.

„Бинг символизира голямото слънце, а Конят като зодиакално животно също е огнен знак. Това вероятно ще бъде една от най-огнените години, които сте преживявали - казва тя.

- Индустриите, свързани с огъня, ще доминират - от технологии и енергетика до всичко, което генерира топлина. Изкуствата, модата и готвенето също разчитат силно на огнената енергия, така че тези сфери ще бъдат особено активни.“

Според Чоу засиленото влияние на огъня ще се отрази както на климата, така и на човешкия темперамент. Светът трябва да е подготвен за повече бедствия, свързани с горещини, както и за повишено напрежение в отношенията.

„За хората, които имат недостиг на огън в личната си енергийна карта, това може да бъде много добра година. Обикновено родените през есента и зимата извличат полза от допълнителния огън“, допълва Чоу.

Във фъншуй рождената карта на всеки човек включва пет елемента: метал, дърво, вода, огън и земя. Целта е постигане на баланс между тях както в човешкото тяло, така и в природата.

„Няма абсолютно добро или лошо - подчертава Чоу. - Конфуцианската философия ни учи, че можем да внесем това, което ни липсва, чрез осъзнатост и усилие.“

### Тай Суй - Великият херцог на Юпитер

Индивидуалният късмет според китайската астрология зависи от влиянието на звездните божества, известни общо като Тай Суй. Те се движат паралелно и в обратна посока на Юпитер и затова Тай Суй е наричан още Великият херцог на Юпитер. Системата включва 60 небесни божества, всяко от които управлява определена година в 60-годишния цикъл.

Древните китайски астролози забелязали, че Юпитер се нуждае от приблизително 12 години, за да направи пълна обиколка около Слънцето - основа за зодиакалния цикъл. За по-точни прогнози геомантите анализират рождената карта на човека - според деня и часа на раждане и позициите на звездите. Някои използват тези анализи, за да вземат важни решения, като брак или стартиране на бизнес.

Макар много хора да предпочитат персонална консултация, позицията на Тай Суй спрямо всеки зодиакален знак дава обща представа за годината. Ако знакът ви е в конфликт с Тай Суй, може да се сблъскате с повече промени и предизвикателства.

## Какво очаква всяка зодия през 2026 г.

Много хора разчитат именно на китайския хороскоп, за да предвидят важни житейски събития през 2026. Ето какво очаква всяка зодия през следващите месеци:

### Кон

Вашият момент настъпва. През 2026 г. Конете навлизат в своя Бен Минг Ниан - собствената си зодиакална година. Очакват ви големи промени в кариерата, взаимоотношенията и семейството.

„Конете ще бъдат главните герои на годината“, казва Чоу. Тя препоръчва фокус върху радостни събития и грижа за психическото и физическото здраве. Пъ-

туванията към по-хладни дестинации на запад и север могат да подобрят късмета.

### Коза

2026 г. е изключително благоприятна за Козите. Те се радват на Лиухе Тай Суй - „Шестте хармонии“, както и на звездата Гуирен, която носи помощ от влиятелни хора.

„Това е година, в която нещата най-накрая се подреждат“, казва Чоу, като напомня, че активността и благодарността са ключови.

### Маймуна

Годината ще бъде сравнително спокойна и балансирана. Отношенията с близки и колеги се подо-

бряват. Пътуванията не са задължителни, а пастелните оранжеви и розови тонове ще подсилват ян енергията.

### Петел

Любовта ще бъде във фокус благодарение на звездата Таохуа. Нови връзки са възможни, но се изисква предпазливост, особено за вече обвързаните. На работното място контактите се активизират, но съществува риск от клюки.

### Куче

Под влиянието на Санхуей Тай Суй - „Грите срещи“, Кучетата могат да очакват стабилност, финансов напредък и хармония в семейството. Единственото пре-

дупреждение е свързано със стомаха и храносмилането.

### Прасе

След трудна година Прасетата навлизат в период на възстановяване. Анхе Тай Суй носи бавен, но сигурен завръщане се късмет. Търпението и грижата за себе си са ключови.

### Плъх

Годината ще бъде динамична и изискваща. Плъховете се сблъскват с Тай Суй, което носи сериозни промени. Здравето и пътуванията са от решаващо значение.

Препоръчват се дестинации като Тайланд и Тайван, където енергията на дървото и огъня е по-силна.

### Вол

Годината е по-нестабилна, с риск от недоразумения и дребни конфликти. Пътуванията и новите преживявания ще помогнат за разтоварване и баланс.

### Тигър

Тигрите се радват на хармония и добри съюзи. Възможни са професионални пробиви и нова любов, но е важно да следят здравето си, особено през пролетта и лятото.

### Заек

Необходима е предпазливост, особено в личните и професионалните отношения. Металните цветове

и аксесоари ще помогнат за енергиен баланс.

### Дракон

Под влиянието на звездата Йима Син годината е идеална за пътувания, премествания и смяна на работа. Важно е да се избягва застоите и преждането.

### Змия

След интензивната 2025 г. Змиите навлизат в по-спокойна, но все пак напрегната година. Необходимо е внимание в работата и избягване на огнените цветове. Пътуванията до по-хладни места ще донесат баланс.

Източник: Vesti.bg

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

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

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

## Обяви за работа (търся, предлагам)

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

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

**За контакти:**  
07880611250

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



**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. €2474 - €3590 бруто на месец.** [www.avanttalentgroup.com](http://www.avanttalentgroup.com)

**Изтеглете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!**

[www.bgben.co.uk](http://www.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** се обадете на телефон **07540618029** Мина.

We are looking for an experienced Tailor/seamstress to work full or part time in our busy alteration shop in Haslemere Surrey. Experience is necessary. Please contact Shengul on 07771867808

- Детска градина Sunny Day Care в Stratford търси да назначи квалифицирана детска учителка (минимална квали-

фикация Childcare Level 3). Много добри условия, за контакт - 07788766457 - Яна.

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

GM TEAM WORKS LTD looking to hire a owner van

drivers for collection and delivery a E bikes in and out central London potential earnings up to £300-£350 per day. for more info call on 07553648220

Job in a domestic household as a part time cleaner (£10ph - 20 hours per week at £200 per week) with free accommodation, in London. isabellalafferty@yahoo.co.uk

## Квартири (търся, предлагам)

### КВАРТИРИ

- Дава се под наем просторна, двойна стая, която е добре поддържана. Стаята се намира в спокойна къща в района на Wembley (zone 3 North West London) и е свободна от 1-ви август 2025 година. Къщата е в близост до метро (Stonebridge Park station), денонощни автобуси и магазини. Разполага и с паркинг места, а също

и с голяма градина. Стаята е подходяща за двойка. £ 810 на месец (сметките отделно). За повече информация 07466 397396.

- 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 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, близо 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

**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](mailto:info@bgcatalog.co.uk), или публикувайте директно своята обява на [www.bgcatalog.co.uk](http://www.bgcatalog.co.uk)



### ДРУГИ УСЛУГИ

- Гледайте безплатно над 90 български ТВ канала, без месечни такси и дого-

вори, за повече информация: тел. 07756256431

- Ремонт на бензинови машини - косачки, рязач-

[WWW.TOPSAHELLITE.CO.UK](http://WWW.TOPSAHELLITE.CO.UK)

**TOP Satellite Services \*\*\*\*\***

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

**GEORGI GEORGIEV**

E-mail: [info@topsatellite.co.uk](mailto:info@topsatellite.co.uk) 07899 917 634  
[www.topsatellite.co.uk](http://www.topsatellite.co.uk) 07429 043 587



ки, мотофрези, генератори и други, тел. 07440477886

- Безопасно и гарантирано унищожаване на дърве-

ници и други вредители, тел. 07769218796

- Гледам на кафе и на карти Таро, развалям ма-

**NO WIN NO FEE** Osbornes | Law<sup>o</sup>

**Български адвокат при злополуки и инциденти**

Елида Димитрова  
07843 349 633/020 7681 8675  
[Elida.dimitrova@osborneslaw.com](mailto:Elida.dimitrova@osborneslaw.com)

[www.bgadvokat.co.uk](http://www.bgadvokat.co.uk)

гии, правя бяла магия за любов, лея куршум и восьък против страх, тел. 07471570880, 02084060439,

Йордана  
- Електрически услуги, инсталации и ремонт на аварии, тел. 07578617184

# Здраве Мода Красота



## СПРИ БОЛКАТА!

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

Тел. 07594231782  
[www.physiotherapyservicelondon.co.uk](http://www.physiotherapyservicelondon.co.uk)

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

**Д-р Ганчев:**  
- общопрактикуващ лекар  
Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE

СКЕНАР терапия с Асен – 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](mailto:sctherapy23@gmail.com)  
[www.bestscenartherapist.com](http://www.bestscenartherapist.com)  
FB : Pain Relief with Scenar Therapy



## Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени!  
Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852  
[nelinka1968@abv.bg](mailto:nelinka1968@abv.bg)

## ASEN TRIFONOV

SCENAR THERAPIST

Pain Relief with Scenar Therapy 

07459 851857  
[sctherapy23@gmail.com](mailto:sctherapy23@gmail.com)  
[www.bestscenartherapist.com](http://www.bestscenartherapist.com)



SCAN FOR WEBSITE

# Транспортни услуги

## ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

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



**Фирма TSDI LTD**  
ТРАНСПОРТ  
КУРИЕРСКИ УСЛУГИ

[www.tsdi.co.uk](http://www.tsdi.co.uk) Тел. 07880611250

## Денонощни транспортни услуги на атрактивни цени!

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

**ДОБРИ ЦЕНИ!**

Телефон за връзка: 07553 512214  
Mail: [manuelohanesyan@abv.bg](mailto:manuelohanesyan@abv.bg)

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

- Преместване на багаж и

## АВТОУСЛУГИ

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

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

UK Собствен транспорт BG

Специални цени за големи количества.  
За справки: 07810460552



Доставка до офис или адрес

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

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

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

**Място за  
вашите  
обяви**  
[obiavi@bgben.co.uk](mailto:obiavi@bgben.co.uk)

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

# Училища Курсове Детски градини

**Подготвям деца по МАТЕМАТИКА**

**СПЕЦИАЛНА ПОДГОТОВКА за GCSE и 11+ EXAMS**

Тел. 02085270212  
Моб. 07796692522  
ИЛИЯН РУСЕВ

- Курсове за багеристи, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиян  
- Уроци по английски език в Североизточен Лондон с квалифициран преподавател-филолог, тел. 07894449803  
(414) Курсове за багеристи, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиян  
(415) Уроци по английски език в Североизточен Лондон с квалифициран преподавател-филолог, тел. 07894449803

**Sunny Day Care**

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

Регистрирана в Ofsted **Ofsted** Outstanding Provider

Квалифицирани учители  
Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15 Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

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

**УРОЦИ, КУРСОВЕ, ПРЕВОДИ, КОНСУЛТАЦИЯ**

ци на тел.: +359899 126 106.  
- Индивидуални уроци по английски език в реално време на тел.: 07459 702 621.

- 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-

**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 изпълвач в UWL.

07712272861 Сергей Иванов

**Място за вашите обяви**

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ БЕН

Рекламата - най-добрата инвестиция!

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

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

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

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

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

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

**Защо е важно да подкрепите вестник БГ БЕН**

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

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

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

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

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

Издание на PA Events Ltd.

# БГ БЕН

6 февруари, брой 2 (523) от 2026 г., година XXIII www.bgben.co.uk БГ БЕН БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

Внимание! UKVI призовава да актуализирате личните си данни, за да избегнете проблеми с пътувания и визи

Мария Митрева и Kids Care Charity с благотворителна кампания за продажба на мартеници на Острова

Свети Валентин - между вярата, традицията и любовта

**Милиони домакинства във Великобритания с подкрепа за сметките за енергия всяка зима до 2030/2031 г.**

- 96% от потребителите в Англия и Уелс ще получат помощта автоматично още този сезон
- За първи път стотици хиляди домакинства в Шотландия също ще получат отстъпката без допълнително кандидатстване
- Решението идва на фона на високите разходи за живот и засилен обществен натиск върху кабинета на Кийр Стармър
- От април 2026 г. сметките за енергия ще бъдат намалени директно, като някои семейства могат да спестят над 400 паунда годишно
- Правителството обещава дългосрочна енергийна сигурност чрез рекордния план „Топли домове“ на стойност 15 милиарда паунда

**ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!**

Наша помощ и знак на съпричастност към българските журналисти! С подкрепата си вие ще гарантирате, че българската общност на Острова може да си запази своя идентичност и да си запази българския си език и култура. Вие ще станете част от нашата общност!

Подкрепете нас с сигурни и добри стандарти на живот! За нас и нашите деца! Благодарим за доверието!

Нашата банкова сметка е: PA Events Ltd, Lloyds Bank

**ОCEANAIR** Конфиденциално от професионални

020 8530 6828

020 8555 5143

020 7814 2181

077 3030 5552

020 8555 5143

077 3030 5552

Adwokатска кантора  
Обадете се и говорете на български с Елида Димитрова  
07843 349 633/020 7681 8675

Osbornes Law

Best Law Firms 2025



НАЛИЧНИ ПАРИ ПО БАНКОВА СМЕТКА /ФИН./ ПРОИЗВОДИТЕЛ НА ЦВЕТА	СИЛНО ЧУВСТВЕНО ВЛЕЧЕНИЕ КЪМ НЕЩО РОМАН ОТ ДЖИЙН САСЪН	КУТИЯ ЗА БЮЛЕТЕНИ ПРИ ИЗБОРИ ОПЕРА /1871/ ОТ ДЖУЗЕПЕ ВЕРДИ	ПЕСЕН /1988/ НА ХУЛИО ИГЛЕСИАС ГОЛЯМА СТИХОТВОРНА ТВОРБА ЗА ЗНАЧИМО СЪБИТИЕ	ВИД ТЕЛЕФОН В ЖИЛИЩНА СГРАДА	ПОЕМА /1813/ ОТ ДЖОРДЖ БАЙРОН ВИНЕН СОРТ ГРОЗДЕ УПОЙВАЩА ТЕЧНОСТ В МЕДИЦИНАТА	ГЕРОЙ НА ВАСИЛ ДРУМОВ В ДРАМАТА „ИВАНКО“ САМОЗАЛЕПВАЩА СЕ ЛЕПЕНКА СЪС ЗНАК, ПОСОЧВАЩ НЕЩО	ПРОЛЕТНО ЦВЕТЕ СЪС СИНИ ЦВЕТОВЕ	МЪЖ, КОЙТО Е СТРАХЛИВ КАТО ЖЕНА ЛИТОВСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ПРЕДМЕТИ НА МАТЕРИАЛНАТА КУЛТУРА /КНИЖ./
БЪЛГАРСКА РЪЧНА ГРАНАТА ДО II СВ ДЪРЖАВА В СЕВЕРНА АМЕРИКА	УСТРОЙСТВО КЪМ ПУШКА ПЪРВЕНСТВО НА НЕЩО ПО ЗНАЧИМОСТ	НЕБЕСЕН ПРОСТОР /ПОЕТИЧНО/ ЧУВСТВО НА ДЪЛБОКА ПРИВЪРЖАНOST	ЗРЕЛОСТНИ УЧЕНИЧЕСКИ ИЗПИТИ СЕЛСКИ ГЛАШАТАЙ В МИНАЛОТО	ИСПАНСКИ НАРОДЕН ТАНЦ ПО ЕДИНИЧНО КАТОЛИШКИ ПОМОШНИК НА СВЕЩЕНИК	ВИД ЕЛЕН С ШИРОКИ СПЛЕСНАТИ РОГА	СИЛНО ДЕЗИНФЕКЦИОННО СРЕДСТВО ИСТОРИЧЕСКИ ЗАМЪК В КРАКОВ	ДРУГО ИМЕ НА МЕНТАТА ГЪЗУМ ПРОЦЕС ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА ЗЛАТО		
ЧОВЕШКА ОБЩНОСТ С ОБЩ ПРОИЗХОД ИТАЛИАНСКИ ЛЕКИ КОЛИ	МЪРШАВО МЕСО БЕЗ ТЪЛСТИНА /РАЗГ./	ПЛАНИНСКА ТЕСНИНА ЗА ПРЕМИНАВАНЕ	ВИД ШИРОК ПЛИТЪК СЪД ЗА ИКЕБАНА МЕСНО ЯСТИЕ С ПРЕСЕН ЛУК	ПЕВЕЦ, КОЙТО ИЗПЪЛНЯВА ЗАПЕВ В ХОР ВИСШ АНГЕЛ В ХРИСТИЯНСВОТО	СТЕНЕН РАБОТ ЗА РАЗЛИЧНИ ПРЕДМЕТИ ОФИЦЕРСКО ЗВАНИЕ В АРМИЯТА	СВАДА, СКАРВАНЕ, КАВГА, РАЗПРАВЛЯ			
ДОЛЕН ЧОВЕШКИ КРАЙНИК ШАХМАТЕН ХОД, РАЗМЕСТВАНЕ	ВЛЕЧУГО С ДЪЛГО ЛЮСПЕСТО ТЯЛО ГОЛЯМ ПЕК, ГОРЕЩИНА	ВИД ШИРОК ПЛИТЪК СЪД ЗА ИКЕБАНА МЕСНО ЯСТИЕ С ПРЕСЕН ЛУК	ВИД ШИРОК ПЛИТЪК СЪД ЗА ИКЕБАНА МЕСНО ЯСТИЕ С ПРЕСЕН ЛУК	ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА RU	УМИШЛЕНО ПРЕДИЗВИКАН ПОЖАР БЕЗСРАМЕН, ЦИНИЧЕН ЧОВЕК	ПОСОБИЕ ЗА ЗИМЕН СПОРТ			
ЧОВЕК, КОЙТО ДОНОСНИК, ДОНОСНИК СПЕЦИАЛИСТ В КАКАВА ОБЛАСТ	СОЛО КОНЦЕРТ НА ПЕВЕЦ УНИЖАВАЩА ЧЕСТТА НА ЧОВЕК ПРОЯВА	ПРИВЪРЖЕНИК НА СТРОГ МОРАЛ /КНИЖОВНО/	ПРИВЪРЖЕНИК НА СТРОГ МОРАЛ /КНИЖОВНО/	УМИШЛЕНО ПРЕДИЗВИКАН ПОЖАР БЕЗСРАМЕН, ЦИНИЧЕН ЧОВЕК	ВИД ДАМСКО ПАЛТО ТЪРГОВСКИ ЗНАК ВЪРХУ СТОКА	СПЕЦИАЛНО ШИШЕ ЗА КЪРМАЧЕТА			ЛИЦЕ, КОЕТО ИЗПОВЯДВА КАТОЛИЦИЗМА
НАША ДЖАЗ ФОРМАЦИЯ „НЕ ЧАКАЙ“	ПРЕЖИВЕН БОЗАЙНИК ОТ РОДА НА ЛАМИТЕ ЛЪЖЕЦ, ИЗМАМНИК	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	СЪСТЕЗАТЕЛ ПО КАНУ	ВИД ДАМСКО ПАЛТО ТЪРГОВСКИ ЗНАК ВЪРХУ СТОКА	НАДСТРОЙКА НА КОРАБНА ПАЛУБА ВЪЛНЕНА ГОРНА ДРЕХА			
КАРТА ЗА ИГРА С ЛИК НА ЖЕНА ГЛАВАТА НА КАТОЛИЧЕСКАТА ЦЪРКВА	ДРОБНА ЧАСТ НА ДЕСЕТИЧЕН ЛОГАРИТЪМ ГРАД В РОДОПИТЕ КРАСКА, БАГРА	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	СЪСТЕЗАТЕЛ ПО КАНУ	ВИД ДАМСКО ПАЛТО ТЪРГОВСКИ ЗНАК ВЪРХУ СТОКА	СТОЛИЦАТА НА РЕПУБЛИКА ПЕРУ			
ГОЛЕМИ ТРОПИЧЕСКИ ОТРОВНИ ЖАБИ ПРЕЖИВЕН БОЗАЙНИК ОТ РОДА НА ЛАМИТЕ	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	СЪСТЕЗАТЕЛ ПО КАНУ	ВИД ДАМСКО ПАЛТО ТЪРГОВСКИ ЗНАК ВЪРХУ СТОКА	ГЛУХ ШУМ, ТЪТЕН ПРЕДАНИЕ, МИТ, СКАЗАНИЕ			
ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ СЪС СИМВОЛА UUT ГЕРМАНСКИ МЕДИЕН КОНЦЕРН	СГРАДА ЗА ДЕРВИШКИ ОБРЕДИ ПРЕДНА ЧАСТ ОТ ГЛАВА НА ЧОВЕК	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	СЪСТЕЗАТЕЛ ПО КАНУ	ВИД ДАМСКО ПАЛТО ТЪРГОВСКИ ЗНАК ВЪРХУ СТОКА	ПРОЯВА НА ЧОВЕШКА ДЕЙНОСТ ШЕЙНА В СЕВЕРНИТЕ СТРАНИ			
НАША ПОП ФOLK ПЕВИЦА /1971/ „ИЗПОВЕД“ ПРИВЪРЖЕНИК НА РАСИЗМА	СОРТ ДЖАНКА ЗА НАПРАВА НА КОМПОТИ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „TOYOTA“	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	СЪСТЕЗАТЕЛ ПО КАНУ	ВИД ДАМСКО ПАЛТО ТЪРГОВСКИ ЗНАК ВЪРХУ СТОКА	ПРОЯВА НА ЧОВЕШКА ДЕЙНОСТ ШЕЙНА В СЕВЕРНИТЕ СТРАНИ			
ГОЛЯМ ДЪРВЕН СЪД С КРЪГЛО ДЪНО ГОЛЯМ ВОДЕН БАСЕЙН, ЧАСТ ОТ ОКЕАН	ФРЕНСКИ ПИСТОЛЕТ КАЛ. 7,65 РЪЧНО ОГНЕСТРЕЛНО ОРЪЖИЕ АЛКОХОЛ /РАЗГ./	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	СЪСТЕЗАТЕЛ ПО КАНУ	ВИД ДАМСКО ПАЛТО ТЪРГОВСКИ ЗНАК ВЪРХУ СТОКА	ПРОЯВА НА ЧОВЕШКА ДЕЙНОСТ ШЕЙНА В СЕВЕРНИТЕ СТРАНИ			
ВИД ТЕЧНО СИНЬО ГОРИВО ФИЛМ /1994/ С РИЧАРД ХАРИС И БАРБАРА ХЪРШИ	САВАНА В ЮЖНА АМЕРИКА ВИД МАШИНА ЗА РЕНДОСВАНЕ НА ДЪСКИ /ТЕХН./ ПРАБЪЛГАРСКИ ХАНСКИ РОД	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	СЪСТЕЗАТЕЛ ПО КАНУ	ВИД ДАМСКО ПАЛТО ТЪРГОВСКИ ЗНАК ВЪРХУ СТОКА	ПРОЯВА НА ЧОВЕШКА ДЕЙНОСТ ШЕЙНА В СЕВЕРНИТЕ СТРАНИ			
ЕДНО ОТ ПЕТТЕ СЕТИВА НА ЧОВЕКА АКТЪОР, ИЗПЪЛНЯВАЩ ТРАГИЧНИ РОЛИ	ИРЛАНДСКА ТЕРРОРИСТИЧНА ГРУПИРОВКА МАЛЪК СЪД ЗА ВОДА, ВИНО И ДР. КОНТРОЛЕН ОРГАН ПО ПЪТИЩАТА НИ	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	СЪСТЕЗАТЕЛ ПО КАНУ	ВИД ДАМСКО ПАЛТО ТЪРГОВСКИ ЗНАК ВЪРХУ СТОКА	ПРОЯВА НА ЧОВЕШКА ДЕЙНОСТ ШЕЙНА В СЕВЕРНИТЕ СТРАНИ			
АФРИКАНСКА ПОРОДА ЛОВНИ КУЧЕТА ИСПАНСКИ ФУТБОЛИСТ /1980/, СШ'10	КРАЛИЦА /1948-1980/ НА ХОЛАНДИЯ ШВЕДСКИ ЗИМЕН КУРОРТ	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	СЪСТЕЗАТЕЛ ПО КАНУ	ВИД ДАМСКО ПАЛТО ТЪРГОВСКИ ЗНАК ВЪРХУ СТОКА	ПРОЯВА НА ЧОВЕШКА ДЕЙНОСТ ШЕЙНА В СЕВЕРНИТЕ СТРАНИ			
ИЗБОРНО МЯСТО В ПАРЛАМЕНТ	ВИД ИГРА НА КАРТИ ЗА ДВАМА ДУШИ	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	ВИД ТВОРЧЕСКИ ПСЕВДОНИМ /КНИЖОВНО/	СЪСТЕЗАТЕЛ ПО КАНУ	ВИД ДАМСКО ПАЛТО ТЪРГОВСКИ ЗНАК ВЪРХУ СТОКА	ПРОЯВА НА ЧОВЕШКА ДЕЙНОСТ ШЕЙНА В СЕВЕРНИТЕ СТРАНИ			

\*\*\* ПОМОЩНИК \*\*\*  
АБРИХТ, ПРИГАР, АНАНИМ, ЕКАРТЕ, ПАРИЯТ, ПТИЧЕ, АЗАВАК, КАЧУЧА, ПРИМАТ, СУИБАН, ОНАГРА, АФИНАЖ



## 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](http://www.gov.uk/new-business-register-for-tax)

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

**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](http://www.bgpassport.co.uk)

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

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

**Васил Асенов**  
Ръководител на Службата по трудовите и социални

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

### Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

Ситуация	Номер/Контакти
<b>Животозастрашаващи инциденти</b>	<b>999 или 112</b>
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	<a href="http://www.gov.uk/find-your-local-council">www.gov.uk/find-your-local-council</a>
Спиране на ток свържете се с вашето енергоразпределително дружество. Телефонът му можете да намерите на сайта на National Grid	<a href="http://www2.nationalgrid.com/UK/Safety/Power-cut">www2.nationalgrid.com/UK/Safety/Power-cut</a>
Теч на вода на улицата свържете се с вашето местно ВиК. Телефонът му можете да намерите на сайта на Ofwat	<a href="http://www.ofwat.gov.uk/households/your-water-company/map">www.ofwat.gov.uk/households/your-water-company/map</a>

**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](http://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](http://www.online.hmrc.gov.uk/shortforms/form/CBO_General)

**Citizen Advice Bureau**  
За безплатна правна консултация на територията на Великобритания  
[www.citizensadvice.org.uk/](http://www.citizensadvice.org.uk/)

**Българска Православна църква в Лондон**  
188 Queens Gate London, SW7 5HL  
Тел. 020 7584 4607  
[www.bgchurch.org.uk/](http://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](http://www.bgstreet.co.uk) и обявите, пуснати в сайтовете: [www.easteads.co.uk](http://www.easteads.co.uk) и [www.kvartiri.co.uk](http://www.kvartiri.co.uk).

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

## БГ БЕН

ЗА ВЕСТНИКА:

Формат: Таблоид 259 мм x 330 мм  
Брой страници: 32  
Периодичност: месечник  
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:  
15% - Рекламно каре над 100 кв.см  
20% - Рекламно каре над 300 кв.см  
25% - За рекламно каре на цяла страница  
За публикации:  
10% - за повече от 6 публикации  
20% - за повече от 12 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 месец по-рано. Промени 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 8.4x5 см. Срещу сумата от 50 лири вашата обява ще излиза в продължение на 2 броя на вестника и винаги ще бъде четена с предимство.

За условията за слагане на реклама на уебсайта на вестника ([www.bgben.co.uk](http://www.bgben.co.uk)), повече информация на: [www.bgben.co.uk/reklama\\_bg.php](http://www.bgben.co.uk/reklama_bg.php)

### РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

**Технически изисквания:**

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

Всички страници са пълноцветни

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



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

## БГ БЕН

Заедно на Острова

БГ БЕН/BULGARIA  
ISSN No. 1744-8751

[www.bgben.co.uk](http://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

[inbox@bgben.co.uk](mailto:inbox@bgben.co.uk)

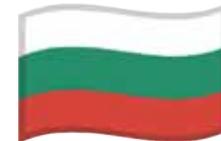
Дирекционен съвет:	Маркетинг, реклама и контакт за Великобритания:	Главен редактор:
Северино Кожухаров	Ивелин Митев	Антония Попова
Нежди Халил	Моб. 078 8867 6471 <a href="mailto:reklama@bgben.co.uk">reklama@bgben.co.uk</a>	
Цветомир Иванов		
Координатор:	Коректор:	Сигнали от читатели
Мустафа Халил Нежди Халил	Кичка Трендафилова	<a href="mailto:inbox@bgben.co.uk">inbox@bgben.co.uk</a>

Редакционен екип на вестник БГ БЕН:

Предпечатна подготовка:	Вътрешна и външна политика, образование, здравеопазване и бизнес	Култура и изкуство
Павел Иванов <a href="mailto:pavel2asi2@gmail.com">pavel2asi2@gmail.com</a>	Антония Венцеславова	Антоанета Петрова <a href="mailto:Rock_Arena@abv.bg">Rock_Arena@abv.bg</a>



# Транспортни услуги



Изпратете пратка до любим човек

**Великобритания - България - Великобритания**

**+447500500290**

**+359876123488**

**+447477818116**

**Пазарувай**

**ОНЛАЙН!**

**Изпрати**

**Багаж**

**Товари**

**Машини**

**БЪЛГАРИЯ, РУСЕ**  
**KOLET & EMPRESA**  
гр. Русе, ул. Драва 1, 7000

**LONDON**  
**KOLET & EMPRESA**  
10 Marsh way,  
Unit 35A, RM13 8UH

**LONDON**  
**BG FOOD STOP**  
247 Plaistow road E15 3EU

**LONDON**  
**МАГАЗИН У ДОМА**  
228 Gypsy Road SE27 9RB

**LONDON**  
**BULGARIAN FOOD - CROYDON**  
02-103 Tamworth Road , CR0 1XX

**LONDON**  
**THE VILLAGE - JNE GRILL**  
31 The Village, SE7 8UG

**BIRMINGHAM**  
**NEDBUY FOODS LTD**  
Unite 1B Baltimore Trading Estate  
Baltimore Road, B42 1DR

**LINCOLN**  
**BG SHOP**  
76 High Srteer , LN5 8AA

**BOSTON**  
**D&F BULGARIAN FOOD**  
2 Fish Hill , Market Place, PE21 6NN

**BOSTON**  
**BULGARIAN SPRING SHOP**  
2 Emery Lane, PE21 8QA

**NEWCASTLE UPON TYNE**  
**EEF GATESHED**  
7-9 High West Street , NE8 1EH

**HAVANT ( PORTSMOUTH)**  
**VIKTORIA**  
South moor Lane Workspace, PO9 1JW

**IPSWICH**  
**FOOD DELIGHT**  
51 Upper Orwell street, IP4 1HP

**LIVERPOOL**  
**BG SHOP**  
101 BRECK ROAD, L4 2QX

**MANCHESTER**  
**BG SHOP**  
513 LIVERPOOL ROAD, M30 7BT

**PRESTON**  
**BG SHOP**  
63 BOW LANE, PR1 8ND

**STURMINSTER NEWTON**  
**BG SHOP**  
2 The Parade , Station Road, DT10 1BA

**WISBECH**  
**SMART TRANS**  
9 - 10 Little Church Street, PE13 1BG

**WISBECH**  
**BALKAN BAZAAR LTD**  
54 Hill Street, PE13 1BD



**kolet.co.uk**

**Опция за взимане от адрес!**



## 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](http://www.safeadvice.co.uk) Email: [office@safeadvice.co.uk](mailto:office@safeadvice.co.uk)

**STRATFORD**

Молим да уговорите предварително час за среща и справки

