

# БГ БЕН



8 декември, брой 17 (497) от 2023 г., година XX

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

БГ БЕН

**БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ**



Вестник БГ БЕН Ви пожелава светло Рождество и щастлива Нова година! **на стр. 4**



Българска Коледа в Лондон събира сънародниците ни в английската столица **на стр. 14**



Проф. Дуранкев: През 2024 г. ще видим „края на края на историята“ **на стр. 8-9**



## Новогодишен оптимизъм на Острова!

- ✓ Рекордно намаление на националните осигуровки влиза в сила от 2024 г. в Англия
- ✓ От него ще се възползват 27 милиона служители, като хората с доходи до 35 400 паунда ще спестяват £450
- ✓ Медицинската сестра годишно ще спестява от осигуровки по £520, учителят - по £630, а водопроводчикът ще разполага с £410 по-малко
- ✓ С 9,8% увеличават минималната почасова заплата, тя става £11.44

Снимка: bigstockphoto.com

Какви данъчни промени влизат в сила от Нова година за жителите на Англия и за бизнеса, можете да прочетете на стр. 2 и стр. 6

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

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

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

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

Нашата банкова сметка е:  
PA Events Ltd,

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

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

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

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

020 8555 5143 | 079 1614 3282 | 077 8698 8558

**OCEANAIR**  
Chartered Certified Accountants

Конфиденциалност  
Професионализъм

020 8530 6929

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

VAT  
Payroll  
Tax Returns  
Penalty Appeals



## Адвокатска кантора

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

Osbornes | Law<sup>o</sup>





# Рекордно намаление на националните осигуровки влиза в сила от 2024 г. в Англия

От Ивелин Митев

Новата 2024 година ще донесе на британците и хората, работещи в Англия, по-благоприятни условия от гледна точка на разходите за осигуровки. Броени седмици остават до влизане в сила на рекордното намаление на националните осигуровки, като за част от работниците то влиза в сила от 6 януари 2024 година и ще спести на 27 милиона самостоятелно заети лица допълнителни £450 на година.

От британското правителство твърдят, че намаляването на данъците с £9 милиарда годишно означава, че личните налози върху средната заплата са по-ниски в Обединеното кралство, отколкото във всяка друга голяма икономика в света.

Новата минимална почасова работна заплата за 2024/2025 г. ще бъде £11.44 за хората със статус „employee“, които имат навършени 21 години. Това е нарастване с 9.8% спрямо настоящата финансова година.

**Какви са новите данъчни промени, които влизат в сила от 2024 година**

Новите данъчни промени, обявени от финансовия министър Джеръми Хънт, имат за цел да заздравят икономиката и подпомогнат бизнеса във Великобритания. Есенният пакет от мерки поставя основите и

**От него ще се възползват 27 милиона служители, като хората с доходи до 35 400 паунда ще спестяват 450**

Снимка: БГ БЕН



на някои административни промени, които ще улеснят интеракцията на бизнеса с данъчната система.

От 6 януари 2024 година клас 1 осигуровки (Class 1 NICs) ще бъде намален от 12% на 10%. Това на практика означава, че 27 милиона служители ще плащат над 15 процента по-малко за осигуровки.

За средния служител със заплата от 35 400 паунда това ще означава, че ще спестява от осигуровки по 450 паунда годишно. По този начин ще се подобри стандартът на живот, смятат от кабинета на Риши Сунак.

От 6 януари 2024 г. самосигуряващите се лица (self-employed) ще заплащат 8%, а не 9% клас 4 допълнителни

осигуровки (Class 4 NICs).

Голямата промяна, засягаща самонаетите лица (self-employed), идва от факта, че няма да има вече задължителен клас 2 осигуровки (Class 2 NICs). От 6 април 2024-та самонаетите лица с печалба над £12 570 на година няма да са длъжни да заплащат този данък, но ще се възползват от стандартните

привилегии, като зачитане на годината за пенсионно и здравно осигуряване.

Самонаетите лица с печалби между £6725 и £12 570 също ще са освободени от клас 2 осигуровки на базата на т.нар National Insurance Credit, и отново годината ще им бъде зачетена.

Лицата (self-employed), които имат печалба под

£6725 на година, доброволно ще трябва да заплатят клас 2 осигуровки, за да бъде зачетена годината в осигурителен план.

**£520 ще спестява от осигуровки медицинската сестра, а самостоятелно заетият водопроводчик - £410**

„От самото начало бях наясно, че искам да намалая данъците. Сега, след като изпълнихме обещанието си да намалим наполовина инфлацията, данъците могат да бъдат намалени по отговорен начин, който възнагражда труда и помага за растежа на нашата икономика. Тези промени ще означават, че за тези със средни заплати личните данъци ще бъдат по-ниски в Обединеното кралство, отколкото във всяка друга страна от Г-7, въз основа на най-новите данни на ОИСП“, каза финансовият министър Джеръми Хънт.

Рекордното намаляване на осигуровките, което ще влезе в сила от 2024 година, на практика ще доведе до спестяване от £520 за медицинска сестра на пълен работен ден с доход от £38 900, а среден учител, който получава £44 300, ще разполага с £630 повече на година. Самостоятелно зает водопроводчик, чийто годишен доход е от £34 400, ще плаща осигуровки с £410 по-малко.



## Compare

### MORTGAGES

ЖИЛИЩНИ И ИНВЕСТИЦИОННИ КРЕДИТИ ЗА ПОКУПКА И РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

www.comparingmortgages.co.uk

Tel. 020 3887 3188

Mob. 079 6040 4750

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



Очакваме ви!



Български продукти  
Разнообразни стоки

Най-новият Български магазин

— 267 Hartford road, London N9 7ES —

07767 579782



**БГ БЕН**

Рекламата -  
най-добрата инвестиция!



Осборнс | Law<sup>o</sup>

## Специалисти по искове за обезщетение

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

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

★★★★★  
Trustpilot

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

THE **Best Law Firms 2020**  
Chambers & Partners  
LEGAL 500



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

**CSCS ТРЕЙНИНГ ЦЕНТЪР В ЛОНДОН НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК**

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

- \* WELDING COURSES - (ЗАВАРЧИК)
- \* CONFINED SPACE SAFETY
- \* SAFETY HARNESS
- \* LADDER SAFETY
- \* CAT & GENNY
- \* FACE FIT
- \* IPAF
- \* SSSTS
- \* SMSTS
- \* ASBESTOS AWARENESS
- \* CPCS - (ПРОФЕСИОНАЛНА КОМПЕТЕНЦИЯ ЗА КАМИОНИ)
- \* WELLBEING - (MENTAL HEALTH)
- \* OPERATING A FORKLIFT
- \* PLANT MARSHALLING
- \* REACH LIFT TRUCK
- \* SIA SECURITY
- \* PAZMA

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



**Compare MORTGAGES**

Жилищни и инвестиционни кредити за покупка и РЕФИНАСИРАНЕ.

БЕЗПЛАТНИ КОСУЛТАЦИИ

[www.comparingmortgages.co.uk](http://www.comparingmortgages.co.uk)  
Tel. 020 3887 3188  
Mob. 079 6040 4750

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



# Вестник БГ БЕН Ви пожелава светла Коледа и щастлива Нова година!

**Рождество идва да ни напомни, че трябва да благодарим за всичко, което имаме**

## БГ БЕН

Обичам Коледа! Може би тази реплика е характерна за повечето хора, независимо от това на колко години са. Но замисляли ли сте се какво се крие зад нея?

Безспорно това е вълшебството, което витае около Рождество. И вярата, че въпреки трудностите, най-доброто предстои. Неопикуема е магията на часовете, оставащи до истинското празнично усещане, което носи семейна споделеност, много любов и надежди.

Редакционният екип и Управителният съвет на вестник БГ БЕН ще посрещне Рождество с удовлетворение и убеденост в добротата, смисъла на каузите, новите цели и предизвикателствата. Защото последните носят със себе си не само трудни моменти, но и дават шанс за израстване на всеки един от нас. В това се крие и смисълът на Рождество - да вървим по пътя си с вяра, но и с добри сърца, с достойнство и с блага дума за всеки.

Само така, с високи морални ценности, можем да

стъпим на твърда основа в несигурния свят, изпълнен със страдания и войни.

Днес ние от БГ БЕН си казваме, че имаше смисъл да преинем през всички трудности на отминаващата година, защото преодоляването им беше в името на Вас, нашите читатели. Безспорно най-големият ни успех е това, че бяхме заедно. Защото няма нищо по-хубаво от това една медия да сподели своя свят и той да съвпада с очакванията на читателите.

Успяхме по най-синтезиран и достъпен начин да Ви направим съпричастни към най-важните събития и новини в България и Великобритания, а също и да Ви дадем нови надежди, които днес са все по-необходими.

Днес обаче в навечерието на Рождество е моментът да забавим темповете от забързаното ежедневие и да споделим любовта си с най-близките хора, да се вгледаме в техните очи и да запалим онова празнично огънче, което ще ни топли и през Новата година.

За това не забравяйте, преди да светнат коледните светлини и тържествените

фойерверки за посрещането на Коледа и Новата година, да благодарите! Благодарете за всичко - както за това, което имате, така и за това, което нямате! Липсите също са път за развитие и за израстване, трудностите пък ни правят по-силни и разумни, а и смирени.

Днес е време да кажем вълшебните думички „обичам те!“ първо на себе си, а след това и на другите. Защото именно любовта осмисля всеки един човешки живот. А Рождество ни учи как да следваме тази любов.

Запазете я и през новата 2024 година! Пожелаваме Ви дни, изпълнени с истинска и красива любов!

Вестник БГ БЕН благодарим на всички свои читатели, че неотлъчно са до нас и следят новините на страницата ни, но също така и печатното издание, което е единственият български вестник на Острова.

Първият брой на вестник БГ БЕН за 2024 година ще излезе на 12 януари.

Приемете нашите най-искрени пожелания за вълшебна Коледа и успешна Нова година!



Снимка: bigstockphoto.com



# OCEANAIR

Chartered Certified Accountants

Перфектният баланс от квалификация и опит в счетоводните услуги

Ocean Air House  
Suite 200, Floor 1,  
750-760 High Road Leytonstone  
London E11 3AW  
[www.oceanairaccountants.co.uk](http://www.oceanairaccountants.co.uk)



020 8530 6929



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

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

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

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

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

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

Ние от New Alternative Path ще ви подготвим за уни-

Снимката е предоставена от New Alternative Path



## NEW ALTERNATIVE PATH

YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

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

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

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

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

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

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

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

Като студент при нас вие

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

възможност да пътувате 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



# От Нова година влиза в сила най-голямото намаление на бизнес данъка

**Ще се плаща с £11 милиарда по-малко за корпоративния налог**

От Ивелин Митев

Новата година ще донесе добри новини и повече средства в джоба не само за хората на заплати и самосигуряващите се, но също така и за бизнеса, тъй като от 2024 г. ще влезе в сила намаляване и опростяване на данъците. Целта е да се даде допълнителна сигурност на фирмите, които да бъдат подкрепени да правят нови инвестиции.

На практика с промените ще се получи ефективно намаление на корпоративния данък от £11 милиарда годишно.

Освен това ще се облекчат и малките фирми, които развиват научноизследователска и развойна дейност и ще се разширява схемата за корпоративни инвестиции и схемите за тръстовете за

рисков капитал с допълнителни десет години до 2035 г. Целта е да се гарантира, че по-младите компании ще могат да привлекат финансирането, от което се нуждаят днес, за да се превърнат в лидерите на утрешния ден. Данъчните промени в по-голямата им част ще влязат в сила от април 2024 г.

Финансовият секретар на Министерството на финансите Найджъл Хъдълстън подчерта, че целта е превръщането на Обединеното кралство в най-доброто място в света за правене на бизнес. По думите му, това е успешният начин за развитие на икономиката и повишаване на стандарта на живот за всички.

„Имаме най-ниската ставка на корпоративен данък в Г-7, а пълните разходи ефективно го намаляват до-



Снимка: bigstockphoto.com

пълнително с £11 милиарда годишно - най-голямото британско намаление на бизнес данъка в съвременната британска история, което помага на фирмите да инвестират за по-малко“, каза Хъдълстън.

Очаква се всичко това да доведе до допълнителни £20 милиарда инвестиции годишно до края на десетилетието.

Постоянното отчитане на пълните разходи помага на компаниите непрекъснато да инвестират за по-малко средства, като им позволява да приспадат 100% от цената на широка гама съоръжения и машини - като камиони, бормашини и офис столове - от печалбите си преди данъци. За всеки паунд, който една компания инвестира в съоръжения или машини,

ще ѝ се намалява данъкът с до 25 пенса. Мярката беше въведена през пролетта на тази година, но само като временен вариант. От 2024 година тя ще стане постоянна. Така фирмите ще имат своята сигурност по отношение на инвестициите, които искат да направят в своя бизнес.

От въвеждането на суперприспадането през 2021

г. инвестициите в Обединеното кралство са нараснали най-бързо от страните в Г-7.

Предвидени са и други мерки, които ще влязат в сила от 2024 година, като те са на обща стойност £280 милиона годишно. Една от тях е опростяване и подобряване на данъчните облекчения за R&D. Правителството ще обедини настоящите схеми за кредитиране на разходите за НИРД и МСП.

Ще има и реформа, която да доведе до данъчни облекчения за фирмите, които се занимават с производство на филми, телевизия и видеоигри, като те ще са под формата на кредити за възстановими разходи. Над 4 милиона други по-малки и развиващи се търговци ще се възползват от разширяването на „паричната база“ чрез по-опростен метод за изчисляване на печалбите и плащане на данък върху дохода.

## DOCTORS 4 YOU

### БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН



- ▶ Специалист кожни болести
- ▶ Алергични тестове
- ▶ Козметична дерматология

- ▶ Уши нос гърло
- ▶ Амбулаторна диагностика и лечение
- ▶ Прегледи със специализирана апаратура

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

- ▶ Педиатър
- ▶ Неонатолог
- ▶ Консултации за новородени

- ▶ Логопед
- ▶ Сертификати за работа
- ▶ Сертификати за шофьори D4

- ▶ Масажи
- ▶ Физиотерапевтични процедури
- ▶ Лечение на опорно двигателния апарат
- ▶ Лаборатория - над 300 вида изследвания
- ▶ Ядрено Магнитен Резонанс
- ▶ Рентгенови снимки, абдоминал скан

- ▶ Лекар вътрешни болести
- ▶ Кардиолог и ЕКГ
- ▶ Ехография на сърце

- ▶ Гинеколог - Видеозон 3D и 4D
- ▶ Диетолог

- ▶ Психологични консултации
- ▶ Семейни и брачни консултации
- ▶ Страхове и панически състояния

- ▶ Уролог
- ▶ Онколог
- ▶ Заболявания и лечение на млечната жлеза

020 8881 9090  
020 3240 1028  
07425 963 909

445 Lordship Lane, London, N22 5DJ

www.doctors4you.co    info@doctors4you.co    doctors4you



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



Osbornes Law

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

Ние специализираме в случаи на:



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



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

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



Trustpilot



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



# 10 мита за персоналните искиове за инциденти и медицинска небрежност

Голям брой митове циркулират в общественото пространство относно персоналните искиове за инциденти и медицинска небрежност. Това е така особено що се отнася до периода след инцидента, в който е допустимо от закона да се заведе иск, или така наречената давност. В тази връзка сме събрали най-често срещаните погрешни схващания, както и съответно правилната интерпретация на закона във всеки един от случаите.

**Снежина Янкова,**  
**ЮРИСКОНСУЛТ,**  
**Osbornes Solicitors**

**1. В случаи на инциденти, когато става въпрос за нарушен договор между двете страни, срокът за подаване на иск за небрежност от потърпевщата страна е 6 години**

Тук говорим най-често за случаи на медицинска небрежност, в които лице е подписало договор с дадена клиника за лечението си, но по време на курса на лечение лицето става жертва на медицинска небрежност.

Митът идва оттам, че в британския закон за договорите наистина е записано, че при нарушение на договор потърпевщата страна има 6 години от датата на нарушението, за да повдигне иск срещу друга страна. В случаи на персонални искиове обаче този закон не важи, а важи чл. 11 от Limitation Act, който предвижда давност от 3 години след инцидента за предявяване на претенции.

**2. Винаги давността при персонални искиове е 3 години от датата на инцидента или от узнаването на последствията от инцидента**

Това правило има изключения, тъй като винаги Limitation Act е приложим към даден случай. Изключенията са следните:

- **Инциденти при пътуване със самолет** - тук важи Carriage by Air Act, който предвижда 2-годишен период за предявяване на иск от датата, на която самолетът е пристигнал в крайната си дестинация или е трябвало да пристигне там.

- **Инциденти при пътуване с плавателен съд**

• Ако инцидентът е бил причинен от друг плавателен съд, давността е 2 годи-

ни от датата на инцидента.

• Ако инцидентът е бил причинен от доставчика на услугата, негов работник или агент, се прилага Атинската конвенция, която предвижда 2-годишна давност от датата на инцидента, като това не може да бъде повече от 3 години от датата на отпътуване на плавателния съд.

- **Инциденти, случили се в чужбина** - за тях се прилага Foreign Limitations Periods Act 1984, според който лимитът, който е преобладаващ в страната, където инцидентът се е случил, е и лимитът, който британският съд ще приложи.

**3. Лимитът при инциденти с деца започва да тече от момента, в който детето навърши 18-годишна възраст**

Това е така с изключение на горепосочените случаи - пътувания със самолет и плавателен съд и инциденти в чужбина.

**4. Ако пострадалият е с умствени увреждания, тогава случаят няма давност**

Освен в посочените в точка 2 случаи това не е вярно и ако след инцидента пациентът получи временно подобрение на болестта си. Това е моментът, в който започва да тече 3-годишната давност. А щом веднъж давността започне, тя не спира, ако състоянието му отново се влоши.

**5. Лимитът за предявяване на иск при фатални инциденти винаги е 3 години от датата на смъртта**

Освен в посочените в точка 2 случаи твърдението не е вярно и ако давността е изтекла, преди да настъпи фаталният край. Тогава съдът ще счете лимита за изчерпан. Макар да може да

се направи искане до съда по чл. 33 от Limitation Act за удължаване на срока, малко вероятно е при изтекла давност той да удовлетвори това искане.

**6. За да бъде зачетен искът като подаден в рамките на допустимия лимит, е важна датата, в която е попълнен първоначалният claim form**

Не. За подаден навреме искът се счита, ако давността не е изтекла към датата на получаване на claim form от съда.

**7. Ищецът е подал иска навреме дори и ако таксата за иск не е получена в съда**

За подаден навреме се счита искът, когато claim form е получен в съда заедно с платената такса.

**8. Ищецът е подал иска навреме, ако е пуснал в пощенската кутия claims form в последния ден от давността**

Както споменахме по-горе, гледа се датата на получаване на claims form от съда.

**9. Ако ищецът изпусне давността, винаги може да помоли съда за нейното удължаване**

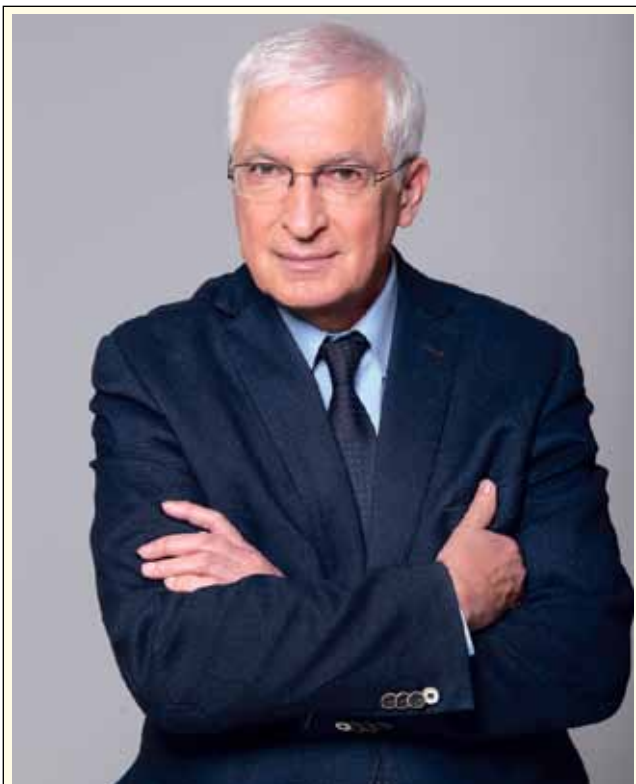
Въпреки че законът позволява в изключително редки случаи съдът да бъде помолен за удължаване на срока за подаване на иск, малко вероятно е подобно искане да бъде удовлетворено, ако става въпрос за безотговорност от страна на ищеца.

**10. Датата, на която сте получили медицинско свидетелство от лекар, е датата, на която сте узнали за последствията от инцидента и съответно датата, от която започва да тече давността.**

Съдебният тест за това кога сте узнали за последствията от инцидента е сложен и няма нищо общо с датата на получаване или издаване на медицинско свидетелство от лекар. Най-сигурно е да сметнете, че давността започва да тече възможно най-рано, т.е. при поява на първите симптоми на влошено здраве.

Обадете се и говорете на български със Снежина Янкова и Елида Димитрова, които ще Ви посъветват дали може да предявите иск за обезщетение на принципа, че не плащате за адвокатските услуги, ако делото Ви не бъде спечелено (No Win, No Fee). Позвънете ни на 07843 349 633 и 07516 441 448!

# 2024 година ще видим „края на края на историята“



Проф. д-р Боян Дуранкев е известен български икономист и университетски преподавател. Завършил е Висшия икономически институт (по-късно УНСС), където работи от 1980 г. Доктор е по икономика. Специализирал е в Русия, Германия, Португалия, САЩ.

Бил е председател на Националната икономическа асоциация на България, а също и главен секретар на УНСС и член на Академичния съвет на висшето учебно заведение. Автор е на над 350 специализирани статии, учебници и монографии.

Професор Боян Дуранкев е член на УС на Българската асоциация по маркетинг, както и член на борда на Superbrands Bulgaria и член на Съвета на старейшините в УНСС.

Той даде специално интервю за вестник БГ БЕН, в което прави своите прогнози за световната икономика през 2024 година на фона на една тежка международна политическа ситуация.

## БГ БЕН

- Професор Дуранкев, преди месец излезе от печат сборникът „Златни мисли за бизнеса. 367 визионери за мениджмънта, маркетинга и рекламата“, на който Вие сте съставител. Как се роди идеята за тази книга?

- Много разумен въпрос, понеже всеки автор или съставител дължи, ако не извинение, то поне някакво обяснение за смисъла от поставянето на поредната книга върху рафта на библиотеката на читателя.

Идеята за този сборник ми хрумна през 2020 г., когато видях 7 стари и орфани тейфтерчета и тетрадки върху старото си бюро, които бяха потънали в прах и на които отдавна не обръщах вни-

мание. В тях бях натрупал различни цитати, мисли, афоризми и анекдоти на икономическа тематика, трупани от далечната 1976 г. до зловещата 2020 г. на г-н Ковид-19. Дали да ги изхвърля, или не?! Замислих се. Разтворих ги едно по едно и отново се насладих на удоволствието от срещата с визионерите, които остават не само ненадминати по мисъл и изказ, но и духовити по великолепен начин.

И понеже контактувам с бизнесмени от всякакъв ранг и със студенти от различни университети, дълбоко съм убеден, че прочитът на (части от) подобен сборник от мисли силно ще повлияе върху тяхното мислене - хиляди пъти повече от пореден учебник! Ето я причината: голяма част от българския бизнес е все още под нивото

## Във Великобритания е необходима промяна в социално-икономическата политика

на българския футбол, а не по-високо! А и не само „българския“, понеже немалка част от чуждите бизнесмени пристигат в родината ни маскирани като „инвеститори“, а всъщност гледат как да засмучат огромни печалби от местните „аборигени“ - едно позорно явление, което обаче е факт!

За три години (2020-2023) се върнах към няколкото хиляди книги по икономика, които имах, и планината придоби свойството да израства. Обърнах се и към колеги от България, като ги помолих да пращат свои максими и афоризми, някои от тях бяха така добри да го сторят.

И ето го продукта „Златни мисли за бизнеса“, който вече е факт. Убеден съм, че не 50%, не 60%, а точно 100% от читателите ще намерят своите полезни „златни зърна“ в сборника, които да променят мисленето им! Ако това се случи, целта ми ще е изпълнена!

- Можем ли да кажем поне една малка част от визионерите, чийто опит споделяте в този сборник?

- Ето например само някои от тях, започващи с буквата А: Адам Смит, Айн Ранд, Акио Морита, Ал Капоне, Ал Рийс, Алберт Ласкер, Алвин Тофлър, Алфред Слоун, Алфред Чарлз Уилям Хармсуърт (лорд Нортклиф), Амброуз Биърс, Ан Хендли, Андрю Гроув, Андрю Карнеги, Ани Ерно, Анита Родик, Анри Файол, Антонио Негри, Аристотел Онасис, Арманд Хамър, Арт Бухвалд, Арч Шоу, Атанас Буров... И още 345 от този калибър! Имената подсказват високото качество на цитатите, както и новостта им за българските читатели. И особено за бизнесмените - мъдростите са по-силни от чашката утрешно кафе, а „ароматът“ им остава в паметта завинаги.

- Казвате, че нищо няма да е същото, след като човек прочете този сборник. Защо?

- Ако някой покори връх

Еверест, след това изкачането на Черни връх ще му се струва като приятна разходка. Но за да изкачиш Еверест, първо трябва да се обучиш да покоряваш по-малките върхове! Същото е и в бизнеса, но ако знаеш как са покорявани най-високите върхове на бизнеса, ще ти е по-лесно да се катериш и ти нагоре.

Например, модел на най-високо качество на бизнес мислене е следният: „Стройте за векове, не само за пари, но и за слава и чест на майстора“. Автор е българинът Никола Фичев, известен като Уста Колю Фичето (1800-1991 г.). Няма по-точна формулировка за морален стандарт на бизнеса, да свалим шапки пред този Еверест! Славата и честта идват, след като си изградил блага, траещи векове!

И Колю Фичето, и Бетовен, и Екзюпери сътвориха блага, които ще пребъдат за векове и хилядолетия, за разлика от модните днешни „брандове“, които като многомилионна армия бързат към гробището на брандовете.

Смисълът на прочита на сборника е: промени бизнес мисленето си и бъди честен, точен и морален!

- Като автор на този сборник твърдите, че е направен, за да се чете на части, а не като роман, и препоръчителното четене - 2 години. Това не е ли прекалено дълъг период за четене на една книга?

- Две години е оптимистичен период. Старият принцип е известен: „Никоя торта не трябва да се консумира от раз, а на части!“. Естествена та спирачка на цялостния прочит е онова лично замисляне, което ще се появи по естествен начин след поредната „златна“ находка.

Лекарството се приема на части, а не се поглъща цялата опаковка.

- Като водещ български икономист Вие какво научихте при съставянето на „Златни мисли за бизнеса“?

- Шофирането на автомобил не означава да знаеш

само как да държиш волана. По същия начин е и в бизнеса, необходимо е да познаваш и мениджмънта, и маркетинга, и Н.К.В. (Нейно кралско величество) рекламата, и т.н.

Ако научим един папагал да казва „търсене - предлагане; търсене - предлагане; търсене - предлагане“, той може да си въобрази, че е станал пазарен икономист или бизнесмен; ако го научим да повтаря „евроатлантически ценности; евроатлантически ценности“, ще си мисли, че е станал български политик; но ако папагалства „аз съм папагал, аз съм папагал, аз съм папагал“, ще има за какво да бъде уважаван.

Поука: Бъди такъв, какъвто си, и прави онова, което можеш по-добре от останалите!

- Изпращаме 2023 година, доста объркана на пръв поглед година в икономически план, но и като че ли... с ясни закономерности. Можем ли от нея да прогнозираме каква ще е следващата 2024 година?

- „Объркаността“ на 2023 г. се корени назад във времето, в далечната 1992 г., когато Франсис Фукуяма публикува „Краят на историята и последният човек“ - един либертариански манифест, който твърдеше, че либералната демокрация е „крайна точка в идеологическата еволюция на човечеството“, „финална форма на човешко управление“, лишена от фундаментални вътрешни противоречия, които биха довели до разпадането ѝ.

Вече може да предскажем, че 2024 г. ще е „края на края на историята“ и че светът е „сглобка“ (използвам най-популярната българска дума от тази година) от различни култури, различни интереси и различни центрове на управление. Това означава, че трябва да се очаква една страна да бъде дресьор на останалите, или един модел да стане „универсален“, а трябва да се действа в посока на координиране на общи интереси и общи действия, например за световен мир,

против глобалното затопляне, за социална справедливост, за правата на човека и т.н.

Следващата година може да очакваме малко движение в правилната посока - всички постепенно да осъзнаваме, че ако не настъпи прелом от „свят, основан на правила“ към „свят, основан на общи интереси и договори“, краят е близо. Остава да изберем един от двата начина - или глобално попарване, или ядрена зима!

Съмнявам се, че голяма част от политиците в света (включително и прехранващите се с политика в България) са мъдри и зрели личности, които да водят народите си в посока на общите интереси... Още преди четири десетилетия Джон Ленън твърдеше: „Ако всички поискат мир вместо още един телевизор, тогава ще има мир“. Е, все още купуваме телевизори, а не работим за мира!

- В икономически план тази година може би думата беше „инфлация“, включително предизвикателство за управляващите във Великобритания. Там обаче последните месеци успеха, поне на пръв поглед, да стопират възходящата тенденция. Ще успее ли страната да се измъкне от икономическата криза?

- Нека да допуснем хипотетично, че през 2024 г. Великобритания постигна 5% икономически растеж, 0% инфлация и 0% безработица. От макроикономическа гледна точка тези резултати звучат фантастично, но от позициите на обикновения гражданин това все още не е решението на проблемите му. Това, с което хората най-често сравняват, е миналото: „ще може ли да си купим и платим къща, както е било преди?“, „ще има ли по-бързо, по-евтино и по-добро здравеопазване, както преди?“, „ще могат ли децата ни да следват евтино, както преди?“, „ще се намали ли неравенството поне на нивото от преди?“, и т.н.

Икономическият растеж е важен за политиците, жизненото равнище - за гражданите. А при положение, че разломът между политици и граждани е огромен, икономическият растеж не е





средството за лечението.

С една дума, отговор на вашия въпрос - не!

**- През 2024 година във Великобритания ще има избори. Това смятате ли, че ще повлияе на икономиката?**

- Икономическият курс се задава от капитана и неговия екип, който е начело на държавата. Няма съмнение, че е необходима промяна в социално-икономическата политика, още повече че страната продължава да си ближе раните от Брекзит. Една по-системна интеграция със съседа Европейски съюз, една по-мъдра индустриална политика от типа на „байдъномиката“, една по-активна роля на дипломацията, за да не се разходват все повече дялове от БВП за отбрана - всичките тези три опорни токи могат да позволят трикракото столче на Великобритания за стане по-стабилно.

Управляващите във Великобритания са мъдри хора даже когато се учат от предишните си грешни стъпки!

**- Водещи икономисти очакват през следващата година спад на инфлацията в световен мащаб, която средно да достигне до 5,2%. Това обаче не е ли прекалено оптимистична прогноза, като се има предвид, че войната в Украйна продължава, а много неизвестни има пред военния конфликт в Израел?**

- Много по-страшно оръжие от инфлацията е дефицитът. Ако например

Снимки: Личен архив на проф. Дуранкев



арабските и мюсюлманските страни затворят кранчетата на петрола - при една висока степен на израелски действия - след няколко дни автомобилите ни ще спрат.

Великобритания, както и страните членки от ЕС „изчистиха“ напечатаните от принтерите пари във времената на COVID-19. Сега остава да се чистят дефицитите, които се трупат след рязането на връзките с азиатските страни, свързани с Русия, а това не е въпрос на няколко месеца.

Малка, но важна особеност: изследванията доказва, че голяма част от инфлацията се трупа от корпоративната алчност - чрез прираста на рентабилността и печалбите на (уж) „свободния пазар“, но има ли

кой да сложи юзди на могъщите транснационални корпорации? Още повече че религиозната отдаденост на неолиберализма - при всичките му провали - е почти непоклатима?!

По принцип всяка инфлация над 0,00% подяжда спестяванията на средната и долната класа (по доходи), затова 2-та процента „препоръчителна“ годишна инфлация е теоретична глупост и практическа приватизация на средства!

**- Какви ще са икономическите предизвикателства пред света, и те могат ли да бъдат провокирани от изкуствения интелект - една тема, която засега остава странична, но по която правителствата на страните**

**с най-развита икономика проявяват истински интерес и работят по нея?**

- Засега AI е още в проходилката си, но интензивната работа върху неговото усъвършенстване ще доведе до непрогнозируеми последици, особено при използване на Big Data.

Ако неморални хора държат в ръцете си AI & Big Data, навън ще печелят войните - „умни оръжия“ срещу хора, а навътре в страните ще могат да упражняват диктатура без задръжки.

Обратно, ако морални хора ползват умело AI&Big Data, навън ще постигат мир и координация на общи интереси, а навътре в страните си - просперитет в здравеопазването, образованието и

културата.

Предупреждение: нека не тълкуваме като синоними понятията „морални хора“ с „демократия“, както се опитват да го пробутат! И при демокрация има управляващи без морал (справка: България). В това отношение много ценна и полезна е за препрочитане книгата на Адам Смит „Теория на моралните чувства“, който той цени много по-високо от по-известната - „Богатството на народите“.

Целта е морални личности, ползващи за благо на всички хора по планетата Земя новия инструмент - AI&Big Data.

Вярвам, че изкуственият интелект никога няма да замени нашия, естествения! Например изкуственият интелект ми прогнозира, че е „нормално“ статистически да съм починал преди три години, както и че войната в Европа е приключила през април с победа на Украйна. Машинката греша, понеже ние влагаме променливите в уравнението!

**- Какво ще посъветвате нашите читатели как да бъдат финансово „на сигурно“ през следващата година?**

- „Независимо дали са най-добрите, или най-лошите времена, това е единственото време, което имаме“, твърдеше Арт Бухвалд (наричан и Бъкуалд). Прав е!

Дядо Хенри Форд казваше: „Ако парите са вашата надежда за независимост, никога няма да я получите! Единствената истинска сигурност, която човек може да има в този свят, е запас от знание, опит и способности“. И той е прав, още повече че не е завършил и средно образование, но е трупал ежедневно знание, опит и е развивал своите способности!

Мили приятели, познати и непознати, ценете минутката с любимите си хора, бъдете гладни за знание и опит и „не съдете всеки ден по реклата, която жънете, а по семената, които засаждате“ (както препоръчваше Робърт Луис Стивънсън)!

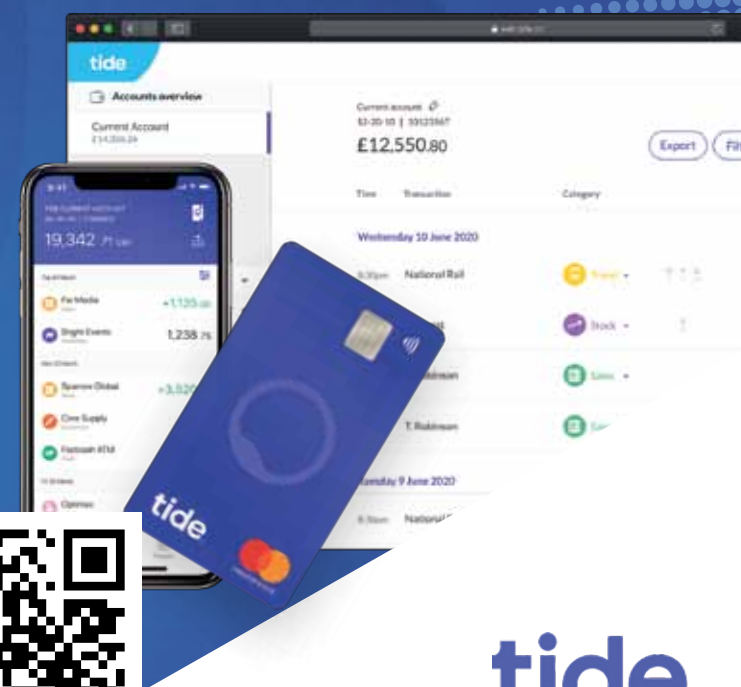


# OPEN A BUSINESS ACCOUNT WITH TIDE

Just use the code: **DONAS**

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

\*T&CS APPLY



tide

WWW.TIDE.CO

# Учениците от училище „Боянъ Мага“ пресъздават българските коледни традиции в Лондон

БГ БЕН

Може би няма човек, който да не се вълнува от предстоящото настъпване на Рождество Христово. Разбираемо, най-голямо е вълнението сред децата. Такова вече се усеща във всички клонове на Българското училище „Боянъ Мага“ в Лондон, където български коледни песни и приготовления изпълват класните стаи и създават много съкровена обстановка.

Защото отново е „студеният месец“, както са наричали старите българи месец декември. И ни очаква чудото на Рождество. В клоновете на българското училище в английската столица усърдно се правят картички, сурвачки, пишат се писма до Дядо Коледа... А желанията на децата са най-различни. Някои поръчват телефони, таблети и електронни игри, а други просто си пожелават здраве и светли дни за обичаните хора.

Повечето от учениците обаче споделят, че очакват Рождество Христово с нетърпение, защото празничните дни събират семействата и носят семеен уют, усещане за род и родина.

Доказателство затова са съчиненията, които малките ученици от начален курс написаха на тема „Моята българска Коледа в Лондон“.

„25 декември е любимият ми ден в годината. Отбеляз-

**Във всички клонове тече трепетна подготовка за Бъдни вечер и Рождество**



вам дните в календара”, така започва една от трогателните творби на ученик в училище „Боянъ Мага“, като допълва, че неговата българска Коледа в Лондон е мечта, която се сбъдва всяка година.

Дими Иванов от III клас пък си пожелавал да види Дядо Коледа на живо и той да го заведе в работилницата си, но не пропуска да пожелает на всички деца по света да вярват в магията на Рождество.

Безспорно обаче, освен трепетното очакване на Белобрадния старец, всички деца са заплениени от се-

мейните традиции, когато на Бъдни вечер и Коледа семействата се събират заедно, и е уютно, и светлинките допълват усещанията и съкровените чувства на българите зад граница.

„Коледа е моят любим празник, защото семейството е заедно, има много подаръци и празнично настроение“, пише едно от децата в своето съчинение.

Малката Лорена в блестящото си съчинение подчертава, че празнува със семейството си, спазвайки традицията с българските коледни ястия и споделяйки радостта от това да бъдат заедно.

„Всички казват, че на Коледа се случват чудеса, защото има поверие, което гласи, че точно в 12 часа през нощта, в

която се е родил Исус, небето се отваря и се сбъдват всички желания. Затова всеки трябва да си пожелае нещо, да не спира да вярва в чудото и на Коледа то ще се сбъдне“, пише Лорена.

Учениците от всички клонове на Българско училище „Боянъ Мага“ в Лондон готвят и коледни тържества, които ще пресъздадат българските традиции и обичаи за Бъдни вечер и Коледа. А какво по-трогателно и зареждащо от творчеството, знанията и уменията на българските деца в Лондон, които, макар и на хиляди километри от родината, успяват да съхранят българското в сърцата си?

**Весела Коледа и щастлива Нова година, малки и големи приятели!**

Скъпи приятели и читатели на БГ БЕН,

От името на учителите, родителите и децата на Българско училище „Боянъ Мага“, Лондон, Ви пожелаваме една красива българска Коледа, напоена с аромата на българските гозби, развеселена с ритъма на българските песни и танци и осветена със силата на Българския дух.

Бебето Исус да се прероди във всеки дом и го освети със своята Божествена чистота и Любов.

Всички заедно можем да постигнем реалността, за която мечтаем, с Вяра в Доброто, Любов, Мъдрост и Истина.

Нека всички бъдем здрави, вдъхновени и готови за добри дела през новата 2024 година, да успеем да сътворим Христовите добродетели в живота си!

С уважение  
Д. Ангелова

директор на БУ „Боянъ Мага“ в Лондон



Коледно пожелание от Ради

Приближава голямо тържество

Това е Христовото рождество

Господи Благодаря! Чуй моята мечта

Моля те хората дари със здраве, разум, доброта

Нека има благодат за нашия огромен свят

И възцари жадувания мир във безкрайния всемир

Радостин Сарийски - 5 клас





# Британците започнаха голямото празнично пазаруване, пълнят търговските центрове

## Много от търговците запазиха по-ниските цени и след Черния петък

БГ БЕН

Големите търговски центрове в Лондон вече са пълни, независимо че Черният петък отмина. Британците се готвят за празници и вече активно атакуват магазините в търсене на идеалните подаръци за своите близки, приятели и роднини. А повечето търговци отвързват на засиления интерес с празнични намаления. Някои от тях оставиха по-ниските цени и след Черния петък, което допълнително провокира интереса на клиентите.

На много места дори коледната украса вече се предлага на по-ниски цени, като така се дава възможност на всеки да създаде празнично настроение у дома си, но и

търговците да изчистят този вид стока.

Хранителните вериги също са помислили за предстоящите празници. Много от тях пуснаха промоционални артикули, които са задължителни за коледната трапеза. Офертите за козметични продукти също са изкушаващи за клиентите.

От Британския консорциум за търговия на дребно днес също излизат с официални данни, които показват, че интересът на клиентите се е увеличил през ноември.

„Лекото покачване на потребителското доверие, както и облекчаването на инфлационния натиск и по-предсказуемото време доведоха до подобрене в посещаемостта в сравнение

с предходния месец. След бавното начало на октомври едномесечните разпродажби на Черния петък помогнаха на купувачите да излязат в своите градове и градски центрове, докато всички части на Обединеното кралство отбелязаха спад на посещаемостта през октомври“, каза Хелън Дикинсън, главен изпълнителен директор на British Retail Consortium.

**Посещаемостта в магазините достигна до най-високите си нива от юли**

От Британския консорциум за търговия на дребно подчертаха, че миналия месец посещаемостта в търговската мрежа се възстанови



Снимка: БГБЕН

до най-високите си нива от юли. Този по-голям интерес към магазините на дребно обаче е провокиран от чувствителното намаление на цените и промоциите, които пуснаха търговците.

Продуктите с отстъпки се оказаха много привлекателни за клиентите. Посещаемостта в търговските обекти в седмицата на Черния петък се повишила с 52,4%.

Интересът на клиентите

е повишен и към аутлет магазините, тъй като някои от тях предпочитат да закупят повече неща за определен бюджет. От организацията смятат, че възстановяването на посещаемостта през ноември ще позволи на търговците на дребно да гледат напред към коледната търговия с повече увереност, но предизвикателството ще бъде не само насърчаване на текущите разходи през

декември, но и гарантиране, че отстъпките са оптимизирани за защита на маржа.

С приближаването на Коледа предложенията стават доста примамливи и в автомобилния сектор. Част от големите фирми обявиха много добри условия за лизинг, като някои автомобили на световни марки вече се продават с нула процента лихва за срок на изплащане от 48 месеца.

# VAL CLINIC

Индивидуално отношение към пациента



## НАШИТЕ УСЛУГИ

Личен лекар/дежурен лекар

- Гинеколог
- Дерматолог
- 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



# Искова молба за злополука като самостоятелно заето лице

Да бъдеш самостоятелно зает, има предимства, включително независимост, творческа свобода, удовлетворение от работата и контрол върху работното ти натоварване. Самостоятелната заетост обаче носи и недостатъци, като по-малко сигурност на работното място и липса на работни привилегии, като например задължително заплащане на болничен и отпуск.

Какво казва законът на Обединеното кралство относно здравето и безопасността на самостоятелно заетите лица и какво можете да направите, за да защитите доходите си в случай на физическо нараняване? Можете ли да подадете иск за физическо нараняване?

Първият въпрос, който ми задават, когато разговарям с някой, който е самостоятелно зает и който е претърпял злополука, е: Мога ли да подам иск, въпреки че съм самостоятелно заето лице? Много хора погрешно вярват, че без работодател и отговорност за тяхното здраве и безопасност те също ще бъдат отговорни за злополуките, които са претърпели на работното място.

Въпреки че има ситуации, когато всъщност отговорността е на самостоятелно заетото лице, в по-голямата част от моите случаи самонаетите често работят като подизпълнители и нямат контрол върху работата. Те са склонни да получават инструменти и оборудване от компанията възложител и много често работят под контрола на трета страна. В тези ситуации самостоятелно заетите лица се третирали по същия начин като служителите, когато става въпрос за отговорността на компанията или ръководството на обекта, и те трябва да се уверят, че самостоятелно заетите лица са в безопасна среда, докато изпълняват работата си.

За разлика от служителите на трудов договор, самостоятелно заетите лица нямат право да претендират за законово обезщетение по болест. Въпреки това, ако претърпите нараняване или заболяване, което засяга способността ви да работите, в зависимост от вашите индивидуални об-



стоятелства, можете да имате право да кандидатствате за допълнителна финансова подкрепа от правителството. Универсалният кредит е една от възможностите.

Това, че си самостоятелно

зает, разбира се, означава, че е малко вероятно да ти се плаща, докато не работиш, следователно да се обърнеш към адвокат за съвет относно потенциален иск за обезщетение, трябва да

стане по-скоро, така че да имаш възможност да се възползваш от евентуални междинни плащания (пропорция от стойността на иск, който трябва да бъде изплатен преди окончател-

ното уреждане), ако и когато ответникът признае отговорност за произшествието.

Важен фактор, който трябва да се вземе предвид, е необходимостта от точни данни за финансовите

ти приходи, включително точни данни, подавани до HMRC. Тези финансови записи ще помогнат за определяне на доходите и ще помогнат за оценка на загубата на печалби, докато не работите.

Много от моите самостоятелно заети клиенти не знаеха за правото си да поискат обезщетение след трудова злополука. Те не осъзнаваха, че за сериозни наранявания могат да предявят иск не само за нараняванията и незабавната загуба на печалба, но и за всяка рехабилитация, разходите за грижи, преквалификация и всички дългосрочни загуби и разходи.

За да говорите с нашите български юристи относно нараняването ви, моля, обадете се на Елида Димитрова на тел.: 07843349633/02076818675 и Снежина Янкова на 07516 441448/020.

Весели Коледни и  
Новогодишни празници!  
Адвокати Осборнс.

Osbornes | Law<sup>o</sup>  
1973 - 2023

THE  TIMES  
Best Law  
Firms 2024  
In co-operation with: 

# Специалисти по искове за обезщетение

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

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



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

**Снежина Янкова**

**07516 441 448/020 7681 9013**

**[Snezhina.yankova@osborneslaw.com](mailto:Snezhina.yankova@osborneslaw.com)**

**Елида Димитрова**

**07843 349 633/020 7681 8675**

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



Снимки: Личен архив на ФГ „Ръченица“  
и Rosi piano school



# Българската Коледа в Лондон събира сънародниците ни в английската столица

БГ БЕН

След броени дни ще посрещнем Рождество Христово. Празник, изпълнен с много надежда за по-добри дни. Но коледният дух вече се усеща във въздуха, с многобройните светлини, които огряват, но и със споделеност на традиции и обичаи. А в английската столица две красиви, талантлив и с много творчески дух жени от две години пресъздават българската традиция около Коледа. Това са Петя Николова, създател на фолклорна група „Ръченица“ и Росица Китанова-Трифенова от Rosi piano school.

Тази година те организират Българска Коледа в Лондон, забава за българите, живеещи в английската столица. Празничното събитие ще се проведе на 9 декември от 17.00 ч. в Loughton Methodist Church, където ще се събере българската общност в Североизточен Лондон, за да открие сезона на коледните празници с много песни, танци, игри и домашно приготвена храна.

Програмата за вечерта ще бъде разделена на две части, а танцьорите от фолклорна група „Ръченица“ и учениците по пеене от Rosi piano school обещава да потопят присъстващите в магията на Коледа и на българския фолклор със специално подбрани песни и танци за празника. В забавната част на Българската Коледа всич-

**Фолклорна група „Ръченица“ и Rosi piano school съхраняват българските празнични традиции всяка година**



ки участници и гости ще си хапнат от домашно приготвената храна, ще имат възможността да се включат в игрите за малки и големи и ще тропнат български хора.

Тази година организаторите са подготвили две големи изненади за всички присъстващи на празника. Едната е томболатата на българския бизнес, в която вече са се включили 15 дарители. Като награди за томболатата те даряват ваучер за продукт или услуга, която предлагат/изработват. Всеки, който

желае да си закупи билети за томболатата, може да го направи в деня на Българската Коледа. Втората изненада се пази в тайна, но организаторите ни разкриха, че вечерта ще е пълна с много танци, и то не само народни.

Rosi piano school е школа за пиано и пеене, създадена през 2015 г. в Лондон от Роси Китанова. В нея се обучават над 35 деца по пиано, пеене и теория на музиката. На 25 ноември 2023 г. с много коледно настроение, музика и подаръци отмина годиш-

ният коледен концерт на школата, в която участваха 33 деца. Тази година специално за Българската Коледа в Лондон на 9 декември певиците от Rosi piano school са подготвили предимно български и народни песни за гостите на празника.

Фолклорна група „Ръченица“ е създадена през 2014-а от Петя Николова. Всеки понеделник в Loughton Methodist Church и всяка сряда в Hainault Church, се събират българи от всички възрастови групи, за да

играят български хора от всички краища на България.

Най-голямата гордост на групата са най-младите танцьори, успели да се вдъхновят от магията на българския танц. На Българската Коледа в Лондон танцьорите на фолклорна група „Ръченица“ ще донесат много празнично настроение и неминуемо ще повдигнат духа на всички българи, дошли на празника.

Българската Коледа в Лондон ще бъде един голям и запомнящ се български празник за малки и големи. Всички го чакат с нетърпение от месеци и вярват, че тези събирания сплотяват българската общност и създават една малка България на Острова, която поддържа българския дух и традиции, за да ги предаде на малките българчета в чужбина.

За организаторките Роси и Петя, както и за всички участниците на празника Коледа е светлина и надежда. В тези светли дни ние притихваме, смиряваме се, връщаме се към нашите корени със спомени от детството. Семействата ни се събират, приготвяме си вкусни български ястия. Както нашите майки и баби са ни предали тези български традиции, така и ние ще ги оставим на нашите деца, макар и далеч от родната България, категорични са двете прекрасни дами - Роси и Петя.

**Екипът на Българската Коледа в Лондон пожелава на читателите на вестник БГ БЕН светли празници и щастлива и мирна 2024 година!**



**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](mailto:nevebareham@gmail.com)







# ROCK ARENA



От екипа на Rock Arena - Вълшебна Коледа и Щастлива Нова Година!

## На Арената днес:

# Британската рок банда District 13

С приближаването на празниците настроението се покачва и несъмнено се нуждаем от доза качествен рок за вдъхновяване на един по-различен, разчупен и индивидуален празник. А когато говорим за качествен алтернативен рок, няма как да не споменем британската банда District 13, при това с утвърдено българско участие в нея. Още с дебютния си албум групата попада в класацията на „Топ 50 на най-добрите рок и метъл албуми за 2019“ на музикалното списание Power Play, където „Soma“ заема почетното 39-о място. А песента им „Is This The Way“ влезе в саундтрака на българския филм „Ятаган“ на режисьора Андрей Андонов. През октомври банда издаде и втория си албум „Step Into The Fire“, но за всичко това днес ще разговаряме със специалния ни гост Асен Милушев - барабанист на District 13. Едно интервю на Rock Arena специално за читателите на БГ БЕН.

### Интервю на Антоанета Петрова

- Здравей, Асен, и добре дошъл отново в Rock Arena! Първият ни разговор беше преди около 4 години. Какви са промените за District 13 през цялото това време?

Асен Милушев: Здравейте, Rock Arena и уважаеми читатели на БГ БЕН! За мен е удоволствие. Да, минаха няколко години, в които се случиха доста неща около групата. Мога да кажа, че промените са положителни за банда и продължаваме да работим върху развити-

ето ѝ. Свирихме на много нови места, направихме двете си най-големи фестивални участия досега, работихме с различни хора и изградихме малък екип, срещнахме нови фенове, с някои от които вече сме и добри приятели. Записахме и издадохме втори албум и дори имаме идеи за още нови песни.

- До миналата година басист в банда беше Ричард Вандерпой, но негов заместник е Тиз. Какво наложиха тази промяна?

Асен Милушев: В края на

## Барабанистът на групата - българинът Асен Милушев, със специално интервю за вестник БГ БЕН

Снимки: Личен архив на група District 13



2021 година решихме да се разделим с Ричард, защото вижданията ни за развитието на банда не съвпадаха. Оттогава започнахме да работим по различен начин и за момента Тициано е основен басист в District 13.

- Дебютният ви албум

„Soma“ успя да се класира на 39-а позиция в „Топ 50 на най-добрите рок и метъл албуми за 2019“ на британското списание Power Play, а песента „Is This The Way“ влезе в саундтрака на българския филм „Ятаган“.

Асен Милушев: „Soma“ получи добър отзвук и ние сме много доволни от съвместната работа със саунд инженера Георги Станев-Гого, защото той е страхотен звукоинженер и много добър музикален продуцент и човек, който винаги знае как да направи точно това, което искаш да чуеш. Надяваме се още дълги години да работим заедно.

За филма „Ятаган“ разбрах от мой близък приятел, Кристиан Милатинов, който е част от актьорския състав на филма. По това време екипът на „Ятаган“ още работеше по музиката и ние решихме да кандидатстваме с няколко наши парчета. Така беше избрана песента ни „Is This The Way“ и получихме чудесната въз-

можност за първи път да участваме с наша музика във филм. Между другото, това е една от най-добрите черни комедии, които съм гледал, и определено препоръчвам филма.

- През октомври издадохте „Step Into The Fire“, който отново записахте в България. С кого работихте по този албум и с какво той се различава от „Soma“? Разкажи ни и за песните в него!

Асен Милушев: „Step Into The Fire“ записахме отново с Гого, в неговото студио в София. Иначе албума го написахме по време на пандемията, като за първи път повечето песни ги направихме по различен за нас начин. Заради локдауна всеки работеше по своята част от вкъщи и сглобявахме песните чрез обмяна на файлове и домашни демозаписи, вместо както принципно работим - всички заедно в репетиционната. Това ни научи на нови неща и обогати

ти техническите ни умения, така че аз лично го виждам като нещо положително и съм благодарен, че съвременната техника позволява такива неща. Избрахме 14 песни да бъдат включени в албума, като за първи път имаме и акустична песен. Издадохме „Step Into The Fire“ на 20 октомври тази година през дистрибуцията на Earache Records. Албумът може да бъде чул във всички онлайн музикални платформи, като Spotify и Apple Music. Относно песните „Step into the Fire“ е първата песен от албума, чийто текст е вдъхновен от това до какво доведе неизвестността, в която хората бяха по време на локдауна. „Apogetic Trickster“ е бърза хардрок/пънк песен, лирично вдъхновена от хора, които смятат, че винаги могат да се разминат с всичко, и се извиняват само когато нямат друг вариант. Парчето „Emotive Addiction“ музикално черпи влияние от хип-хоп и ню-метъл и в него се пее за преодоляването на зависимостите ни. „Stand United“ също е вдъхновена от ковид пандемията, а текстът на тази песен е за хората, които се обединяват във времена на трудности. А „Burned Out In Paradise“ е доста раздвижена темпово и е повлияна от книгата „По-малко от нула“ на Брет Ийстън Елис. Пауър баладата „Goodbye“ е повлияна от класически рок балади и гръндж и в нея се пее за това как ни се отразява загубата на ценните за нас неща, които много обичаме. Песента „Demons“ засяга темите за психичното здраве и параноята. А „Wicked World“ е бърза хардрок песен, чийто текст поставя под съмнение смисъла на реалността, в







# ROCK ARENA



която живеем. „Red Flags“ пък е най-кратката ни песен в този албум, докато „Broken Wings“ определено е повлияна от стила на Black Sabbath и посланието в нея е да не се отказваме дори когато всички шансове са срещу нас. Песните във втория ни албум са доста разнообразни и вярвам, че в „Step Into The Fire“ има по нещо интересно за всеки.

Може да намерите музиката ни и на нашата уебстраница: <https://www.district13band.com/>

**- Как един концерт и албум на „Металика“ преобръщат целия ти свят в период, когато си млада надежда в българския футбол и спиращ със спорта, за да се отдадеш на музиката? Спомняш ли си къде беше първата ти изjava на сцена?**

**Асен Милушев:** Няма по-вдъхновяваща група за мен от „Металика“. Харесваше ми да играя футбол, бях в добър отбор и гледах да съм винаги на високо ниво, за да допринасям за развитието му. Но в един момент нещо се разви на посока, в която повече не виждах себе си като част от това, и избрах да последвам най-голямата си мечта - музиката. Бях в VI клас, когато сформирахме първата ми група заедно с двама братя, с които бяхме много близки по това време, и същевременно бяхме големи фенове на рок и метъл музиката. Кръстихме банда Bad Red и когато започнахме, никой от нас не беше докосвал истински инструменти, имахме само една стара акустична китара. Тогава решихме да попитаме домакина на местното читалище в град Сливница, където съм израснал. Той беше страхотен човек и извади от мазето едни стари барабани, електрическа китара и усилвател „Вермона“, предостави ни стая, която бързо превърнахме в място, в което почти се бяхме преместили да живеем, и започнахме усилено да учим музика. Първото ни участие беше на училищно тържество и тогава разбрах, че няма връщане назад. А през 1999 г. се случи дългоочакваният от мен концерт на Metallica, когато дойдох

в България. Разбира се, отидох и през цялото време не можех да повярвам, че това ми се случва. Именно в този момент разбрах, че искам да имам моя банда и да бия по барабаните точно като Ларс. Metallica стана неразделна част от ежедневието ми и това е групата, която най-много ме е вдъхновявала и продължава да ме вдъхновява.

**- Как попаднахте в имението на Кей Кей Даунинг от Judas Priest и какво помниш от срещата си с този легендарен музикант?**

**Асен Милушев:** Преди няколко години много близки мои приятели и големи рок фенове решиха да се оженият в имението на Кей Кей Даунинг, намиращо се близо до Кидерминстер, което в този период имаше възможност да се наема за събития. Когато има частни партита, той не се подвизават там, но понеже приятелите ми са луди фенове на Judas Priest, беше решил да ги изненада и да се появи за малко. Не само че ни изненада с това, но и остана през цялата вечер и разговаря с всички, които проявиха желание и интерес. Дори когато в края на вечерта алкохолът свърши, Кей Кей отиде някъде с джипа си, за да вземе още за жадните купонджии. Впечатлението ми от него е това, че въпреки че е огромна звезда, с милиони продадени копия на албумите, както и факта, че е свирил на най-големите стадиони и фестивали през годините, Кей Кей Даунинг е един изключително земен и приятен човек, който се държи супер приятелски. За мен беше една много вдъхновяваща среща, която няма да забравя.

**- Живееш на Острова от доста години. Как реши да заминеш и какви бяха първите ти впечатления тук? На какво те научи Англия и мислиш ли си какъв би бил животът ти, ако не беше заминал?**

**Асен Милушев:** Винаги съм харесвал Великобритания, било то заради футбола или страхотната музика, и всичко друго, което тази страна е дала на света. Един



прекрасен ден със съпругата ми решихме да опитаме нещо ново и така преди 9 години пристигнахме в Лондон. Веднага започнах да търся музиканти, с които да свиря, и същевременно свиквахме с новата обстановка и трудностите и предизвикателствата, с които всеки новодошъл се сблъсква. Англия ме научи на много неща и винаги ще съм благодарен за възможностите, които тази държава ми предоставя. Определено не съжалявам за този избор, въпреки че ми липсват много неща от България, но пък времето, в което живеем, ни дава възможност да пътуваме и да общуваме по най-различни начини с близките ни, така че разстоянието вече не е никакъв проблем. Аз дори имам малък бизнес в София - репетиционна за музиканти, която се казва The Junction. Така че чувствам се добре и във Великобритания, и в България.

**- Кога прослуша рок и какъв свет би дал на младите музиканти, които се стремят към световната сцена?**

**Асен Милушев:** Рок прослушах още на много ранна възраст. Родителите ми имаха касетки на „Бийтълс“ и на други рок величия и аз обичах да си ги пускам. Много харесвах Queen и „песента с прахосмукачката“, както тогава я наричахме с приятелите ми. И вече през 1991 г., след като чух „Черния

албум“ на „Металика“, музиката се превърна в най-важното нещо, без което не можеше да мине нито един мой ден. Съветът ми към младите музиканти е да се забавляват, да следват мечтата си, да експериментират и да свирят на колкото се може повече места, независимо колко ужасни могат да бъдат понякога, защото това изгражда опит, който е безценен. И едно от най-важните неща е да правят приятелства и да си помагат, никога да не закъсняват за участия и да са сериозни.

**- Кои групи от британската рок сцена най-силно те впечатляват?**

**Асен Милушев:** Великобритания е страната, която е дала супер много на световната музикална сцена. Има много добре работеща музикална индустрия и едни от най-любимите ми банди са създадени тук. Групите от британската рок сцена, които са ме впечатлявали най-много през годините, както и до ден днешен, са: Queen, Black Sabbath, Led Zeppelin, The Rolling Stones, Depeche Mode, Judas Priest, Muse.

**- District 13 върви стрелгаво напред и нагоре, скоро дори свирите в клуба на Мейдън, Cart & Horses. Кой е вашият най-запомнящ се тур досега и кои са предпочитаните от вас банди за спорт?**

**Асен Милушев:** Да, това

беше второто ни участие в Cart&Horses, много приятно място, което горещо препоръчвам на всеки метъл фен! А иначе несъмнено най-запомнящото ни участие е на фестивала Hills Of Rock 2022, защото получихме страхотната възможност да открием главната сцена за групи като Testament и Sabaton. Никога преди не бяхме свирили на такава огромна сцена, така че беше голямо предизвикателство и отговорност за нас. Мисля, че се справихме чудесно. Относно спорт, нямаме предпочитания на кои банди да сме спорт група, хубаво е да сме в един стил и разбира се, да подгръваме „Металика“, Muse, Foo Fighters, Highly Suspects и други наши любими групи, би било просто страхотно! Важните моменти в кариерата ни досега са все по-добрите възможности за



**Редактор: Toni Rock**

участия, което помогна да утвърдим името на групата и все повече хора знаят за нас, подкрепят ни, идват отново и отново да ни гледат, което за нас е най-важното и е показател, че вървим в правилната посока.

**- Каква беше изминалата година за теб лично, както и за групата и какви са очакванията ти за 2024?**

**Асен Милушев:** Мога да кажа, че беше една добра година. Реализирахме повечето неща, които си бяхме поставили на дневен ред. Продължаваме да работим усилено и да се готвим за нови предизвикателства. Очакванията за 2024 г. са да правим колкото се може повече концерти, нови партньорства и да се надяваме все повече нови хора и фенове да идват да ни слушат на живо и да създаваме нови приятелства.

**- Благодаря за отделеното време и весели празници! Твоите пожелания към читателите, феновете и всички българи на Острова?**

**Асен Милушев:** И аз благодаря! Весели празници на вас и на всички читатели на БГ БЕН! Ще се радвам, ако дойдете и ни видите на живо през новата година, както и ако слушате музиката ни в Spotify и ни последвате в социалните мрежи. Желая на всички да са здрави, да си помагат в трудности и да се забавляват в това, което правят! Надявам се да имаме една добра 2024 година!

# Асен Трифонов: СКЕНАР терапията помага на хората да живеят без болка

**Той прилага терапевтичния метод във Val Clinic London**

Асен Трифонов е медицински брат, завършил е специалността в Медицински университет - Пловдив, но от 13 години работи в Англия. Преди това в България е работил в сферата на инвазивната кардиология.

В момента работи в Ройъл Бромптън Хоспитъл. Във Вал клиник в английската столица Асен Трифонов прилага СКЕНАР терапията - един метод, който действа срещу болката. Това беше и поводът да поканим медицински брат Асен Трифонов за интервю във вестник БГ БЕН.

## БГ БЕН

**- Господин Трифонов, от колко време живеете във Великобритания?**

- От януари 2010 г., когато със съпругата и дъщеря ми се преместихме в Лондон, където трябваше да започна работа в Кингс Колидж Хоспитъл, в центъра по инвазивна кардиология. По това време това беше най-големият спешен център за лечение на инфаркт на миокарда, остри коронарни синдроми и техните усложнения.

**- Защо решихте да напуснете България?**

- Това беше едно от най-трудните решения, които някога съм взимал в живота си. Не беше лесно да оставя начина си на живот, семейство, приятели и да тръгна от нулата в непозната държава. По това време работех в болница „Токуда“ в София, в центъра по инвазивна кардиология. Но човек трябва да е готов да взема кардинални решения в живота си, за да постигне целите си.

Моята причина да напусна България беше огромното ми професионално любопитство и желанието ми да се развивам в професията си. Затова кандидатствах за работа в Кингс Колидж Хоспитъл, проведох интервю с мениджърите на центъра по инвазивна кардиология и бях одобрен измежду десетки други кандидати. Така започна всичко.

**- Има ли разлика между медицината в България и тази във Великобритания и каква?**

- Това е доста всеобхватна тема. Разлики има, и то огромни, с плюсовете и минусите и в двете системи. Но определено медицината във Великобритания е по-добра като цяло. Най-вече съм

впечатлен от екипната работа, всички се приемат наравно, има уважение между колегите. Например всички си говорим на малки имена, липсват демонстрациите на титли и йерархия, някак си е ненормално някой да се изтъква. В момента работя в Ройъл Бромптън Хоспитъл с хора от цял свят, повечето ни лекари са професори със световен авторитет, но въпреки това комуникацията е на ниво професионалисти, всичко се прави в интерес на пациента. От друга страна, доста средства се използват и за обучение на персонала. В момента аз обучавам мои колеги в различни интервенции, например как да поставят артериален достъп на ръцете за коронарографии и ангиопластики, как да ползват ултразвук за по-трудни артериални или венозни канюлации и всичко това работи в една добре синхронизирана система.

**- Защо решихте да станете медицински брат? Как започна всичко?**

- Всичко започна през далечната 1998 г. Много исках да уча стоматология, но бяха трудни времена и трябваше да помисля за алтернатива. Затова кандидатствах в Медицинския университет в Пловдив, където бях приет в специалност „Медицински брат“, която беше доста нова за България, но доста разпространена по цял свят. След като завърших през 2001 г., кариерата ми започна в кардиологичен СИТ към болница „Св. Пантелеймон“ в Пловдив, после започнах работа в болница „Токуда“ в София и вече над 15 г. работя по специалностите „Инвазивна кардиология“, „Интервенционална рентгенология“ и „Педиатрия“. Имам и завършен курс по анестезиология към Buckinghamshire New University.

**- Работите и във Вал**

Снимки: Личен архив на Асен Трифонов



**клиник. Там прилагате една сравнително нова за Великобритания терапия срещу болката, която се осъществява чрез апарата СКЕНАР. Какви са предимствата на този метод?**

- С доктор Валя Николова се запознахме чрез наши общи приятели и когато й обясних и демонстрирах как работи СКЕНАР терапията, тя също се запали по нея и заедно решихме да я предоставим като терапевтичен метод във Val Clinic London, за да могат хората с подобни проблеми

да дойдат при нас и да им помогнем по най-добрия за тях начин. А самият метод - СамоКонтролируем Енергиен Невро Адаптивен Регулятор, известен като СКЕНАР е създаден и развит от гениалния руски професор Александър Ревенко през 80-те години на миналия век и е използван по време на полети от техните космонавти. След като виждат уникалното му въздействие върху човешкото тяло, решават да го пуснат на световния пазар. Методът е известен от над 20 години по света и първата държава

извън Русия, в която е регистриран, е Великобритания. Самият апарат СКЕНАР е физиотерапевтично устройство, което действа върху кожата с импулс, който е безболезнен и е подобен на импулсите на нервната система. Неврорегулаторът работи на принципа на биологичната обратна връзка с мозъка - чрез допир до кожата, сензорният електрод на уреда се свързва с електромагнитните импулси на тялото, като отчита стойностите им и издава сигнал на базата на общото здравословно състояние

на организма. Това е информацията за текущото състояние на организма и насочва СКЕНАР терапията за провеждането на успешно лечение.

Човешкият мозък е единственият орган в тялото, който не може да бъде командван, затова характеристиките на импулса непрекъснато се променят в зависимост от реакцията на кожата. По този начин мозъкът възприема този импулс като алармен сигнал от собствената си нервна система и активира собствените си механизми за

неутрализиране на болката. Започват да се отделят някои биохимични вещества, като невропептиди, които са като естествени аналгетици в тялото, ендорфини и др., а оттам започва и възстановяването на тялото. Другото предимство е, че почти не се налага прием на лекарства, може да се прилагат единствено при наличие на остра болка за по-бързо извеждане на организма от острата фаза.

**- За какви заболявания е подходяща СКЕНАР терапията и колко процедури са необходими, за да се спре болката, тоест да има ефект?**

- СКЕНАР терапията има доста широк диапазон за въздействие и се използва успешно при голям брой заболявания при възрастни и деца. Обикновено са необходими 7 терапии, но всичко е строго индивидуално, всеки човек е различен и се повлиява по-бързо или по-бавно във времето. Например колкото е по-нов проблемът, толкова по-бързо се постига желателният ефект. Но пак казвам, всичко е строго индивидуално за всеки пациент. СКЕНАР те-



рапията се прилага успешно при следните състояния:

✓ Нервна система - заболявания на гръбначния стълб с болкови симптоми, като дискова протрузия и херния, дископатия, спондилоза, ишиас, невралгия, радикулит, плексити; постинсултни състояния,

парези; невроза, депресия, нарушения на съня и др.

✓ Опорно-двигателен апарат - болки в мускулите, ставите и сухожилията, като артрит, артроза, тендовагинит и миозит

Също така е успешно прилаган при контузии, дисторзии, травми на ме-

ките тъкани, разтегнати или скъсани мускулни влакна, костни фрактури

✓ Гинекологични заболявания - възпалителни процеси, дисменорея, функционално безплодие, кисти

✓ Дихателна система - синусити, фарингити, ларингити, хронични и спас-

тични бронхити, постковид усложнения

✓ Отделителна система - пиелонефрити, цистити, бъбречно-каменна болест

✓ Храносмилателна система - язви, колити, гастрити, синдром на ленивите черва (хроничен запек), холецистити и дискинезии

на жлъчния мехур.

**- Тази терапия има ли противопоказания и какви?**

- Противопоказания има, макар и минимални. СКЕНАР терапията е метод, който ускорява процесите в човешкото тяло, но при определени заболявания не се прилага. Например не се прилага при злокачествени тумори, тежки увреждания на черния дроб, при хора с пейсмейкъри, бременни, тежки автоимунни заболявания, хора с психични увреждания.

**- СКЕНАР процедурите имат ли и други въздействия върху човешкия организъм, освен спиране на болката?**

- О, да, и то невероятни, повишава работата на имунната система, драстично намалява стреса на тялото, някои хора се чувстват като олекотени, общият тонус на организма се увеличава, подобрява съня, хората се чувстват по-енергични и щастливи. Но най-вече помага на хората да живеят нормалния си живот без болка.

**VAL**  
CLINIC

Индивидуално отношение  
към пациента



## НАШИТЕ УСЛУГИ

Личен лекар/дежурен лекар

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

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

Всички видове кръвни изследвания и натривки след консултация с лекар

## Контакти

☎ 01708701155 ; 07307595437

✉ info@valclinic.co.uk

🌐 www.valclinic.co.uk

f Val Clinic

📍 39 Frederick Road, Rainam, RM13 8NJ

Регистрирана в





В съвместната рубрика „Български традиции и дух“ на вестник БГ БЕН и Българска православна църква „Свети Йоан

Рилски“ в Лондон по традиция правим нашите читатели съпричастни към църковните празници на Българската пра-

вославна църква. Говорим за вярата, надеждата и любовта. Убедени сме, че вярата на всеки един българин, живеещ,

учещ и работещ във Великобритания, е от значение за запазване на идентичността и българщината зад граница.

А днес се докосваме до едни от най-светлите християнски празници - Бъдни вечер и Коледа (Рождество Христово).

# Бъдни вечер е един от най-светлите празници за всеки благочестив



Денят срещу Рождество Христово е един от най-светлите празници на всеки благочестив християнин.

Този ден завършва с постна вечеря, свързана с вековни традиции. На Бъдни вечер се чете Господнята молитва

## ХРИСТИЯНИН

от най-малкия в къщата или стопанина:

„Отче наш, Който си на небесата! Да се свети Твое то име, да дойде Твое то Царство, да бъде Твоята воля, както на небето, тъй и на земята; насъщия ни хляб дай ни днес, и прости нам дълговете ни, както и ние прощаваме на нашите длъжници, и не въведи нас в изкушение, но избави ни от лукавия; защото Твое е царството, и силата, и славата вовеки. Амин!

Твое то рождество, Христе Боже наш, озари света със светлината на познанието. Защото в него онези, които служеха на звездите, от звездата се научиха да се покланят на Тебе, Слънцето на правдата, и да познават Тебе, Изтока от

висините. Господи, слава на Тебе! (Тропар на Рождество Христово)

След това старшият казва: „По молитвите на светите отци, Господ да благослови трапезата ни!“

Всички се прекръстват и казват „Амин!“. В края на вечерта при благодарствената молитва се запява или изчита т.нар. „кондак“, текст, който разкрива същността на празника:

„Девецата днес ражда Свръхестествения, и земята поднася на Непристъпния пещера; Ангелите с пастирите славословят, а мъдреците със звездата пътешестват - понеже заради нас се роди Младенец - Предвечният Бог. (от Св. Роман Сладкопеев, VI век)



Снимките са предоставени от Българска православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон

### ИСТОРИЯТА НА ПРАЗНИКА

В Евангелието не е посочена точната дата на раждането на Исус Христос. Не е посочено дори годишното време, когато е станало това събитие, и съдейки по това, че в евангелското повествование се говори за пастири и пасящи стадото си през нощта, може да се помисли, че става дума за лятото. Оттук и въпросът: Откъде и как е възникнала християнската дата на Рождеството - 25 декември?

В началото на IV век римският император Константин, първоначално поклонник именно на слънцето, се обръща към християнството. Завършва епохата на

## Откъде и как възниква християнската дата на Рождество - 25 декември

гоненията и Християнската църква получава възможността открито и безпрепятствено да устройва своя живот, да строи своите храмове и което е най-важно - да проповядва свободно вярата си.

Оттогава са изминали почти две хилядолетия. Но противопоставянето между двете власти - властта на властолюбците, слепи в своя



страх и страшни в жестокостта си, и светлата власт на вилеемския Младенец - продължава на нашата многострадална земя. На пръв поглед изглежда, че цялата сила и мощ принадлежат на земната власт, на нейната полиция, на нейните следователи, на нейните безсмъртни доносици. Но това е така само на пръв поглед. Защото над света

винаги се извисява и свети вилеемската звезда. Защото над света винаги сияе образът на Младенеца в ръцете на Неговата Майка. И песента никога не замлъква: „Слава във висините Богу...“. Не умират нито вярата, нито надеждата, нито любовта. Христовото Рождество остава в миналото, но неговата светлина е с нас завинаги. (Прот. Александър Шмеман)

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

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

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

**24 часа:**  
 Най-добрата българска и световна музика  
 Предстоящи събития във Великобритания  
 Предавания за българите в Лондон  
 Ежедневен вечерен обзор

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

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

Слушайте ни на: MP3, Windows, Windows Phone, Windows 10, iTunes, Apple

**Български продукти**  
Готвени ястия  
Поръчки Кетъринг

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



Снимките са предоставени от  
Българска православна църква  
„Свети Йоан Рилски“ в Лондон



# Българите в Англия се събират за празнична литургия и концерт

Рождество Христово (Коледата) е свят ден за всички православни българи дори когато те се оказват на хиляди километри от родината си. Българските традиции и дух обаче ще се спазят за сънародниците ни във Великобритания.

На 25 декември, когато честваме раждането на Христос, Българската православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон кани българите в Англия на света литургия и рождественски концерт, изнесен от децата в двете български енории на Острова. Заради започналата реконструкция и разширяване на храма в българското посолство в английската столица тър-

жественото честване ще се проведе в сградата на българската православна община „Св. св. Константин и Елена“ в Кент, а локацията е St Michael and All Angels, Rochester Road, Cuxton, Kent, ME2 1AF.

**Коледно обръщение от отец Добромир Димитров, енорийски свещеник на църковната община „Св. Иван Рилски“**

В тази свята и тиха нощ осъзнаваме, че Този, който е Творец на Космоса и на всяко живо същество, става достъпен за нас, взимайки човешко тяло. Поради това и св. Атанасий Александрий-

ски в древно време възкликва: „Бог е станал човек, за да може човекът да стане Бог“.

Той идва не в славата на Бог и Господар, а в немощта на младенец; безпомощен и уязвим.

В тази първа нощ, когато Бог стана човек, когато Сам Живият Бог се облече в плът - Той стана причастен към най-голямата човешка бедност и нищета. Никой не прие Неговата Майка под своя покрив; всички Го сметнаха за чужд, всички Го отпратиха на далечен, безкраен път, простиращ се пред странниците без покрив и без подслон.

В тази първа нощ Христос се приобщи към всички онези, които от век на век

преминават през живота и телесно, и духовно отхвърлени, презрени, нежелани, изключени от човешкото общество. Но Неговото идване в света е великото събитие след Сътворението, Той е „новото под слънцето“, звездата води халдейските мъдреци, пастирите са доведени от ангели да Му се поклонят и пеят дивна песен „Слава във висините Богу, и на земята мир, между хората благоволение!“ (Лука 2:14)

**Отец Добромир**  
*Българска православна църква „Св. Йоан Рилски“, Лондон*  
*Пишете ни:*  
[f\\_dobromir@abv.bg](mailto:f_dobromir@abv.bg)  
[bulgarianchurchlondon.co.uk](http://bulgarianchurchlondon.co.uk)



## Евангелие от Матей (2:1-2)

Когато се роди Исус във Витлеем Иудейски в дните на цар Ирода, ето, мъдреци от изток дойдоха в Йерусалим и казваха: де е родилият се Цар Иудейски? Защото видяхме звездата Му на изток и дойдохме да Му се поклоним. Като чу, цар Ирод се смути, и цял Йерусалим с Него. И като събра всички първосвещеници и книжници народни,

питаха ги: Де трябва да се роди Христос? А те му казаха: Във Витлеем Иудейски; защото тъй е писано чрез пророка: „И ти, Витлееме, земя Иудина, никак не си най-малък от Иудините воеводства; защото от тебе ще излезе Вожд, Който ще пасе Моя народ Израила“. Тогава Ирод тайно повика мъдреците и узна от тях точно за времето, когато се

е появила звездата, и като ги изпрати във Витлеем, каза: Идете, разпитайте грижливо за Младенеца и като Го намерите, обадете ми, за да ида и аз да Му се поклоня. Те изслушаха царя и заминаха. И ето, звездата, която бяха видели на изток, вървеше пред тях, докато дойде и се спря над мястото, дето беше Младенецът. А като видяха звездата,

те се зарадваха с твърде голяма радост. И като влязоха в къщата, намериха Младенеца с майка Му Мария и паднаха, та Му се поклониха; и като отвориха съкровищата си, принесоха Му дарове: злато, ливан и смирна. И като получиха насъне откровение да се не връщат при Ирода, те заминаха по друг път за страната си.

Скъпи братя и сестри, с благословието на Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний започна кампания за набиране на средства за реконструкция и разширяване на българския православен храм в Лондон в сградата на Посолството на Република България, което любезно предостави имотите си за тази цел.

THE BULGARIAN ORTHODOX COMMUNITY OF ST JOHN OF RILA IN LONDON

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



# Няколко празнични ритуала за благоденствие през 2024 година

## Богата трапеза и червен тоалет за богат дом и успехи в любовта

### БГ БЕН

Броени дни ни делят до новата 2024 година. А всяко начало идва с надежда и усещане за нещо по-добро и вълшебно. Затова подготовката за посрещане на Нова година е желателно да започне много по-рано. Така можете да огледате всеки детайл, за да сте сигурни, че Нова година ще започне подобаващо.

### Какви са народните поверия за Новогодишната нощ

Да, може да не сме суеверни. Можем да твърдим, че сме твърди реалисти. Но нищо не пречи да се придържаме към традициите, които се предават от поколения на поколения, защото, ако не друго, то поне ще ни осигурят истински вълнуващ и богат празник.

Започваме с празничната трапеза, която по традиция е изключително богата, красива и примамлива. На масата трябва да се сложат повече ястия, като месото задължително трябва да е различно от птиче, за да не изхвъркне богатството от

дома. Едно от поверията е, че на празничната трапеза задължително трябва да има грозде, което символизира плодородието, но също така и парите в семейството. Богатство ще има в дома ви, ако пригответе питка и сол в празничната вечер, но тя задължително трябва да е с пара. Счита се, че при когото отиде, той ще е богат през цялата година. Естествено, за сладък живот през 2024 година е добре да има и торта, която също може да украсите подобаващо за новогодишната нощ. Можете да допълните още специално изработени новогодишни бисквитки, сладки и рула. Основното ястие трябва да е изискано и да носи празничен дух.

Традиция е в новогодишната нощ да има и баница с късмети, които ще символизират годината за всеки член на семейството. Можете да си ги напишете саморъчно, но ако не ви се занимава, достатъчно е да сърфирате в интернет, за да откриете подходящите за вас. Разбира се, майтапчите могат да си открият и своите късмети, изпълнени с голяма доза хумор, което допълнително

Снимка: bigstockphoto.com



ще подсили веселието.

Не без значение е как ще аранжирате отрупаната с ястия празнична маса. За да получите изискан резултат, не забравяйте свещите. Можете да изберете съвсем обикновени, но да ги украсите с декупаж, панделки и камъчета, в сходен с покривката цвят. А ако не си падате по творческата украса, заложете на готовите празнични артикули. Най-лесно е да си закупите плаващи свещи и да ги поставите в стъклен съд с вода, в който да сложите и няколко борови клонки.

Празничност ще придадат и лъскавите коледни топки,

които можете да поставите върху масата, а защо не и да украсите с тях платото с плодове!

### Код червен за стайлинга в Новогодишната нощ, колкото повече - толкова по-добре

Да, всеки детайл в празничната новогодишна вечер е важен, включително и дрес кодът. Дори и да не празнувате в луксозен ресторант, е важно как сте облечени в нощта на 31 декември срещу 1 януари. Едно от поверията е, че задължително в облек-

лото трябва да имате червен цвят. Ако не сте любители на страстния цвят, то можете да изберете червено бельо, което ще остане скрито под дрехите.

Повечето жени обаче нямат проблеми с червения цвят, той отива еднакво както на блондинки, така и на brunetki. Затова смело изберете червена рокля или риза, комбинирана със стилна черна пола. Смятат се, че червената дреха носи щастие. Задължително е също така тя да е нова, като така се поставя началото на нов период в живота.

Господата пък могат да

предпочетат червена блуза, а ако са в строго официалната гама, то червена кърпичка на ревера на самото или вратовръзка в този нюанс биха свършили прекрасна работа.

Най-важното обаче е да влезете с любов в 2024 година и да не забравите да целунете и прегърнете любимите хора, да им кажете, че ги обичате и да благодарите, че са до вас. Защото любовта със сигурност носи щастие, независимо коя е годината.

Затова напълнете чашите, усмихнете се и благодарете, че имате шанса да посрещнете новата 2024 година!

## На Васильовден гадаем каква ще бъде годината

### Българските обичаи повеляват празничен януари

#### БГ БЕН

Току посрещнали Новата година, и българите се оказват в най-празничния месец. На 1 януари Българската православна църква чества свети Василий Велики, който е бил известен църковен учител, философ и писател. Негова е идеята за активното милосърдие и добротворство като израз и реализация на Христовия закон на любовта и прощката.

Имен ден празнуват много българи, които носят имената Василка, Васил, Василена, Веселина, Веселин и техните производни. А народните обичаи на този празник са свързани с гадаене за това каква ще бъде годината.

### Най-известното произведение на свети Василий Велики е „Шестоднев“

Свети Василий Велики е бил епископ на град Кесария в малоазийската провинция Кападокия. Той е бил изявен противник на арианската ерес.

Най-известното от неговите произведения е „Шестоднев“. През Златния век

на старобългарската писменост Йоан Екзарх превежда „Шестоднев“ на български език.

Свети Василий Велики организира първия благотворителен монашески център в Кесария. В него учениците му са давали безвъзмездна помощ на болни и страдащи. Почитан е заедно със свети Григорий Богослов и свети Йоан Златоуст, като един от тримата велики светители и учители на Православната църква. Приживе Василий е определян като Велик, а на неговото погребение се стига цяла Кесария. След смъртта му църквата го канонизират за светец.

В негова чест на 1 януари във всички епархии на Българската православна

църква се отслужва Василиева Света литургия.

### Богата празнична обредност изпълва Васильовден, известен и като Сурваки

Празничният 1 януари в България е изпълнен с голяма обредност. Освен Васильовден и Василица той е известен още и като Сурваки. Този празник се свързва с деня на зимното слънцестоене, което го прави подходящ за много обреди и гадания. Още преди изгрев започват обичаят сурвакане, като сурваките обикалят къщите и наричат за здраве и късмет. Стопаните пък трябва да ги

посрещнат подобаващо и да ги дарят с пари, краваи и плодове.

Българските народни традиции повеляват да се заколи петел, а отделно от това на трапезата се слага свинска пача. Неизменно се приготвят питки или баницы, в които се поставят дряннови клонки, за да е здраво семейството, а късметите са наречени за здраве, богатство, любов и други.

В някои краища на България най-възрастният член на семейството вдига питата над главата и я разчупва, а после я раздава на останалите. Стара традиция е баницата с късмети да се завърта шест пъти, като всеки взима това късметче, което падне пред него.

Гаданията са широко разпространени на този ден в България. Един от обичаите е да се хвърлят дряннови пъпки, наречени на член от семейството, като се следи коя ще подскочи и ще се разпукне, като се смята, че този човек ще бъде здрав през годината. Широко разпространени са и брачните гадания, извършвани най-често от момите. Един от обичаите е те да запазват част от парчето баница и да го слагат под възглавницата, за да сънуват своята бъдеща брачна половинка.

Така новогодишното празнично настроение продължава и с Васильовден, а след него предстоят още празнични дни.

Честита Нова година!

# Предпразничният танц на самотата

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

Доктор Мирена Василева е с професионален изследователски и практически опит. Работи в когнитивно-поведенческата психотерапия с деца в ранна и юношеска възраст, а също и със специални нужди и възрастни. Има професионален опит в адвокатски агенции, където се е занимавала с пациенти, претърпели инциденти. С доклади е участвала в множество конференции, научни конгреси. Има редица



Снимка: Личен архив

интервюта в областта на психологията и публикации на тема „Взаимоотношенията във връзката „родител-дете и партньорски взаимоотношения“.

## От д-р Мирена Василева

Танцът на самотата е опит да бъде решена една загадка, игра, в която всеки от нас се старее да разчете своето себеуважение и извинение за разкъсваща откровеност. Разсъбличане на много костюми и ролеви маски. Много често зад маската на самотата се крият тайно нашите болки, страхове в отношенията ни с другите и себе си. Никога не можем да бъдем сигурни кога самотата ще се впусне в танц, кога различните форми на самота ще се приласкаят взаимно, а завесата на въображението ще се повдигне, разкривайки нови форми на усещането за самота. От друга страна, ще се радвам заедно с Вас да зърнем поне част от загадъчната пиеса, която се случва в главите ни. Ако сравним човешката личност с голяма къща, ще установим, че повечето хора не познават дори и хола на собственото си аз.

По природа самотата танцува, живеейки според личностни цикли и три сезонни времена - детство, зрелост и старост. Това са естествени емоционални цикли, преминавайки през бурни и спокойни води, суши, умора, радост, носталгия, ветрове и слънце и винаги се завръщаме към своята уникална дива естествена човешка природа, да бъдем сами по природата, да се завърнем към нашето самосъзнание, което ни познава по-добре от нас самите. Никой не познава толкова добре нашите психически и физически несъвършенства. Никой няма толкова много причини да ни критикува и неодобрява, само ние можем да се самонаказваме за собствените си неуспехи, като се лишаваме от онова, което е добро за нас. Нашето

съзнание наблюдава всичко, което правим, и не можем да се скрием от него.

## Можем да чувстваме самота и когато сме сред много хора

Случва се да седим с група приятели, да говорим, да се смеем, да хапваме и да ни е приятно. Но някак си имаме чувство, че не присъстваме истински. Сякаш сме отделени от собственото си аз. Когато говорим, се чувстваме като свидетел на думите си, сякаш се гледаме на екран. Не можем да кажем, че се забавляваме напълно. Струва ни се, че нещо липсва и това липсващо нещо като че ли сме самите ние. Пониженото самочувствие често се изразява в усещане за намалено физическо присъствие. Сякаш сте свидетел на самия себе си, защото вътре във вас има празнина, причиняваща неудовлетвореност. Липсата на цел в живота ви затруднява да се идентифицирате с другите хора. Не сте наясно кой сте и за какво се борите. Без фокус, без котва, вие се чувствате мимолетен и повърхностен. Обратното също е вярно.

Случва се да се чувствате изолирани и сами дори когато не е така. Тъй като не можете да установите връзка със себе си, трудно се свързвате с другите. В разговорите имате чувство, че хората не ви слушат истински. Струва ви се, че сте пренебрегнати и недооценени в личните и професионалните взаимоотношения. Макар че копнеете за внимание и похвала, не се възприемате като достоен за тях. Липсата на физическо присъствие означава, че се движите несръчно през света, защото ви липсва усещане за себе си. И обратното,

ако сте уверени и сигурни, вие се движите бързо и решително. Решете кой сте и какъв човек искате да бъдете. Да се чувствате самотен, означава да нямате цел. Без да знаете кой сте, няма за какво да се заловите. Потърсете в душата си. Открийте какво искате да постигнете в живота си. А после тръгнете в тази посока.

## Самотата - приятел, враг или неканен гост

Природата на здравословната самота е вътре в нас. Но самотата най-често се крие не в липсата на хора около нас, а на онзи един, с когото не просто водим повърхностни разговори, а споделяме себе си. Споделяме радостите и тъгите си, споделяме ежедневието, трудностите, страховете, мислите и емоциите си. Този, който ни приема такива, каквито сме, който иска да чуе това, което имаме да кажем, който уважава потребностите ни, който е до нас и когато сме добри, и когато грешим. Защото няма нищо сигурно в този свят и няма съвършен и безгрешен човек.

Всеки един от нас се е чувствал самотен. Дали е била реална, или нереална, самотата зависи от нашите вярвания. Когато чувството за самота служи като аларма, която ни предупреждава за потенциална опасност, тя трябва да бъде забелязана и оценена с помощта на Мъдрия ви Защитник, не с вашия Вътрешен Критик. Самотата ни разболява, когато заживява на уютно в човешката душа, и дълго време се грижата, хранейки я с вашия вътрешен критик. Този вътрешен критик се храни ежедневно с нашите чувства на празнота и неумението да обичаме себе си. Когато ни повлече айсберг от

## Втора част

лавина „изкривени и нереални мисли за себе си“, самотата ни повлича във водовъртежа от вътрешно критичен монолог с нашия вътрешен критик.

Но дали е истинен този монолог? Защото самотата е субективно преживяване и много често човек твърди, че живее в ада, но в действителност живее в рая и има нужда от социална подкрепа и емпатия. Всеки вътрешен проблем е породен от наша личностна нужда и се получава сблъсък между „какво аз искам“ и „какво очаква външният свят от мен“. В днешно време хората са прераздоволени и често намират причини да не са щастливи в ежедневието и грижливо подхранват нереална самота.

Знаем, че много хора възприемат самотата като категорична нездравословна сила, но това разбиране е ограничено. Здравословната самота е наш добър приятел, защото времето със самите нас е време за размисъл, презареждане, пренареждане и почистване на нашите мисли и поведение; времето да останем насаме със себе си и да почистим нашия вътрешен глас, защото отговорите са в тишината в самите нас; успокоява ни, разтърсва ни, кара ни да учим творчески и да творим, да бъдем по-продуктивни. Да живеете в съгласие с истинското си Аз, означава да виждате себе си такива, каквито сте в действителност. Това означава да подходите към себе си и към истинските си емоции и потребности с обич, загриженост и разбиране от позицията на един любящ и напътстващ вътрешен Аз. Самотата е идеален повод за запознанство със себе си и после с целия свят. Обиколка из всички нюанси на реалността. Все полезни са ефектите от самотата, но разбира се, не бива да се прекалява с нея.

## Болезнена е отровата на самотата при липсата на действителен човешки контакт

Липсата на храна за душата - „топла дума“, и храна за тялото - „топла прегръдка“, отдалечава хората един от други и нарушава хигиената в общуването и неутрализира най-мощната противотрова за самотата - „социалната подкрепа“. Хората с добре изразена система от социални връзки се справят

по-добре и обратно - тези, които живеят сами, са по-уязвими към самотата и при тях се наблюдава по-голяма заболяемост от психосоматични болести. В много случаи по-важен е не броят, а качеството на социални контакти, като особено важно е хората да се чувстват обичани и значими. Най-добрият начин за избягване на вътрешния глас на самотата е да се избере такава среда, която да съответства на вътрешните ви предпочитания - да се посвети на такава дейност, която обичате и ви носи удовлетворение на полезност.

## Новогодишните и коледните празници увеличават чувството на самота

Предстоящите коледни и новогодишни празници за едни носят доза стрес, но за други наставка истинска приказка за душата. Най-голям процент уязвими са самотните хора, които нямат с кого да прекарват празника. Но нека да не забравяме, че всъщност самотата е състояние на ума.

Първата група уязвими хора от самотата са хора, които са делеч от своите любими хора от семейството. Българите, живеещи във Великобритания, живеят далече от своите семейства (възрастни родители, деца, роднини). Трудно е да се живее между два свята. Не трябва да пренебрегваме тъгата по родните корени в това празнично навечерие - липсата на споделяне с любимите хора и нашите празнични български традиции и обичаи.

Втора група - това са хора, при които причина за самотата, носеща страдание и превърнала се в начин на живот. Това най-общо са: хората с изкривени модели на мислене; ниска самооценка и негативни убеждения за себе си (или хората като цяло); и страх от отхвърляне.

Третата група включва висока доза уязвимост от чувството за самотност при всички нездравословни междуличностни взаимоотношения „родител-дете“, „мъж-жена“ и други.

Четвърта група са възрастните хора. Социалните и семейните роли на възрастния човек се променят и той трябва постоянно да променя самооценката си, преживяванията си. С напредването на възрастта се повишава интересът към вътрешните личностни промени и постепенно се засилват самотата и чувствителността

към уединение.

Убедително ще отбележа, че липсата на социална среда и емпатия е отрова за всяка възраст - както при детето, така и при възрастния човек. Противотровата на самотата е социалната подкрепа чрез хигиена на всекидневното общуване. Споделената мъка е половин мъка или споделената радост е двойна радост. Да си подадем ръка и стоплим душите с топли думи и прегръдка! Да подарим усмивки и радост в душите на всяка човешка душа, за да усети, че принадлежи към всеки един от нас!

## Декември е време за топли думи и равностметка за всеки един от нас

Коледните и новогодишните празници са преди всичко за радостта от споделянето на красиви моменти с любимите хора. Дългоочакван подходящ момент да си направим равностметка за изминалата година. Равностметката е начин да оцениш сам себе си, да се видиш отстрана малко променен от времето и от препятствията, които си прескочил. Какъв по-подходящ момент за това от декември - в края на старата и на прага на новата година. Погледни на равностметката като на грижа за себе си. Припомни си отново най-хубавите и силни моменти, както и тези, които са те затруднили, и се обърни към всички тях с благодарност и усмивка. Не носи тежестта на споделяне с любимите хора и нашите празнични български традиции и обичаи. Именно защото, ако сме загубили битка, не означава, че сме спечелили войната; победител в една битка е този, който си е научил урока. Човек се учи на принципа Опит и Грешка е равно на Успех.

**Рождество Христово! Но какво всъщност символизира този свят и благословен празник?**

Христос дарява със своя пример „Как да Живее Човек!“. Умението човек да обича ближния си, тъй както обичаме себе си; да живее смирено, да не критикува, а да умеет да разбира, да обича Бога и да живее с мир в душата! Да живеем по примера на Христос!

**Нека този празник на смирение да живее всеки ден в душите ни! Да бъдем по-добри, по-уважителни, по-разбиращи, за да се чувстваме обичани и здрави!**

С Обич, Мирена

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



# Любовен хороскоп за 2024 г.: Какво да очаква всяка зодия

Колкото и да не ни се вярва, 2024-та чука на вратата. Като всяка нова година и тази не прави изключения относно очакванията, свързани с любовния живот. Какво ще се случи? Това всеки от нас предстои да разбере, но едно е сигурно - звездите предсказват нови романи за едни и дългоочаквана сватба за други.

## Овен

През цялата 2024-та Сатурн във Водолей ще прави пълни аспекти във вашия пети дом, което може да създаде много пречки в отношенията, ако вече сте в двойка. Юпитер обаче също ще се включи с аспект в петия ви дом, което ще даде възможност на самотните Овни да срещнат някой специален. Като цяло годината ще е благоприятна за започване на любовна връзка. Освен това съвпадът на Сатурн и Юпитер може и да придружи някои от вас до венчилото. През втората половина на годината може да очаквате по-бурни промени в любовния ви живот, като се започне от 1 май, когато Юпитер ще премине през вашия втори дом. Именно този преход от пети във втори ще увеличи проблемите в отношенията. Може да има и повишено напрежение поради присъствието на Раху в дванадесети дом и Кету в шести дом. При такова разположение на звездите трябва да положите допълнителни грижи за отношенията си, да се опитвате по всякакъв начин да правите компромиси и да избягвате конфликти. Положението ще се подобри в периода от 30 август до октомври, което дава благоприятен момент за романтично пътуване.

## Телец

Телци, знаем, че обичате

Снимка: bigstockphoto.com



баланси, но следващата година ще бъде изпълнена с възходи и падения в личния ви живот. От самото начало на годината Кету ще бъде във вашия пети дом, което може да доведе до повишено напрежение в отношенията. В такава ситуация е необходимо да разберете партньора си и също да поддържате вяра в него. Ако проблемите не бъдат разрешени навреме, връзката може да се срине. Периодът от август до октомври обаче ще бъде благоприятен за любовните ви преживявания. По това време любовта ще почука на вратата на самотните от вас. Тези, които вече са във връзка, от друга страна, ще изпитат нарастване на чувствата и повишаване на нивото на интимност.

## Близнаци

Близнаци, годината ще

бъде прекрасна за вас в любовен план. Юпитер ще бъде във вашия пети дом, така че личният живот ще стане стабилен. Ще останете отдадени и честни в отношенията си и ще положите правилните усилия, за да ги укрепите. Това ще направи настоящата ви връзка по-силна. Периодът от август до септември ще бъде особено благоприятен за любовни отношения, наситени с романтика и положителни емоции. Ще посветите максимално време и грижа на партньора си и може да планирате съвместни пътувания. Трябва да бъдете по-внимателни през март обаче, защото може да се натъкнете на клевета, която да навреди на връзката ви.

## Рак

Годината ще бъде успешна

в любовен план за вас, Раци. В началото на годината две благоприятни планети - Меркурий и Венера, ще се разположат удобно във вашия пети дом. Тези аспекти ще доведат до нов тласък на енергия в личния ви живот. Във връзката ви ще има романтика и ще може да прекарате незабравимо време с партньора си. Тази година планирайте съвместно пътуване заедно, защото то още повече ще укрепите връзката ви. Периодът от февруари до август обаче ще бъде по-турбулентен и през този период любовта ви може да бъде засегната от негативизъм от трети страни. Има и вероятност от повторни недоразумения или кавги. Не давайте власт на никого, който може да се намеси във връзката ви, в противен случай тя ще се разпадне.

## Лъв

Началото на годината за вас, Львове, няма да е от най-благоприятните, тъй като Слънцето и Марс ще бъдат във вашия пети дом. Въпреки това, в крайна сметка, всички недоразумения ще изчезнат с аспекти на Юпитер в девети и пети дом и любовният живот ще започне да процъфтява въпреки трудностите. Тази година е необходимо да покажете уважение и любов и да посветите възможно най-много време на партньора си, за да избегнете създаването на дистанция и охлаждането на емоциите помежду ви. Февруари и март ще бъдат особено благоприятни за вас тази година. Влиянието на Венера и Меркурий ще осигури повишаване на нивото на романтиката и

ще почувствате невероятно привличане един към друг. Внимание! Трябва да бъдете особено внимателни през август-септември, тъй като има голяма вероятност от недоразумения и проблеми.

## Дева

Началото на годината ще бъде нестабилно за вас, Деви. През този период е необходимо да контролирате емоциите си и да избягвате всякакви бурни разногласия - това може да доведе до негативни последици в отношенията. През този период често може да възниква ситуация, в която и двамата партньори да възнамеряват да скриете нещо един от друг. Това може да доведе до различни спорове и в такива ситуации трябва да се отворите към половинката си, за да възвърнете доверието помежду си. Месеците февруари и март ще бъдат по-лесни: партньорът ви ще се грижи за вас и постоянно ще изразява чувствата си. Последното тримесечие на годината също ще бъде особено благоприятно за вас, отношенията може да поемат в нова посока или дори да преминат на ново ниво.

## Везни

Везни, тази година комбинацията от Венера и Меркурий във вашия втори дом ще направи речта ви сладка, а това ще ви помогне да спечелите сърцето на партньора си. Поради позицията на планетата Сатурн, шансовете за брак по любов също са големи. Аспекта на Сатурн ще отразява нивото на сериозност на връзката ви и колко я цените. През април, август и септември обаче са възможни някои проблеми в личния ви живот - връзката може да стане

## Д-р Мирена Василева

### ПСИХОТЕРАПЕВТ

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



## Индивидуални консултации

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

Тел. 07999334778

Email: mirenaavasileva@gmail.com

Работа в Нидерландия: търсят се verzorgenden IG (практични медицински сестри) за InBeweging, Transmitt, Zorgpension, De Zorggroep & Zorglandgoed Bloemfontein. Необходима е диплома за медицинска сестра и познание на холандски език. Безплатно обучение на холандски. €2324 - €33417 бруто на месец. [www.avanttalentgroup.com](http://www.avanttalentgroup.com)



по-малко хармонична и вероятността от спорове може да се увеличи. По това време трябва да поддържате вярата в любовта си, защото проблемите постепенно ще изчезнат. През останалото време годината ще бъде благоприятна за отношенията ви.

### Скорпион

Съвпадът на Меркурий и Венера във вашия първи дом тази година и разположението на Раху в пети дом ще направят любовния ви живот страхотен, Скорпиони. Благодарение на тази планетна подредба вие ще можете да направите всичко възможно за вашата връзка

и любимия човек. Освен това хармонията между вас ще остане през цялата година и личният ви живот ще стане по-зрял и силен. Транзитът на Марс през Раху в пети дом ще се случи от 23 април до 1 юни. Това време ще бъде много ползотворно на любовния фронт.

### Стрелец

Стрелци, през 2024 г. Юпитер ще се намира във вашия пети дом, предоставяйки възможност да намерите баланс в личния си живот. В същото време обаче в началото на годината Марс и Слънцето ще направят общ аспект, което може да предизвика пови-

шаване на нивото на гняв. Има голяма вероятност да възникнат конфликти поради вашата липса на сдържаност. Въпреки това от края на февруари до април ви очаква най-невероятното време. През този период отношенията ще бъдат силни и много от вас ще планират ваканция с партньорите си.

### Козирог

В началото на годината Меркурий и Венера ще бъдат във вашия единадесети дом и също ще аспектират пети дом. Това ще доведе до процъфтяващ любовен живот, Козирози, тъй като животът с партньора ви ще бъде изпълнен с романтика.

Също така доверието ще се укрепи и много от вас ще отидат на невероятни пътувания заедно. След това между юли и август Марс ще транзитира, което няма да е най-доброто време за връзката ви. Напрежението може да се увеличи, така че се препоръчва да избягвате всякакви спорове в този момент. През юли-август трябва да се погрижите за здравето на половинката си.

### Водолей

Личният ви живот, Водолеи, ще бъде слаб в началото на годината, тъй като силни планети като Слънцето и Марс ще направят аспект в пети дом. В такива усло-

вия влиянието на тези две планети може да доведе до засилване на споровете и недоразуменията. Съветът е търпеливо да търсите компромиси с партньора си, особено през януари. Ако успеете да преминете този по-турбулентен период, ще бъдете наградени през февруари и март, когато ще се насладите на разцвет на любовта и страстта ви, тъй като планетите Венера и Меркурий ще аспектират пети дом от единадесети. Ще бъдете верни в отношенията си и ще направите всичко за партньора си.

### Риби

Риби, разположението на

планетите спрямо вашия знак от време на време може да доведе до напрежение и недоразумения в отношенията. От друга страна, Венера и Меркурий ще се намират във вашия девети дом и ще дават сила за преодоляване на всички препятствия. Шансовете за романтично пътуване с партньора ви тази година са съвсем реални. Периодът от февруари до март ще бъде малко слаб, тъй като през това време Марс и Слънцето ще се намират в единадесети дом. През този период ще бъде необходимо да можете да чакате и да бъдете търпеливи.

Източник: [dama.bg](http://dama.bg)

# 2024 г. е годината на Зеления дървен дракон

## Очакват ни изключително интересни, динамични и изненадващи дни

### БГ БЕН

Обикновеното всяка година на Дракона се свързва с промени и немалка доза интриги. Дали и 2024 г. ще бъде подвластна на вихъра от бушуващи страсти и емоции? Засега е ясно със сигурност, че ни очакват изключително интересни и динамични дни, защото ни очаква годината на Зеления дървен дракон!

А той ще ни донесе не само динамика, но и много щастливи месеци във всяко отношение. Важно е да отбележим, че елементът на 2024 година е младо, зелено дърво, което се раззеленява, а това неминуемо ще доведе до повече човечност в отношенията, така

необходима за един размирен свят на катаклизми и военни конфликти. Има и голям шанс най-после на преден план да излязат хората, а не икономически и политически интереси.

### В годината на Зеления дървен дракон никой няма да скучае

Да, правилно прочетохте. Колкото и хубави месеци да се задават на новогодишния хоризонт, със сигурност на никой няма да му бъде скучно, защото 2024 година се очертава да е неимоверно динамична, с много изненади, уви, не само положителни.

Най-благоприятни ще са отношенията между хора-



Снимка: [bigstockphoto.com](http://bigstockphoto.com)

та. Много от тях ще свалят маските си, което вероятно ще наложи да се разделим с някои от близкото ни обкръжение и да редуцираме приятелската листа. Но по-добре така, отколкото да търпим имитация на приятелство. Емоциите също ще бушуват в годината на

Зеления дървен дракон, затова е добре всеки от нас да държи под контрол горещите чувства.

И нека да не забравяме, че според китайските астролози драконът символизира сила и мощ, но също така и трансформация. А какво по-хубаво от това да

ни очакват дни на промени!

Тук обаче трябва да уточним, че най-успешните през 2024 година ще са хората, които са загърбили своя мързел и дерзаят

смело напред с нови идеи и творчески лични и професионални планове.

На обратната страна ще са тези, които се интересуват единствено от собствения си интерес и непрекъснатата жажда за власт и пари за сметка на други. Със сигурност тази категория няма да е от печелившите в годината на Зеления дървен дракон. Много късмет и щастие обаче ще имат благородните хора, които се посвещават в полза на другите.

Имате още малко време да размислите какво трябва да бъде поведението Ви през 2024 година, така че да сте в синхрон със Зеления дървен дракон! Естествено, и да се заобиколят със зеленина, много оптимизъм и доброта!

# BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Боза, айран и много други

Работим и по заявка на клиента

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

Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки

## Магазин София

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

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

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

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

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 (практични медицински сестри) за InBeweging, Transmitt, Zorgpension, De Zorggroep & Zorglandgoed Bloemfontein. **Необходима е диплома за медицинска сестра и познание на холандски език. Безплатно обучение на холандски. €2324 - €33417 бруто на месец. [www.avanttalentgroup.com](http://www.avanttalentgroup.com)**

**Място за вашите обяви** БГ БЕН

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

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

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

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

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

## Квартири (търся, предлагам)

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

### КВАРТИРИ

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

- Давам под наем голя-

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

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

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

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

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

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

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

07554557626

## Други услуги

**РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА**

**КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС**

Включете се в следващото издание на тел. 020 358 228 40 email: [info@bgcatalog.co.uk](mailto:info@bgcatalog.co.uk), или публикувайте директно своята обява на [www.bgcatalog.co.uk](http://www.bgcatalog.co.uk)

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

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

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

**GEORGI GEORGIEV**

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

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

Обадете ни се за **безплатен правен съвет!**

Снежина Янкова  
07516 441 448  
020 7681 9013  
[www.osborneslaw.com](http://www.osborneslaw.com)

### ДРУГИ УСЛУГИ

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

информация: тел. 07756256431

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

07440477886

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

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

# Здраве Мода Красота



## СПРИ БОЛКАТА!

**Нашият екип:**

**Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:**

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

**Тел. 07594231782**

[www.physiotherapyservicelondon.co.uk](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**

## Шивашки услуги

**в Лондон - Нели**

**Качество и достъпни цени!**  
**Договаряне на удобно за вас време**

**Тел. 07464601852**  
**nelinka1968@abv.bg**

### ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

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



## „Лорет“

**фризьорски салон**

**Българикият салон в Лондон!**

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

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

**Тел. 07803823393**  
Facebook Email: lora0205@abv.bg

Работно време:  
вторник - неделя



## БГ БЕН

**Рекламата - най-добрата инвестиция!**

# Транспортни услуги

### ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

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

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

07446116905

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

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

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

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

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

- Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

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

### АВТОУСЛУГИ

- Водородни системи за икономия на гориво до 40%. Повече мощност и динамика на мотора. Над 80% по-малко CO<sup>2</sup> емисии. За всички двигатели с вътрешно горене. Тел. :07866940426

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

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

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

**Горещи новини и репортажи**  
**Актуални обяви**  
**Архив**

Можете да изпращате вашите безплатни обяви на:  
[reklama@bgben.co.uk](mailto:reklama@bgben.co.uk)

[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**

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

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

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

**Място за вашите обяви**

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

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

# Училища Курсове Детски градини

**Подготвям деца по МАТЕМАТИКА**

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

Тел. 02085270212  
Моб. 07796692522  
ИЛИЯН РУСЕВ

сти, фадромисти и мотокаристи, тел. 07552442855, Илиан

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

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

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

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

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

Регистрирана в Ofsted

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

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

**от понеделник до петък 08.00 до 18.00 часа**

☀️ **Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните**

☀️ **Удобна локация в района на Stafford E15**

☀️ **Квалифицирани учители**

☀️ **Здравословна храна**

☀️ **Достъпни цени**

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

**УРОЦИ, КУРСОВЕ, ПРЕВОДИ, КОНСУЛТАЦИЯ**

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

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

ци на тел.: +359899 126 106.

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

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

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

(414) Курсове за багери-

**Място за ВАШИТЕ ОБЯВИ**

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ БЕН

**Рекламата - най-добрата инвестиция!**

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

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

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

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

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

заставаме зад тях.

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

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

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

10 ноември, брой 16 (496) от 2023 г., година XX www.bgben.co.uk БГ БЕН БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

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

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

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

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

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

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

Искате повече и знак за съпричастност към независимата журналистика? С подкрепата си ще ни помогнете да издаваме безпристрастния и любим вестник на Острова за вас.

Подкрепете нас и споделяте ни с другите! Благодарим за доверието!

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

**Счетоводство и Бизнес Консултации**

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

020 8555 5143

**OCEANAIR**

Конфиденциалност  
Професионализъм

020 6530 6829

**Адвокатска кантора**

Обадете се и говорете на български със Снежина Янкова

07516 441 448 | 020 7681 9013

Osbornes Law

Best Law Firm 2020

ВИД ФРЕНСКИ СОС ЗА МЕСНИ ЯСТΙΑ ИЗКАЗВАНЕ НА НЕДОВОЛСТВО, НЕГОДУВАНЕ	ЖИВЕЕЩИ ЗАЕДНО ГРУПА ЖИВОТНИ РОМАН ОТ ДЖОРДЖ ЛУКАС	ЧАСТ ОТ МАСЛОТО НА АНАСОНА МИНЕРАЛ ЗА ФОСФОРНИ ТОРОВЕ	ВИД НАСЕКОМО, РОГАЧ	КОЖЕН ЕКСКРЕТ СЪС СОЛЕН ВКУС МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „OPEL“	ПАРТИЯ ИГРА НА ТЕНИС ИЗРАБОТВАЩА НЕЩО ПО КАЛЪП МАШИНА	ФРЕНСКА КРАЛСКА ДИНАСТИЯ US БОГАТАШ, СОБСТВЕНИК НА MICROSOFT	СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ БЛЯСЪК, СИЯНИЕ	МАРКА ИТАЛИАНСКО ВИНО ПАРАДНИ ОФИЦЕРСКИ ПАГОНИ	ВРЪХНА ЧАСТ НА ЗДАНИЕ ПАРАДНИ ОФИЦЕРСКИ ПАГОНИ	ОБИЧАЙ НА СИРНИ ЗАГОВЕЗНИ /НАР./
ВИД НЕСКАФЕ С ЛЕД СТРАНИЧЕН ИЗРАСТЪК В ОРГАНИЗЪМ			ЛИЦЕ, КОЕТО РЕДОВНО ЧЕТЕ КНИГИ				ЪГЛОВАТ ЗАВОЙ НА УЛИЦА			
СБОРНИК РАЗКАЗИ ОТ ДОНЧО ЦОНЧЕВ ПРИМИТИВНО ПЛАВАТЕЛНО СРЕДСТВО			САРКАСТИЧНИ ЯЗВИТЕЛНИ ДУМИ, ИЗРАЗИ ИЗКУСТВО ЗА ПОДРЕЖДАНЕ НА ЦВЕТА		ОПЕРА /1707/ ОТ ГЕОРГ ХЕНДЕЛ БАНКОВА ПОЛИЦА /ФИН./	АНТИСЕПТИЧНО СРЕДСТВО /МЕД/ МАРКА КОМПЮТЪРНА ТЕХНИКА		СЛЕДА ОТ УДАРИ ПО ТЯЛОТО ОБШИТ ПРОРЕЗ НА ДРЕКА ЗА КОПЧЕ КАРТИНА НА СВЕТЕЦ		
ДРЕБНА СТАРА ТУРСКА МОНЕТА /ИСТ./	ВИД МЕКА КОЖА ЗА ОБУВКИ РАСТЯЩА ПО ПЪНОВЕ ЯДВЕНА ГЪБА	ПЕСЕН НА ОРЛИН ГОРАНОВ ТИП ПОЛУТВЪРДО СИРЕНЕ	ПОВЕСТ /1863/ ОТ ЛЕВ ТОЛСТОЙ	ВИД АФРИКАНСКИ АНТИЛОПИ ХРОНИКА, ЛЕТОПИС		ЯСНО, БЕЗОБЛАЧНО НЕБЕ, ЛАЗУР ДРЕВНО ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ				ЖИЛИЩЕТО НА МОНАРХ, ВЛАДЕТЕЛ; ПАЛАТ
РЕКА НА ЗАБРАВАТА В ГРЪЦКАТА МИТОЛОГИЯ			МАЛКА РЕКИЧКА, ВАДА /РАЗГОВОРНО/ СИН НА СИЗИФ В ГРЪЦКАТА МИТОЛОГИЯ ЯПОНСКА ПИСАТЕЛКА /1906-1963/ - „АМА“		US УЛИЧЕН ТАНЦОВ СТИЛ ОТ 70/80-ТЕ Г. ОГНЕУПОРЕН СЪД ЗА ФАЙНС	НЕПРИЛИЧЕН СМЯХ ЗАДЪХАНО СЛОВИЗМИЯНЕ /КНИЖОВНО/ МОДЕЛ НА „NISSAN“ /2000-2006/ ГРЪДЕН КОШ НА ЧОВЕК /АНАТ./		СТИХ ОТ ХРИСТО СМИРНЕНСКИ		АРМЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ЕРЕВАН /ОСН. 1992/
ГЕНСЕК НА ООН /1997-2006/ ДЕН ОТ РИМСКИЯ ЛУЧЕН КАЛЕНДАР			ЕЖЕГОДНИ US ТЕАТРАЛНИ НАГРАДИ СВЕЩЕН ЗА МЮСЮЛ-МАНИТЕ ГРАД	ГОЛЯМА РЕКА В ЮЖНА АМЕРИКА ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	КРАЛСКИ СИМВОЛ ПРЕНОСЕН ПРОВОДНИК С ПОДХОДЯЩИ КАЧЕСТВА			БОЗАЙНИК, ВИД БЛАТЕН КОЗЕЛ ДРЕВЕН СУПЕР-КОНТИНЕНТ		
ПОВЕСТ /1932/ ОТ КОНСТАНТИН ПЕТКАНОВ БУКВА КАТО ЗНАК НА ЦЕННИ КНИЖКА			ДИНАСТИЯ УНГАРСКИ КРАЛЕ /1000-1301/ ВОДАЧ НА ТРАМВАЙНА КОЛА	ПЕРИОДИЧНО ВНАСЯНА СУМА ПРИ ИЗПЛАЩАНЕ НА ДЪЛГ ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ		КРЪГЪЛ ОТВОР В СРЕДА НА ОКО; ГЛЕДЕЦ ПРИМАМКА ПРИ РИБОЛОВ НА СПИНИНГ		ВАЗОВ ГЕРОЙ В „ГРАМАДА“ ФЕОДАЛНО ВЛАДЕНИЕ В ОСМ. ИМПЕРИЯ /ИСТ./		
КОЛАЙ, ЛЕСНИНА /РАЗГОВОРНО/ МАЛЪК СЪД ЗА ВОДА, ВИНО И ДР.			ЧАСТ, КОЯТО СЕ ИЗДАВА НАД НЕЩО СЪЕДИНЯВАЩА ДВЕ МОРЕТА ИВИЦА		ХАЗАРТНА ИГРА ЗАБАВНА ИГРА С 41 ДЪЛГИ КЛЕЧКИ			НАЙ-ВИСОК /5642/ ВРЪХ В ЕВРОПА, КАВКАЗ		
ОСНОВНА ВОЙСКОВА ЕДИНИЦА	МАНАСТИР /СТАРИННО/ ПРИГЛУШЕН ШУМ НА РЕКА	ДРУГО ИМЕ НА ОБЛЪКОВЕТИЯ ЛУК /РАЗГ./ СТАЯ В СЕЛСКА КЪЩА; СОБА /ОСТ./ ВИД ХИЩНИК; АМЕРИКАНСКА МИЕЩА МЕЧКА	ПРИРОДНО ТЕЧНО ГОРИВО	ВИД ЛОВНО КУЧЕ ЗА ЛИСИЦИ ДРЕВНОРИМСКА НАЦИОНАЛНА КОМЕДИЯ	МЪЖКА РОЖБА, БЕБЕ /КНИЖ./ МАРКА ИТАЛИАНСКИ МОТОЦИКЛЕТИ	ОБЩА ГНОЙНА ИНФЕКЦИЯ НА ОРГАНИЗМА ПЬЕСА /1997/ ОТ ЛИДИА АМЕЙКО		ДРУГО ИМЕ НА САТАНАТА /ПОК-ВАРЕНИЯТ/ СИНТЕТИЧНО ДЪБИЛНО ВЕЩЕСТВО		
КРАТКО ОФИЦИАЛНО СЪОБЩЕНИЕ			ВРОДЕНА СПОСОБНОСТ, ДАРОВАНИЕ ВИД ОРЪЖИЕ НА ЯПОНСКИТЕ НИНДЖИ					БРИТАНСКА РАДИОПРЕД. КОРПОРАЦИЯ СТАРШИНА ОТ КОРАБЕН ПЕРСОНАЛ		
ДОМОУПРАВИТЕЛ В ЧАСТЕН ДОМ ДВИЖЕНИЕ НА СПОРТИСТ ПРИ СКАЧАНЕ			БОРБА С БИКОБЕ ПРЯКО ПРЯКО /КНИЖ./ ДРЕВНИ ИТАЛИАНСКИ ПЛЕМЕНА					US АКТРИСА /1966/ ОСКАР 2002 ГОСПОДАР, СТОПАНИН НА ИМОТ /НАР./		
СИЛЕН ЗВУК; ЕХТЕНЕ, КЪНТЕНЕ КОРА ЗА НАПРАВА НА ТОРТИ			КУРОРТЕН ГРАД В ШВЕЙЦАРИЯ БУКВА „Б“ В СТАРО-БЪЛГАРСКИЯ		СМЛЯНО МЕСО ЗА КЮФЕТА ВИД ИСПАНСКО ЧЕРВЕНО ВИНО			РОДНО МЯСТО НА КИРИЛ И МЕТОДИЙ ПРОЛЕТНО ГРАДИНСКО РАСТЕНИЕ		ГЕРМАНСКИ ЗАСТРАХОВАТЕЛЕН КОНЦЕРН ОТ 1890 ГОД. НАСАМ
БИВИШ ПРЕЗИДЕНТ НА ГЕРМАНИЯ /1999-2004/ ВИД ГОРЧИВ ИТАЛИАНСКИ ВЕРМУТ	ШАХМАТЕН ХОД РАЗМЕСТВАНЕ	МОДЕЛ ВАН НА „FIAT“ ОТ 1981 ГОД. НАСАМ НАВИТА ЖИЦА В ПЛОЧА НА КОТЛОН	КАНЦЕЛАРСКИ ДОКУМЕНТИ /ПРЕНЕБР./ РУСКИ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ		БЕДЕН ЧОВЕК, СИРОМАХ /РАЗГ./ ИЗКУСТВЕНА КОПРИНА ОТ ВИСКОЗА	ВИД РАСТИТЕЛНО ЛЕПИЛО /ХИМ./ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ VOLKSWAGEN		ПРИВЪРЖЕНИК НА НАЦИЗМА ТВЪРДОТО ЯДРО В НЯКОИ ПЛОДОВЕ		ПЛАНИНСКА СИСТЕМА В ЮЖНА АМЕРИКА
ДИВГАТЕЛ С ВЪТРЕШНО ГОРЕНЕ ОПАКОВКА НА СТОКА АМБАЛАЖ			РОМАН ОТ ТЕОДОРА ДИМОВА СГРАДА ЗА ДЕРВИШКИ ОБРЕДИ; МАНАСТИР		СТИСНАТ ЧОВЕК /РАЗГ./ КРЪГЪЛ ПЛОСЪК ДОМАШЕН ХЛЯБ; ПОГАЧА			МЕЖДУНАРОДНА АВТОМОБИЛНА ФЕДЕРАЦИЯ МОДЕЛ НА „RENAULT“ /1990-2005/		
ЧОВЕШКИ КРАЙНИК МНОГО КОРЕНА НА ЕДНО МЯСТО /СЪБИР./			РОМАН /1876/ ОТ АЛФОНС ДОДЕ	СТАРА ИСПАНСКА ЗЛАТНА МОНЕТА				ОБЕДИНЕНА ОТ ОБЩИ ЦЕЛИ ГРУПИРОВКА НАЦИОНАЛНА ЕЛЕКТРОННА МАСМЕДИЯ		
			US ФИЛМ /2009/ НА ДЖ. КАМЕРЪН СЪС С. УИЙЪР					ТЕРМИН ПРИ ИГРА НА ПОКЕР		
			ПЬЕСА ОТ ЛИДИА СЕЙФУЛИНА					ЖИТЕЛИ НА АФРИКАНСКА ДЪРЖАВА		
								US ПОП ПЕВИЦА /1944/, ЕКС-„SUPREMES“		

\*\*\* ПОМОЩНИК \*\*\*  
СИНТАН, БАНАНЦ, РУФИНО, ТИКИНГ, ПАНГЕР, КИКОНИ, КУМАДЕ, ВИСЦИН, МИКАДО, ШОФРОА, БЕЛИАЛ, ЛИТЕРА



## 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)

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

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

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

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

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

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

### 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: двуседмичник  
Рекламен обем на страница: 854.70 кв. см  
Брой колони на страница: 6  
Ширина на колоната: 4.1 см  
Разстояние между колоните: 0.3 см

### ОТСТЪПКИ:

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

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

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

### РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

#### Технически изисквания:

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

Всички страници са пълноцветни

#### Цени за реклама:

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

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

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

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)

## 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  
Телефон : +44(0)20 3411 0802 [inbox@bgben.co.uk](mailto:inbox@bgben.co.uk)

Дирекционен съвет:	Маркетинг, реклама и контакт за Великобритания:	Главен редактор:
Северино Кожухаров <a href="mailto:skozhuharov@bgben.co.uk">skozhuharov@bgben.co.uk</a>	Ивелин Митев Тел . 020 3411 0802 Моб. 078 8867 6471 <a href="mailto:reklama@bgben.co.uk">reklama@bgben.co.uk</a>	Антония Попова Моб . +359 (0) 8891 20460 <a href="mailto:popova@bgben.co.uk">popova@bgben.co.uk</a>
Нежди Халил <a href="mailto:nhalil@bgben.co.uk">nhalil@bgben.co.uk</a>	Цветомир Иванов <a href="mailto:tivanov@bgben.co.uk">tivanov@bgben.co.uk</a>	
Координатор:	Коректор:	Сигнали от читатели
Мустафа Халил Нежди Халил <a href="mailto:nhalil@bgben.co.uk">nhalil@bgben.co.uk</a>	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>

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

# Empresa Mail Ltd

## Транспортни услуги

Англия  България  Румъния  Гърция 

Доставка до всяко населено място

Покупки  Багаж  Товари  Машини 


**07477808860**



**07477818116**


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

Адреси за изпращане/получаване

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

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

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

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

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

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

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

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



## Счетоводство и Бизнес Консултации

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

CIS администриране  
VAT подаване  
Tax Returns  
Финансови отчети

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

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

[www.safeadvice.co.uk](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