

БГ БЕН



12 януари, брой 1 (498) от 2024 г., година XXI

www.bgben.co.uk

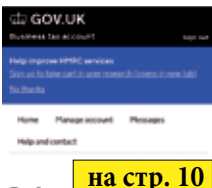
БГ БЕН

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



Имотният пазар в Обединеното кралство ще е по-активен тази година

на стр. 8-9



На 31 януари изтича крайният срок за онлайн подаване на данъчни декларации в Англия

на стр. 10



Пролетният фестивал „Над дъгата“ в Лондон ще събере на една сцена учители и млади музиканти от различни държави

на стр. 18-19

В ход е новата имиграционна политика на Великобритания



- ✓ Забранено е на почти всички чуждестранни студенти да водят семействата си на Острова
- ✓ Най-засегнати ще са младите хора от Индия и Китай, които са най-много в британските вузове
- ✓ От тази пролет се увеличават изискванията за доходите за чуждестранните работници, като те скачат от £26 200 на £38 700
- ✓ Увеличава се и минималният доход за британските граждани и тези, установени в Обединеното кралство, които искат семействата им да се присъединят към тях

Снимка: bigstockphoto.com

На стр. 2

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

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

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

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

Нашата банкова сметка е:
PA Events Ltd,

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

Счетоводство и Бизнес Консултации

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

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

020 8555 5143
079 1614 3282
077 8698 8558

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

020 8530 6929

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

Конфиденциалност
Професионализъм

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals

Адвокатска кантора

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

Osbornes | Law^o

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

RANKED IN
Chambers UK
2020
Endorsed by Law

LEGAL 500
LEADING FIRM
2020



В ход е новата имиграционна политика на Великобритания

БГ БЕН

Забранено е на почти всички чуждестранни студенти да водят семействата си

От тази година се въвежда нова имиграционна политика във Великобритания, която ще ограничи драстично броя на чужденците, които пребивават в страната. Именно високата миграция беше и сред основните причини за Брекзит.

Първата промяна касае чуждестранните студенти, които вече няма да могат да водят своите семейства в страната

Още в първия ден на 2024 г. влезе в сила забраната, която касае чуждестранните студенти и повечето от тях вече не могат да водят своите семейства, докато учат в университетите в страната. Изключение за издаването на семейна виза ще има само за тези, които са включени в следдипломни изследователски програми, или за студенти на държавна стипендия.

В университетите във Великобритания най-много са студентите от Индия и Китай, което означава, че те ще са предимно тези, които ще са потърпевши от новата мярка. В тях обаче следват и немалко българи, за които не представляват проблем високите такси след излизане на страната от ЕС.

Засага не е ясно дали новата имиграционна политика ще повлияе на интереса на чуждестранните студенти към следването в британските университети, но опасенията и недоволството на висшите учебни заведения



Снимка: БГ БЕН

в страната нараства. Още повече че в икономиката на страната се вливат десетки милиарди паунда годишно от чуждестранните студенти.

Правителството на Риши Сунак обаче неотклонно следва политиката си за затягане на условията за пребиваване на чужди граждани в страната. Вътрешният министър на Великобритания Джеймс Клевърли каза,

че предприетите решителни действия ще спрат драстичното нарастване на маршрутите за работни визи и ще предотвратят пристигането на тези, които искат да се възползват от британското гостоприемство. По думите му, планът трябва да намали броя на имигрантите с 300 000.

От тази пролет се увеличават

изискванията за доходите за чуждестранните работници

От пролетта на 2024 година ще се увеличат изискванията за доходите за чуждестранните работници, като минималният праг скача от £26 200 на £38 700. Толкова ще са необходими, за да се получи работна виза. Управляващите смя-

тат, че по този начин британският бизнес ще бъде насърчен да търси британски работници и да инвестира в местната работна сила.

Правителството ще увеличи и минималния доход, необходим за британските граждани и тези, установени в Обединеното кралство, които искат членовете на семейството им да се присъединят към тях. Той също става 38 700 паунда.

Целта е всички, които искат да работят и живеят в Обединеното кралство, да могат да се издържат, да допринасят за икономиката, а не да натоварват държавата, категорични са от кабинета на Риши Сунак.

В края на миналата година бяха изнесени данни, според които нетната миграция през 2022 година е скочила до рекордните 745 хил. души.

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



**Български продукти
Разнообразни стоки**

Най-новият Български магазин

— 267 Hartford road, London N9 7ES —

07767 579782



БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!

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

CSCS ТРЕЙНИНГ ЦЕНТЪР В ЛОНДОН НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

- * CSCS КАРТА - (ОСНОВНА, БЕЗ КОЯТО НЕ МОЖЕТЕ ДА РАБОТИТЕ НА ГОЛЕМИ ОБЕКТИ)
- * JIB PLUMBERS CARD
- * ECS ELECTRICAL CARD
- * 18TH EDITION COURSE
- * TESTING AND INSPECTION
- * IOSH COURSES
- * NVQ LEVEL 1,2,3,4,6,7
- * WORKING AT HEIGHT
- * ABRASIVE WHEELS
- * CPCS TRAFFIC MARSHALL
- * FIRST AID AT WORK (LEVEL 3)
- * EMERGENCY FIRST AID AT WORK
- * MANUAL HANDLING
- * FIRE MARSHALL
- * CITB 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
- * CPC - (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

Osbornes | Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

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

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

★★★★★
Trustpilot

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



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





В Англия очакват нов ръст на случаите на COVID-19 и грип

БГ БЕН

Случаите на грип и COVID-19 се очаква да нараснат през следващите седмици, а тази прогноза се подсилва и от голямото пътуване по коледните и новогодишните празници и събирането на много хора в затворени помещения.

Ограничете контактите при първи симптоми на респираторно заболяване

Последният доклад на Агенцията за здравна сигурност на Обединеното кралство оценява риска от разпространение на коронавируса на 4,2% сред цялото население в Англия и Шотландия. Това означава, че приблизително 1 на всеки 24 души може да даде положителен тест за инфекция с COVID-19 в момента. Степента на разпространение е най-висока при хората на възраст от 18 до 44 години, а на регионално ниво то е най-голямо в Лондон.

Паралелно с това в страната циркулират различни респираторни вируси, а хората с грип, които са по-

Здравната система вече под сериозен натиск, увеличават се приетите в болниците

Снимка: bigstockphoto.com



търсили медицинска помощ в болниците, се е увеличил близо шест пъти. Здравната система на Англия е под сериозен натиск, сигнали-

зираха от NHS по време на стачните действия на младшите лекари, които допълнително усложниха ситуацията.

„По това време на годината студено време, по-късите дни и увеличеното общуване означават, че потенциалът за предаване

на респираторни вируси като COVID-19 е особено висок. Това, както и възможното въздействие на новите варианти означава, че не е неочаквано случаите да се увеличават. Ако проявявате симптоми на COVID-19 или други респираторни заболявания, трябва да се опитате да ограничите контактите си с други хора, доколкото е възможно, особено с тези, които са по-възрастни или по-уязвими“, предупреди професор Стивън Райли, генерален директор за данни и наблюдение в Агенцията за здравна сигурност на Острова.

Призовават се хората в риск да се ваксинират срещу COVID-19

Важно е хората, които са изложени на най-голям риск от тежко заболяване и хоспитализация в резултат на COVID-19, да се явят за своята сезонна ваксинация, за да се уверят, че имат най-добрата възможна защита тази зима. Рисковите групи могат да получат ваксина срещу коронавирус от личния си лекар или като на-

правят резервация в местната служба за ваксиниране на NHS, а срокът изтича на 31 януари. За ваксината срещу грип той е до 31 март.

От Агенцията за здравна сигурност напомнят, че отговаряте на условията за ваксина срещу коронавирус, ако сте на възраст 65 или повече години, а също и всички от 6-месечна възраст до 64 години, които са изложени на риск, живеещите в дом за възрастни хора, здравните и социални работници на първа линия, както и болногледачите. Сред рисковите групи са и хората на възраст от 12 до 64 години, които живеят с човек с отслабена имунна система.

Английските здравни власти предупреждават, че може да отнеме няколко дни създаването на имунитет след поставяне на ваксина срещу коронавирус. Затова сега е моментът тя да бъде направена. Прогнозите са, че температурите ще продължат да се понижават в следващите седмици, което води до по-голямо смесване на хора на закрито, а това повишава опасността от разпространение на респираторните вируси.

≈ VAT

≈ TAX RETURNS

≈ PAYROLL



OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

Нашето счетоводство - решение за Вашия бизнес

020 8530 6929

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

www.oceanairaccountants.co.uk



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

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

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

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

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

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

Ние от New Alternative Path ще ви подготвим за уни-

Снимката е предоставена
от New Alternative Path



NEW ALTERNATIVE PATH

YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

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

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

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

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

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

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

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

Като студент при нас вие

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

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

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

Започнете своето пътуване днес с New Alternative Path!

Вашето бъдеще е във вашите ръце!

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

Нека да започваме сега!

Снимката е предоставена от New Alternative Path



Снимката е предоставена
от New Alternative Path



Снимката е предоставена
от New Alternative Path



Българското правителство отпуска още 1 милион и 500 хил. лева за църквата „Свети Йоан Рилски“ в Лондон

БГ БЕН

Правителството на България отпуска нови 1 милион и 500 хиляди лева за разширяването и реконструкцията на параклиса „Свети Йоан Рилски“ към Посолството на Република България в Лондон. Със средствата ще бъдат реализирани по-голямата част от строителните дейности.

В самия край на 2023 година получихме и радостната новина от митрополит Антоний, че Министерският съвет отпуска нови 1 500 000 лв. за изграждането на храм „Св. Йоан Рилски“ в Лондон, с които ще бъде реализирана по-голямата част от строителния процес. Това съобщи пред БГ БЕН отец Добромир от Българската православна църковна община „Св. Йоан Рилски“ в английската столица. Той допълни, че изминалата 2023 година е била успешна.

„Многократно се увеличили християните, участващи в богослужението, и пространството на параклиса

Очаква се тази година българите в английската столица да посрещнат Рождество Христово в свой храм

стана невъзможно да побира разрастващата се общност. Поради това Негово Високосвещенство Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний започна кампания по разширяването на параклиса към Посолството на Република България в Лондон. Беше разработен архитектурен дизайн, който обединява три различни пространства в едно, изграждането на олтар, купол с пандантиви, наос с колонади и вход от към главната улица. Проектът беше защитен пред общината в Уестминстър и беше издадено разрешение за строеж. Митрополит Антоний и посланик Марин Райков успяха да защитят проекта и пред Министерството на външните работи на Република България да предостави своите имоти за построяването на първия български храм на Българската православна църква - Бъл-

гарска патриаршия в Лондон. А Дирекция „Вероизповедания“ към Министерския съвет отпуска 800 000 лева“, заяви отец Добромир.

С предоставените държавни средства и с дарения на християните в Лондон бяха заплатени необходимите суми за строително-инженерен дизайн на храма, електрически и водни инсталации, климатизация, а паралелно с това започнаха строителни дейности. Изгради се скеле, започна подготовка за обединяване на пространствата, разкриване на подпокривното пространство, подготовка за нова покривна конструкция, разкриване основите на сградата и подготовка за изграждане на метална конструкция с колонади и купол и втори етаж.

Църковното настоятелство благодари на Негово Високосвещенство Западно- и

Средноевропейски митрополит Антоний за неуморния труд и ангажимент към църковните общини в епархията си.

„Благодарни сме и на Министерския съвет на Република България за разбирането и грижата за нашите сънародници на Острова, които искат да живеят благодатния живот на Църквата и да потвърждават своята православна идентичност. Това наистина ще стане възможно с общата отпускната сума от 2 300 000 лева, за да имат българите така желан своя първи храм в сърцето на Лондон! Всички си пожелаваме следващото Рождество Христово да бъде посрещнато в тази нова и благолепна църква“, подчерта отец Добромир.

В официална позиция на църковното настоятелство при БПЦО „Св. Йоан Рилски“ в Лондон, изпратена до вест-

ник БГ БЕН, се подчертава, че към настоящия момент единствено кампанията, организирана от Българската православна църква с благословението на Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний, за реконструирането и изграждането на храм „Св. Йоан Рилски“ при Посолството на Република България в Лондон е автентична.

Други кампании за построяване на църква в Лондон не се извършват с благословението на митрополит Антоний и не са част от каноничната Българска православна църква - Българска патриаршия.

„Подчертаваме, че построяване на православен храм в Лондон и набирането на средства за това е единствено в компетенцията на За-

падно- и Средноевропейска митрополия на Българска православна църква - Българска патриаршия, и следователно други дарителски кампании са единствено частни инициативи, за които не можем да гарантираме, че средствата ще бъдат оползотворени по предназначение. Молим българските християни да бъдат внимателни на кого даряват!“, се казва в позицията на настоятелството.

Желаещите да се включат в кампанията за набиране на средства за реконструкция и разширяването на българския православен храм в Лондон в сградата на Посолството на Република България могат да направят дарение по банковата сметка на българската църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон:

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

БЪЛГАРСКА КЛИНИКА В ЛОНДОН

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
- Гинеколог - Видеозон 3D и 4D
- Диетолог
- Лекар вътрешни болести
- Кардиолог и ЕКГ
- Ехография на сърце

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

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

Ние специализираме в случаи на:



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



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



★ Trustpilot



Свържете се с нас за безплатен съвет на български:

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



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



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

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

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

Снежина Янкова,
юрисконсулт
Osbornes Solicitors

**Accident book (книга
за инциденти)**

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

**Allocation
questionnaire
(въпросник)**

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

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

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

Charge rate (тарифа)

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

**Contributory
negligence
(съпътстваща
небрежност)**

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

**County Court
(първоинстанционен
съд)**

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

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

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

**Disbursements
(разходи)**

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

**Fast track (бърза
процедура)**

Използва се при елементарни случаи за бързо решаване на въпроса.

**Foreseeability
(предвидимост)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Multi track (сложна
процедура)**

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

No Win, No Fee

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

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

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

**Quantum (стойност на
иска)**

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

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

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

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



Имотният пазар във Великобритания ще е по-активен тази година



Добрин Иванов е директор във фирма Compare Mortgages Ltd, която се ползва с отлична репутация в сферата на кредитирането. Има няколко спечелени награди "Best Complex Mortgage Broker and Customersatisfaction". С жилищни кредити се занимава от 2013 година. Преди това е работил в агенция за недвижими имоти. Завършил е Икономически техникум през 2003 година в Сливен, а след това продължава обучението си със специалност „Банкиране и финанси“ в Лондон.

БГ БЕН

Господин Иванов, в началото на това интервю нека да направим едно обобщение на имотния пазар във Великобритания през миналата година. Как се промени той и какво беше характерното за него?

Здравейте, бих желал първо да честитя новата година на всички ваши читатели и да им пожелаая крепко здраве и щастие, а на вашия екип - да расте и да продължава да радва и информира всички редовни читатели.

Имотният пазар във Великобритания и през миналата година остана сравнително стабилен, въпреки високите лихви и нивото на инфлацията. Както по време на ковид бяхме свидетели на подобни спекулации, така и през 2023-та четохме, че

имотният пазар ще се сригне и цените на имоти ще паднат. За наше успокоение, това не се случи, въпреки че в някои райони и в определен вид имоти се наблюдава лек спад на цените, но това в никакъв случай не е тенденция. Както във всяка нормално функционираща икономика цените се определят от основния закон на търсене и предлагане и по мое мнение, точно това стабилизира цените миналата година. Състоянието на икономиката и високите лихви накарата много купувачи да преосмислят приоритетите си и търсенето беше на много по-ниски нива. От друга страна, наблюдаваме също и много по-занижено предлагане и брой на имоти на пазара, което като цяло доведе до много по-малко сключени сделки през 2023 г. Мисля, че е важно да се спомене и за комерсиални-

Повече от всякога сега трябва да планирате разумно покупката на имот, казва директорът на Compare Mortgages Ltd Добрин Иванов

те имоти, защото именно там се наблюдаваше спад в цените. Много инвеститори бяха и все още са в ситуация, в която трябва да изберат да продадат на загуба или да задържат имот с нулева възвръщаемост за следващите няколко години. Това се дължи основно на високите лихви за този вид кредитиране, от една страна, и от друга - на високата инфлация и състояние на икономиката.

Какво да очакваме през тази година по отношение на цените на имотите? Сега очаква ли се те да тръгнат нагоре?

Според статистически данни цените на имотите през последните 12 месеца са паднали с около 1%, като най-големият спад от -2.7% е в Югоизточна и Източна Англия, а в Шотландия и Северна Ирландия има скок от +1.3% и 2.1%. Градовете, където се наблюдава най-голям спад на цени, са Southampton, Cambridge and Portsmouth. И ако продължим със статистическите предсказания, според The Financial Times спадът на цените ще продължи и дори ще се засили през 2024. Според Savills estate agents спадът тази година ще е 3%, а най-голямата банкова организация Lloyds предсказва, че имотите ще поевтинееят с още 2.4%. Истината е, че независимо в коя част на Англия обмисляте да купувате или продавате и дори тези очаквания да се сбъднат, това са относително малки суми и не вярвам, че ще бъдат решаващ фактор, от който и страна на сделката да сте. Съветът ми по отношение на цените на имотите е да не разчитате на нещо драстично да се промени и аз смятам, че през втората половина на тази година отново ще видим повишено търсене, което ще покачи и цените. В заключение ще спомена, че повечето банки все още отпускат кредити до 95%, дори имаме банка, която отпуска на 100% кредитиране за първа покупка,

което само по себе потвърждава, че пазарът е стабилен.

Какви са средните цени на жилищата в момента в Англия и кои имоти са най-консенсусни за купувачите?

Към декември 2023-та средната цена за жилище в Англия е £283 000, което е с около £2700 по-малко спрямо същия период преди година. В допълнение към въпроса по-горе, мисля, че тук е моментът да се отбележи, че всички тези статистики са на национално ниво и могат да бъдат доста подвеждащи в анализите на човек и ще обясня защо. Ако разгледаме цените в Лондон, отново по статистика, то спадът е около 0.5% за година. Това би накарало човек вероятно да изчака във времето, за да може да купи на още по-ниска цена, но ако направим разбивка по общини, то само в две от всички лондонски общини има истински значителен спад. В Chelsea and Kensington, където средната цена е почти £1.3 милиона британски лири, цените са паднали с почти 10%, което като сума и стойност е значително. Това впоследствие сваля средноаритметичното за Лондон и излиза, че едва ли не в цял Лондон цените падат, което не е така. Клиент, който живее или иска да си купи например в Hounslow или Tower Hamlets, ще знае, че имотите в тези две общини са се повишили с около 5% през последната година.

Ако направим друг сегмент на имотния пазар, и този път ще бъде по вид имот. Без изключение във всички общини на Лондон цените на апартаментите са паднали с около 4.5 процента средно и това е основният движещ фактор на имотната статистика, докато къщите в повечето райони са с леко покачване.

Ако направим трети сегмент на имотния пазар, и този път е по цена на имота (и това няма да изненада никого). Цените на имоти, които се продават на цено-

ва листа £1 милион плюс, там спадът за последните 12 месеца е почти 8%. При масовия пазар в диапазон между £450 хиляди и £750 хиляди там спадът е 4.8%. И ако погледнем в най-ниското стъпало, образно казано, на имоти до £250 000, то там ще видим повишаване на цените с 3.6%.

Исках да демонстрирам на вашите читатели и на нашите клиенти, че статистиката и новините, които приемат, трябва да бъдат взети и обмислени много внимателно, тъй като една и съща информация може да бъде преработена по различни начини и да доведе до напълно различни изводи.

Изгодно ли е в момента да се влагат средства в имоти? Ипотечните заеми създават ли трудности на кредитополучателите?

Хората, които ме познават, и тези, които са чели предишните ми статии, знаят, че аз силно вярвам в инвестирането в имоти. И за първи път на този въпрос ще отговоря с „може би не“. Ще започна оттам, че през последната година бяхме свидетели на огромни скокове на наеми в по-голямата част от Великобритания. В Уелс наемите се повишиха с почти 12%, а в Лондон само за последните 12 месеца скокът е с 8% и вече средният наем е £2174 британски лири на месец. Както всички знаем, реалните доходи на хората не са се покачили в повечето случаи и това единствено е вследствие на високи лихви. Когато разходите на един бизнес се покачват, това се предава на клиента. Повечето лихви при инвестиционните кредити са все още на нива около 5.5%, а допреди няколко месеца бяха на 6%. Имайки предвид, че средната възвръщаемост в Лондон от имот е около 4.5%, вече доходността от този вид инвестиция не е това, което беше. Със сигурност не казвам, че инвестирането в имоти не е печелившо. Просто мисля, че повече

от всякога хората трябва да планират разумно, за да са сигурни, че няма да бъдат изненадани на по-късен етап. Имаме много инвеститори, които адаптираха модела, по който работят, и продължават да разширяват портфолиото си от имоти.

Предвид икономическата ситуация на Острова, намаляващата инфлация, задържане на основната лихва, а и очакванията, че Английската централна банка може да започне да я намалява в следващите месеци, очаквате ли ръст на сделките с имоти?

Намаляването на инфлацията и задържането на централния лихвен процент има положителен ефект върху икономиката като цяло и вече се наблюдава една стабилност. От разговори с много от нашите клиенти се наблюдава позитивизъм и мотивация да закупят имот или да предприемат нови сделки тази година. Важно е да се отбележи също така, че от последните два месеца лихвеният пазар е в тенденция на спад и към днешна дата има лихви и под 4%. Аз вярвам, че тази година имотният пазар ще е по-активен в сравнение с изминалата 2023 година, и това ще бъде подтикнато от по-ниските лихви, от една страна, и от друга - на психологическа основа тези нови нива са вече приемливи за повечето хора. Банките също очакват и се надяват тази година да има по-голям брой сделки. Аз лично смятам, че Централната банка на Англия се справи доста добре с овладяването на инфлацията, и вече виждаме признаци на стабилен пазар, който сам по себе си ще доведе до ръст на сделките.

Тази година е година на избори във Великобритания. Правителството на консерваторите вече обявиха нова данъчна политика, намаляване на минималното заплащане. Всичко това ще освободи ли ресурс за хората, които искат да закупят свое жилище?

Има доста голям шанс

тази година да се смени управляващата партия въз основа на проучване на общественото мнение. Консерваторите се опитват да адаптират кампанията си, за да бъдат актуални и да успеят да привлекат колкото се може повече гласове. По проучване на общественото мнение към днешна дата лейбъристите продължават да водят с 42% подкрепа. Намаляването на данъчните ставки би помогнало, но повечето хора имат нужда от реално повишаване на доходите. Инфлацията от миналата година направи много домакинства в пъти по-бедни и единственият начин това да се компенсира е ако минималната заплата се повиши. Нещо, което директно ще има позитивен ефект на имотния пазар е, ако Help to Buy или подобна схема бъде въведена отново. Много first time buyers използваха тази схема, за да си закупят жилище, и пазарът със сигурност се нуждае отново от подобна програма. Това само по себе си ще спечели много гласове, ако консерваторите или лейбъристите решат да я въведат като част от своята кампания.

- Очаквате ли увеличение на хората, които ще вложат капитал в така наречените жилища за инвестиция?

- Миналата годишна беше доста трудна за повечето инвеститори, както споменах по-горе, и това основно беше породено от високите лихви и ниската

Снимка БГ БЕН



възвръщаемост. В самото начало на 2024-та имаме вече лихви, които са под 4% (със сравнително високи такси) и те ще накарат инвеститорите отново да се замислят дали да приемат нови покупки. Както всеки бизнес, то и при инвестицията в жилища повечето ни клиенти се концентрират в дългосрочен план и аз очаквам да наблюдаваме раздвижване в този сегмент на пазара през 2024-та. Като част от нашите услуги предлагаме

краткосрочно и строително финансиране и през последните дванадесет месеца наблюдаваме ръст на този вид сделки.

Покупката на втори жилищен имот е желание на много от нашите клиенти и в повечето случаи това е напълно постижимо. Обикновено усложненията при подобен вид сделки идват от данъчните задължения, които ще породят подобна транзакция. Ако клиент реши да си закупи втори имот за лични или семейни

цели, той /тя ще трябва да плати additional rate Stamp Duty, което може да бъде доста голяма (и неочаквана) сума. Към днешна дата за втори имот данъкът е 3% на първите 250 000 и след това скача на 8% - до 925 000.

- С каква информация разполагате по отношение на намерението на правителството на Риши Сунак да премахне данък наследство?

- В едно от последните

изявления той спомена, че възнамерява да премахне данък наследство в следващия си бюджет. По мое мнение това е напълно възможно, но по-скоро е подход преди изборите, за да се изчисли дали това ще доведе до желания ефект, и поточно дали ще им спечели достатъчно гласове. Данък наследство в момента е 40% на наследство, което надвишава 325 000, и се плаща от около 4% от жителите във Великобритания. За хазната това носи около 8 милиарда

на година и имайки предвид, че бюджетът се нуждае от тези средства, то ако се приеме, ще бъде единствено с цел повече гласове.

- Да завършим този разговор с вашата прогноза - каква година в икономически план, и в частност в сферата на кредитирането в Англия, се очаква да е 2024-та?

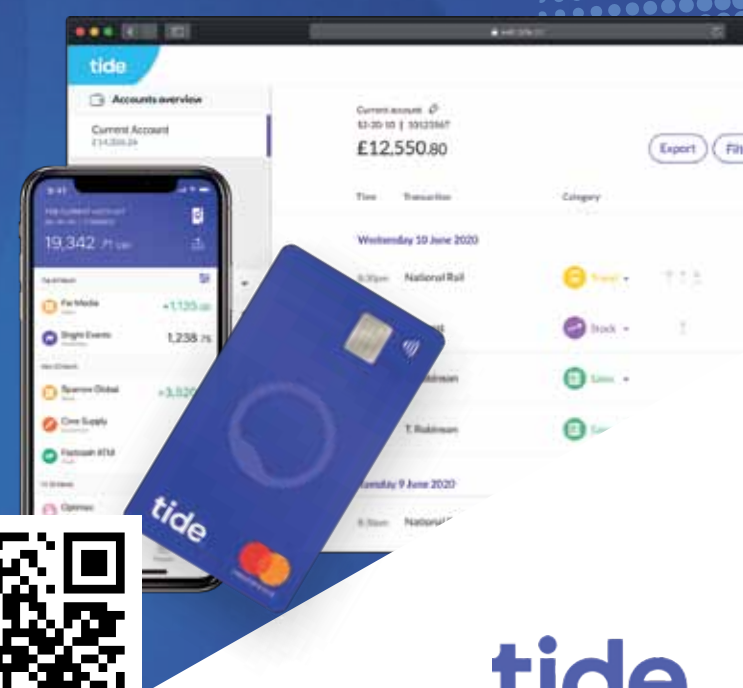
- Ще започна с това, че изпратихме старата година с инфлация, по-ниска от тази, която видяхме през по-голямата част от 2023-та, и с лихви, по-ниски от тези в средата на годината. Наблюдава се стабилност при кредитните институции и позитивизъм при купувачите. Икономиката не се очаква да влезе в рецесия и лихвите се очакват да са задържат на нива между 4 и 5 процента. Основният лихвен процент се очаква да започне да пада в средно дългосрочен план. Всичко споменато по-горе ми дава надежда, че тази година ще бъде по-спокойна откъм негативни новини и имотният пазар ще започне да се възстановява. Хората ще могат да си позволят кредитните вноски при малко по-ниските лихви. Единственото неизвестно към момента са резултатите от изборите, които ще се проведат, и това за мен носи най-големия риск за икономиката. Аз съм оптимист и вярвам, че всички ще имаме една по-добра година, и желая на всички ваши читатели и на целия ви екип много късмет и успехи през 2024 години!

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

На 31 януари изтича крайният срок за онлайн подаване на данъчни декларации в Англия

Не оставяйте това задължение в последния възможен ден, съветват от данъчната служба

БГ БЕН

На 31 януари изтича крайният срок за подаване на лични данъчни декларации онлайн и плащане на дължимите данъци в Обединеното кралство. Той важи за самонаетите лица, директорите на фирми, хората с доходи от отдаване под наем, доходи от чужбина, а също и такива, които имат смесени доходи от работа и като самоосигуряващи се. Срокът за попълване на данъчна декларация на хартиен носител изтече в края на октомври миналата година.

Предимството на попълването на данъчна декларация онлайн е, че така се изчислява незабавно дължимият данък. Затова и този начин е предпочитан от данъкоплатците. До 31 януари 2024 година трябва да се платят и всички дължими данъци. От данъчната служба на Великобритания препоръчват декларациите да се подадат предсрочно, тъй като по този начин ще имат на разположение достатъчно време, за да се запознаят с наличните опции за плащане на налозите, ако дължат такива. Важно е да се знае, че клиентите е добре да включат в данните и банковата си сметка, което ще гарантира, че HMRC бързо и сигурно ще върне надвзети суми.

Призивите на данъчните да не се чака в последния момент дадох тази година бърз ефект и хиляди попълниха онлайн данъчните си декларации по коледните празници, преди да се отдадат на традиционните празненства. В трите празнични дни бяха получени 25 769 декларации, което е ръст в сравнение със същия период от миналата година. 8876 са пуснатите онлайн декларации на Бъдни вечер миналата година. Навръх Рождество Христово пък са подадени 4757 данъчни декларации, а през така наречения Boxing Day - 12 136.

Снимки: БГ БЕН

Your returns

You have no returns to complete.

You have filed your return for tax year 2022 to 2023.

[View Self Assessment return for tax year 2022 to 2023](#)

[Amend Self Assessment return for tax year 2022 to 2023](#)

[Get SA302 Tax Calculation for tax year 2022 to 2023](#)

Your balance

You have no tax to pay.

[Make a Self Assessment payment](#)

[View payments and credits](#)

[More details about your Self Assessment returns and payments](#)

Кой трябва да попълни данъчна декларация

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

- Ако отдавате имот под наем, независимо дали е в UK, или в чужбина;

- Ако отдавате стая под наем и доходът за финансовата година надхвърля £7500;

- Ако сте били самонаето лице (self employed) и имате доход повече от £1000;

- Ако сте получили помощ по някоя от програмите за подпомагане (грантове, еднократни помощи от £500 и др.);

- Ако имате доходи от дивиденди или други финансови източници (борса, акции, криптовалута).

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

Попълвайте декларациите с повишено внимание, за да се застраховате от измами

От данъчната служба на

Англия предупреждават, че клиентите, които попълват онлайн данъчните си декларации, трябва да са с повишено внимание и да са наясно с риска от измами. Причината е, че престъпниците използват самооценката като възможност за извършване на измами. Затова данъчните предупреждават клиентите никога да не споделят данните си за влизане в HMRC, тъй като престъпниците ги използват, за да откраднат или направят измамни искове. В абсолютна конфиденциалност трябва да останат потребителското име и паролата на съответния подател. В противен случай някой може да открадне информация и да направи измамни претенции от тяхно име. Добре е, преди да пристъпите към подаване на данъчна декларация, да проверите съветите на данъчната служба на GOV.UK.

Солени санкции ще се налагат за клиентите, които не спазят крайния срок

От данъчната служба на Англия предупреждават, че дори и да имате затруднения с плащането на данъците, трябва да подадете



GOV.UK

Business tax account

Sign out

Help improve HMRC services

[Sign up to take part in user research \(opens in new tab\)](#)

[No thanks](#)

Home

Manage account

Messages

Help and contact

English | [Cymraeg](#)

Business tax account

View and access your business taxes in one place

Add a tax to your account to [get online access to a tax, duty or scheme](#).

Payments will take up to 7 working days to show, depending on how you pay. After you complete your return your tax calculation will take up to 2 days.

декларацията си онлайн до 31 януари 2024 г. За тези, които не могат да платят изцяло данъчната си сметка, могат да получат достъп до поддръжка и съвети на GOV.UK. HMRC може да е в състояние да помогне, като организира достъпен план за плащане, известен като „Време за плащане“. Клиентите трябва да се опитат да направят това онлайн, но като алтернатива имат възможност да се свържат с линията за помощ. HMRC ще се отнася снизходително към тези с истински извинения, тъй като санкциите се фокусират върху тези, които упорито не желаят да

попълнят своите данъчни декларации и умишлено укриващите данъци. Клиенти, които предоставят на HMRC разумно извинение преди крайния срок 31 януари, могат да избегнат неустойка след тази дата.

Санкциите за забавени данъчни декларации са:

- ✓ £100 първоначална фиксирана глоба, която се прилага дори и ако нямате данък за плащане или ако дължимият данък е платен навреме;

- ✓ Ако са минали три месеца след официалния краен срок, се начисляват допълнителни дневни санкции от £10 на ден - до максимум

£900;

- ✓ След 6 месеца се налага допълнителна санкция от 5% от дължимия данък или £300, която от двете суми е по-голяма;

- ✓ След 12 месеца - още 5% или £300 такса, която сума от двете е по-голяма;

- ✓ Има и допълнителни санкции за забавено плащане от 5% от данъка, неплатен на 30 дни, 6 месеца и 12 месеца.

Ако вече не трябва да попълвате данъчни декларации, непременно уведомете данъчната служба. В противен случай данъчните могат да сметнат, че сте закъснели, и да ви наложат глоба.

Във Великобритания стартира нова кампания без тютюнев дим

БГ БЕН

Нова кампания за отказ от тютюнопушене стартира NHS. Тя има за цел да насърчи 5,3 милиона пушачи в Англия да направят опит за отказване от този навик през януари.

Последните проучвания показват, че три пъти по-склонни да пушат са тийнейджърите, чиито родители и приятели са пушачи. Първите 259 000 вейпове ще бъдат предоставени на властите в цялата страна, за да помогнат на пушачите да се откажат от пушенето по първата в света схема Swar to Stop.

В кампанията се включва и бившият вратар на Англия и бивш пушач Дейвид Джеймс, който призовава във видео родителите да спрат цигарите заради децата си.

Сега Обединеното крал-

ство е начело като първата страна в света, която създаде поколение без тютюнев дим чрез постепенно премахване на продажбата на тютюн и е на път да въведе нов закон, който да спре децата, които са навършили 14 години през 2023 г. или са по-млади, от някога законно продаван тютюн в Англия.

Междувременно стана ясно, че три четвърти от хората в Англия подкрепят историческите планове на правителството да създаде първото поколение без тютюнев дим - независимо от възрастта или региона. Данните са от проучване на YouGov, което е поръчан от екипа на кампанията „Действия за тютюнопушенето и здравето“. Едва 9% са против, съобщават от британското министерство на здравеопазването.

Оттам цитират и бившия вратар на Англия Дейвид

С нея се насърчават пушачите да откажат цигарите



Джеймс, който твърди, че е пушил около 15 години. Той признава, че неговата майка е пушела, приятелите му - също.

„Не ми отне много време да се закача. Поглеждайки назад, това имаше огромно влияние върху здравето и представянето ми по това време, искам ми се никога да не съм започнал. Здравето ми, децата ми и феновете

ми бяха огромен мотив да спра - не исках по-младите хора да ме видят как пуша и да си помислят, че това е добре“, казва Дейвид Джеймс.

Във филма към него се присъединяват и други бивши пушачи, които обсъждат влиянието на своите родители върху решението им да пристъпят към този навик.

Главният медицински ди-

ректор на Англия - професор сър Крис Уити, каза, че пушенето причинява редица заболявания, които засягат хората през целия им живот.

„Да спрем хората да се пристрастяват към тютюнопушенето и да помогнем на тези, които са били пристрастени, да се откажат, са две от най-важните мерки, които можем да предприемем за подобряване на здравето. Спирането ще подобри здравето ви, независимо от възрастта ви и без значение колко дълго сте пушили, никога не е твърде късно да спрете“, каза още професор Уити.

Като част от схемата почти 1 на всеки 5 от всички пушачи в Англия ще получи стартов комплект за вейп заедно с поведенческа подкрепа, за да им помогне да се откажат от навика. Това е част от серия от нови мерки, които да

помогнат на правителството да изпълни амбицията си да направи Англия страна без тютюнев дим.

Тютюнопушенето струва на икономиката и обществото като цяло £17 милиарда годишно. Това включва годишна загуба от £14 милиарда за производителността поради свързани с тютюнопушенето пропуснати печалби, безработица и ранна смърт, както и разходи за NHS и социални грижи от £3 милиарда. Това е еквивалентно на годишните заплати на над половин милион медицински сестри, 390 000 общопрактикуващи лекари, 400 000 полицаи или 400 милиона назначения на общопрактикуващи лекари.

Намаляването на разпространението на тютюнопушенето ще намали тези разходи и натиска върху NHS и ще помогне на икономиката да стане по-продуктивна.

VAL CLINIC

Индивидуално отношение към пациента



НАШИТЕ УСЛУГИ

Личен лекар/дежурен лекар

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

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

Всички видове кръвни изследвания и натривки след консултация с лекар



Контакти

☎ 01708701155 ; 07307595437

✉ info@valclinic.co.uk

🌐 www.valclinic.co.uk

📍 Val Clinic

📍 39 Frederick Road, Rainam, RM13 8NJ

Регистрирана в



Самостоятелно заети лица с най-висок риск при инциденти в селското стопанство

Селското стопанство представлява опасна индустрия във Великобритания и според доклада на Изпълнителния орган за здраве и безопасност смъртните случаи във фермите са нараснали с почти 80%, превръщайки селското стопанство в сектора с най-висок процент на смъртоносни наранявания на работниците от всички основни индустриални сектори.

41 души са загинали при инциденти във ферми през последните 12 месеца, което се равнява на почти

един човек всяка седмица, убит по време на работа в селското стопанство на Обединеното кралство.

В повечето случаи отговорните за наемането на работници като самостоятелно заети лица пренебрегват всички необходими предпазни мерки за здраве и безопасност на труда и излагат работниците си на сериозни наранявания и заболявания. Това изобщо не е изненадващо, тъй като в повечето ситуации тези самостоятелно заети лица не се ползват с много от трудовите права, предоставени

на постоянните работници.

Често ние представляваме такива клиенти и в повечето случаи подкрепяме тезата, че нашите клиенти трябва да се считат за служители, независимо от това дали са регистрирани като самостоятелно заети лица с данъчни и национални осигурителни цели, ако техните работни условия са същите като на тези лица, които работят с трудов договор (те работят по договорен начин, само за този бизнес, са под контрола на фермера/работодателя и използват инструменти и материали,

предоставени от фермера/работодателя).

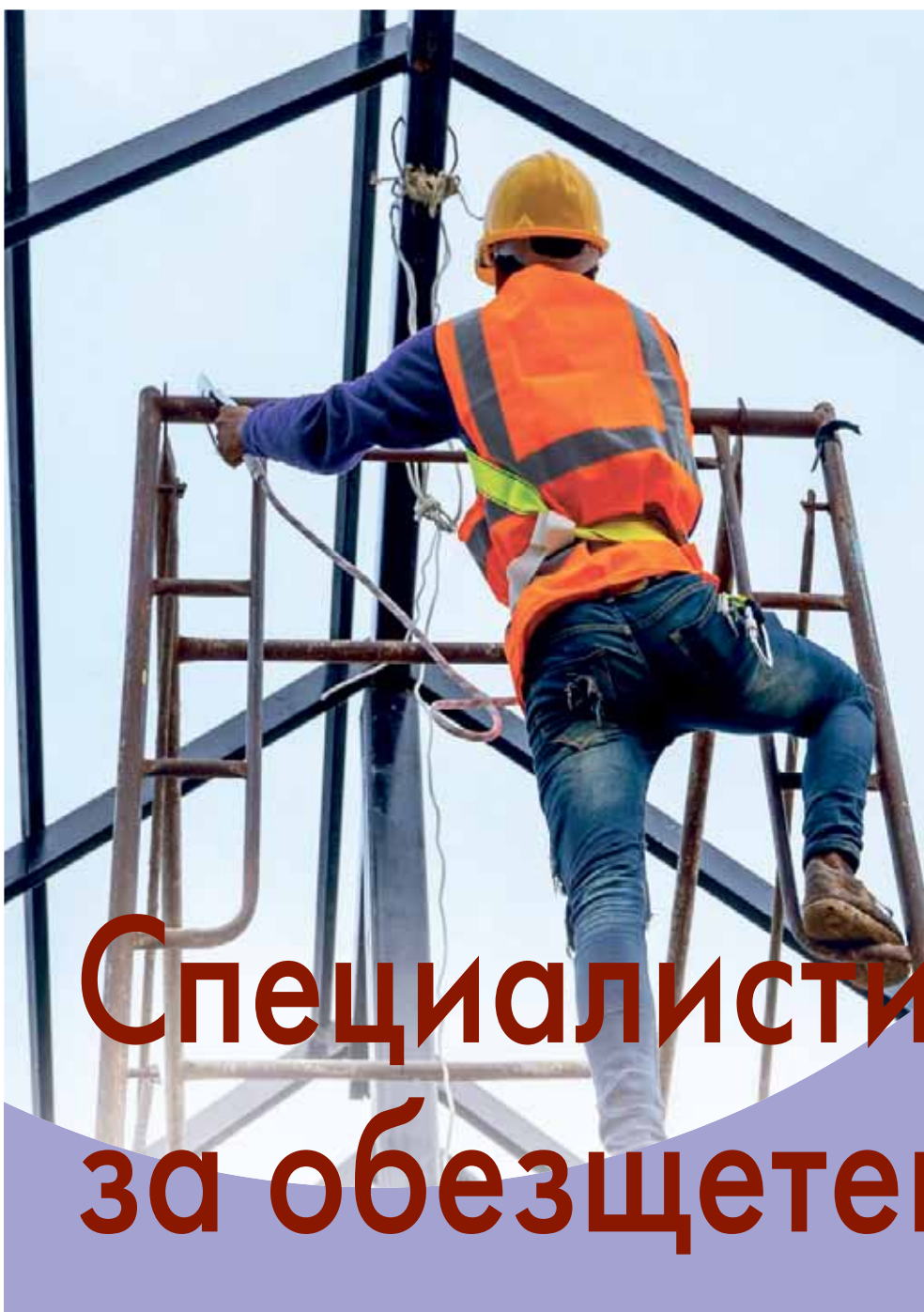
Всяка година тази статистика отразява необходимостта от напомняне на фермерите и работодателите да се стремят да поддържат добри стандарти за здраве и безопасност, тъй като това представлява основно изискване за устойчив селскостопански бизнес. Оценките на риска трябва внимателно да анализира какво потенциално може да доведе до предпоставки за инцидент, така че да могат да се вземат решения дали са взети достатъч-

но предпазни мерки, или трябва да се предприемат повече за защита на хората, доколкото това е „разумно възможно“.

Много е важно те да вземат предвид всяка потенциална опасност и да са наясно с това кой може да пострада - това могат да бъдат служителите, случайните работници, обществеността, изпълнителите и дори собственото им семейство. Обучението за използване на защитни мерки, като предпазители на машини, ЛПС и безопасни методи на работа, е жизненоважно, но

през повечето време се пренебрегва от работодателя. Да пострада при инцидент на работа може да бъде пагубно за пострадалия работник и за тези, които се грижат за някой със сериозна травма.

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 7681 9013, или попълнете онлайн формуляр и ние ще ви се обадим.



Osbornes | Law^o

Специалисти по искове за обезщетение

Специалисти по искове за обезщетение

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

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



★ Trustpilot



Свържете се с нас и говорете на български на:

Снежина Янкова

07516 441 448/020 7681 9013

Snezhina.yankova@osborneslaw.com

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



Основните икономически ползи от приемането на България в Шенген ще дойдат при пълноправното членство

БГ БЕН

България влиза в Шенген по въздух и вода на 31 март тази година. Икономистът от Института за пазарна икономика Адриан Николов твърди в своя анализ, че въпреки голямата политическа значимост на това постижение премахването на граничния контрол по въздух и море не позволява реализирането на големите икономически позитиви, които би донесло пълното членство.

Той подчертава, че споразумението не включва никакъв формален срок за отпадането на проверките по сухопътните граници - те подлежат на отделно обсъждане и договаряне, което може да отнеме месеци, може да отнеме и години.

Нека се спрем първо на позитивите от промяната в граничния режим на страната. Най-голямо въздействие тя ще има върху пътуващите към ЕС и останалите шенгенски държави, тъй като спестява немалко време в

проверки по границите. За първите девет месеца на изминалата година пътувалите до ЕС страни са били 4,3 млн. души, което означава, че за цялата 2023 г. броят им ще приближи 5 милиона - повече от пред-ковидната 2019 г. Дори и да допуснем, че половината от тях са пътували по въздух (а делът вероятно е по-висок), а проверките са коствали по 20 минути на пътуване (а това често е по-дълго), то спестеното време би надхвърлило 800 хил. часа годишно.

Не са без значение и спестяванията, които ще реализира администрацията - българските международни летища ще могат да ползват по-малко митнически и административен персонал, който да обслужва шенгенските полети. Доколкото няма пряко заявено намерение за съкращения на служители обаче няма как да оценим пряко ефекта.

Най-значимите промени остават за следващата крачка - отварянето на сухопътните граници. Причи-

Премахването на граничния контрол по въздух и море няма да има големи позитиви, смята икономистът от Института за пазарна икономика Адриан Николов



Снимка: БГ БЕН

ната за това е водещата роля на сухопътния транспорт за българския износ, при който засега няма да има промени. Оценките на раз-

личните изследвания много се различават, тъй като разглеждат различни държави, но пълноправното участие в шенгенското пространство

се оценява на 1-3 процента повишение в търговията с останалите членове. С други думи, заради все още непълното си включване България ще продължава да пропуска близо милиард лева износ, при това ако оценяваме въздействието върху търговията консервативно.

Остават и по-високите транспортни разходи и несигурност на износителите в сравнение с пълноправните членове. Те ще продължават да плащат повече заради чакането на границите (според някои, стотици милиони левове). Без промяна остават и

възможностите за реализация на пазара на труда в съседни държави на българите в граничните райони край Гърция и Румъния, които са и сред най-бавноразвиващите се икономически части на страната, а защото не и обратните - гърци и румънци с подходящи умения да пътуват ежедневно до работни места в България.

Потенциал за положителен ефект има обаче по линия на международната репутация на страната. Половинчатото приемане в Шенген все пак представлява знак на доверие - макар и далеч непълно - от страна на ЕС към България, и способността ѝ да поддържа работещо управление и институции. Това е и сигнал към потенциалните инвеститори за стабилността и доверието в страната, които са от ключово значение при избора на инвестиционна дестинация. Разбира се, още по-ясен сигнал (както отчитат и кредитните агенции) би било членството в еврозоната, както и приемането в Шенген без условия.

С други думи, на този етап успехът е най-вече политически - важните икономически ефекти ще дойдат впоследствие. Въпреки това „въздушният“ Шенген е стъпка в консенсусната посока на развитие на страната към по-пълноценно участие в различните преплетени елементи на европейската интеграция, първа от няколко.

Източник: ime.bg

Георги и Мария са най-разпространените имена в България през 2023 година

БГ БЕН

Най-разпространеното мъжко име в България е Георги. Общо 143 185 мъже носят това име в страната. Второ по популярност е името Иван - 130 551 души, а с името Димитър са 104 856 българи. Това показват данните на Националния статистически институт в страната.

Малко по-различни обаче са тенденциите при новородените. Най-много новородени момчета през миналата година са наречени с името Александър - 828 бебета. Името Георги носят 822 момченца, а името Калоян - 611 бебета.

Сред жените най-популярно продължава да е името Мария, което носят 102 050 дами, следвано от Иванка (48 639) и Елена

Най-много новородени момчета носят името Александър



Снимка: БГ БЕН

(47 918).

За поредна година най-много момичета се казват

Виктория - 589 новородени, следват бебетата с името Мария (537 момиченца) и

София - 480 новородени.

Над 3 милиона и 2 хиляди българи ще празнуват имен ден на основните християнски празници през 2024 г. - 1 689 312 са мъже, а жените са 1 576 905. Най-много - 343 113, ще почетат името си на Цветница (28 април 2024 г.). Общо 332 826 българи пък празнуваха на Ивановден, а имениците на Архангеловден ще са 241 595. На 6 май - Гергьовден, имения си ден ще отбележат общо 208 016 българи.

Значително по-малко са празнуващите на 17 януари, Антоновден, като те са едва 76 134, а на Атанасовден имениците са малко над 53 000.



Адвокатски услуги от всякакъв вид

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

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



aequitas per jus



Владимир Стоичков е роден в София. Завършил е СУ „Св. Климент Охридски“, специалност „Журналистика“. Още в началото на студентските години, през 1990-а, започва журналистическата си кариера във в. „Демокрация“. Паралелно с това пише за други български издания. През 1998 г. създава документалната поредица „Другата България“. В периода между 1999 и 2002 г. заедно със своя екип обикаля българските общности в близо 50 страни по целия свят.



През пролетта на 2002-ра Владимир Стоичков се мести откъд океана, за да осъществи две свои мечти - литературата и Латинска Америка. Установява се в Еквадор, където преподава журналистически дисциплини. Именно в Еквадор публикува първата си литературна творба, сборника от разкази „En el mar me gusta bañarme desnuda“ („В морето обичам да се къпя гола“). През 2006 г. българското издателство „Вакон“ публикува романа му „Последна спирка: Барселона“. В момента подготвя новия си роман „Гласувай красиво, Галбрия“.

От Дарио Пас - Владимир Стоичков

Животът беше футбол и футболът се състоеше в чакане. Чакахме да продадем голмайстора ни, за да закръпим бюждета. Чакахме по-добри дни, по-добри резултати. Чакахме някой ден да излезем от трета дивизия¹. За целта ходехме по врачки. Палехме свещи. Носехме амулети. Фланелката на „Атлетико“ я сваляхме само преди лягане.

За „Атлетико де Матадерос“ ми е думата.

В училище... знаете как е. Само по физическо възпитание и хуманитарни науки бяхме що годе редовни. По физическо ни преподаваше треньорът на „Атлетико“ - сеньор Карисо. Той уж треньор, ама трябваше да яде човекът, затова даскалуваше. Влизяхме в часовете му, та евентуално да ни набележи за отбора.

А хуманитарните науки ги водеше Микаела Морено, Мики Модела ги викаше. Млада, с гърди като лисичи муцуни. Тя беше изобретателна, все в размисъл ни хвърляше. Помня, веднъж ни попита дали бихме изобличили някого, ако разберем, че с действията си е навредил на други хора.

- Ами, разбира се, как не - каза някой, казахме всички.

- Сигурни ли сте, колеги? - Мики Модела ни викаше „колеги“, това беше част от качката. - Ами ако този някой е собственият ви син? Пак ли ще го изобличите?

Разлихихме се като тикви по Хелюин. Бяхме на по 12-13 години, самата идея да имаме деца беше откачена. „Макар че с майче като Мики Модела...“, би отбелязал братовчедът Фонтана, ако беше наоколо. Всъщност искам да кажа, че сеньориста Морено беше готина. Лошото беше, че си имаше гадже с мотор, фен на „Нуева Чикаго“. Чакаше я след часовете и ни гледаше, сякаш сме червеи.

Нашият стадион побираше 8 хиляди и се пълнеше наполовина. Повечето дори не поглеждаха към терена. Ползваха мачовете, за да водят социален живот. Да си поговорят с при-

ятелите, с познати, малко клюки, някоя чанга². То и нямаше много за гледане, нали все бяхме на изчакване.

Какво да ви кажа, лесно е да си от „Бока“ или от „Ривер“, през година да си шампион, да играеш в Либертадорес, европейците да плащат милиони за играчите ти. Лесно е даже да си от някой като „Сентрал“ или „Колон“, и те радостни дни дочакват. Истински трудното е да си фен на „Атлетико де Матадерос“. Да се радваш на минимални загуби. Хората да не те знаят, да те питат: „Чакай, бе, нали „Нуева Чикаго“ са от Матадерос, вие филиал ли сте им?“. Трудното е да завършваш 14-и в трета дивизия (с 4 победи, 7 равенства и 8 загуби, с 23 гола негатив) и президентът в годишния отчет да те увещава, че сезонът бил успешен. Защо ли? Как защо? Ами в повечето мачове отборът не бил загубил.

„Любовта, която ме осъжда...“, това ни е химнът и май всичко става ясно само от тая фраза. На трибуната се чувствахме равни в нещастията, което пък ни помагаше да забравим личните проблеми. Поне временно. Майната им на „Ривер“ и „Бока“. Лесно им е на тях. С месечната заплата на един техен играч ние карахме цяла година. „Винаги посрани, но винаги горди“, както казва братовчедът Фонтана.

Футболът беше отражение на живота. „На лайния живот се полага лайния отбор, братче!“, гласеше философията на Фонтана. Него си го биваше в епитетите. Твърдеше, че са му завещание от футбола. Едно време Фонтана беше лъв бек в „Атлетико“. Заработи повече картони, отколкото изиграни мачове. Изтърпяха го два сезона и го изгониха. Върна се при нас на трибуната. Сега е монтьор в работилницата на баща си, тоест на вуйчо ми.

Ето ни заедно на петия ред зад нашата врата. Събота е. Играем срещу „Чакарита“ и в 8-ата минута вече ни водят с 0:1. Корнер за „гробарите“³. Чобака увисва, Джонатан се разминава, прилича на нямо кино. Тяхната деветка плонжира. Главааа, гредя, размина ни се.

Любовта, която ме осъжда

- Хайде, да поиграем малко, а? Става ли? - крещи Фонтана, бесен и отчаян едновременно.

Маха с ръка и се извъръща към мен в поза „както да ги гледам тия нещастници“. Фонтана беше ренде, но поне страст влагаше на терена, а на днешните само тагуировки и Инстаграм им дай.

Падаме, псуваме, играчите се изнизват като на погребение. Същата вечер обаче са в кварталната дискотека, за да финтират ученички и студентки. „Де да даваха точки за сексуална активност“, казваше Фонтана по този повод. Посредствен и мизерен, отборът вечно витаеше около пропастта. А феновете живеехме намръщени, но за следващото домакинство пак бяхме на стадиона.

Така я карахме в Матадерос, дето даже на картата го няма. На югозапад от федералната столица, демек в полите на Гран Буенос Айрес, Матадерос е далеч от всичко. Името му означава „кланици“. Портеносите⁴ ни знаят само заради месото. И фестивала на месото. И бабините танци край скарите с месото. Друго няма.

През 2006-а Александеро Фабри написа нещо като футболна енциклопедия. Кръсти я „Раждането на една страст“. Уж добър журналист, уважаван, а сред 97-те аржентински клуба дори не ни споменава. То във футбола и политиката бива да си субективен, ама чак пък сяп.

На страницата на „Нуева Чикаго“ сложил, че са „символът на Матадерос“. И отбелязва, че от първия ден на създаването си през 1911-а започнали да играят мачове. Добре бе, Фабри, ама с кого са играли? С бабите си ли? Играли са със „Сосидад Депортива Атлетико де Матадерос“, с нас, защото сме им батковци, три месеца по-рано сме родени. Даже това „Атлетико“⁵, дето са го изтипосали в името си, от нас са го изкопирали - малчуганът винаги имитира баткото. И сме ги скъсвали в тия мачове, да знаеш, аз от дядо ми го знам. Веднъж дори им правим 9:4, та да помнят. И помнят. Но според теб те били символът на квартала, на нас майната ни.

За училищния отбор от Комодоро Ривадавия има място в енциклопедията, за нас - не. Срамота, Фабри, наистина срамота! Но нищо де, седем години по-късно, през 2013-а, съдбата ни даде шанс да припомним на света кои сме. Като видя, че не поглеждаме нагоре, съдбата прати „Нуева Чикаго“ долу при нас. И на нашите крила им поникнаха. Явно това им е трябвало - „бикчето“⁶ да им се мота из краката и да ги дразни. Тоя сезон разбихме каръка. Нито една загуба въщи плюс

шест победи навън. Бихме даже „Чакарита“ като гости, а „Атланта“ съдията ги отърва с дузпа в 95-ата минута. С „Нуева Чикаго“ разменихме по 1:0. И в двете срещи имаше червени картони. Феновете обаче се държахме кавалерски. Така де, съквартилци сме все пак, седим един до друг в училище, родителите ни работят заедно. Стадионът ни започна да се пълни. Затресе ни масова лудост. Песни, скандирания, знамена. Трибуните се люлееха. Край на социалния живот, на клюките и чангата, да живее „Атлетико“!

След 40 кръга здрава битка „Темперлей“ станаха шампиони и влязоха директно в Б група. Ние се намърдахме в баражите за другата квота. На полуфинала магнахме „Платенсе“. Голяма мъка беше - 0:0 и 1:0, ама така е най-сладко. В другия полуфинал „Нуева Чикаго“ би „Атланта“. И така дойде събитието на годината. Финал с „Нуева Чикаго“ за влизане в Б група.

Брат ми Густаво не стъпваше по земята. Същия сезон той дебютира в първия отбор още ненавършил 19 г. (с 3 е по-голям от мен). Ляво крило, бърз, техничен, нахакан. Вкара 11 гола. Само деветката Фуентес имаше повече - 16, ама той биеше и дузпите. При нашата схема 4-5-1 брат ми се скъсваше да тича, да покрива, да атакува, навърташе по 12 км на мач. Ама на 19 г. си безсмъртен и той се раздаваше докрай. Затова феновете го обичаха, та чак и аз станах известен покрай него. За Фонтана да не говорим. Навсякъде обясняваше, че Густаво му е братовчед, и се държеше сякаш му е личен мениджър.

Брат ми си имаше гадже. Ева, като първата жена. Момиче от махалата, бяха набори. Ева не беше като типичните гаджета на футболистите, ама аз я харесвах. Тиха, слаба, деликатна. Идваше у нас, понякога оставаше за вечеря. Нашите я намираха за святна. Подобре Ева, отколкото някоя ботинера⁷, казваха. То не че брат ми имаше пари, горкият, ама както беше тръгнал, нищо чудно да го вземеха в елита. А там плащат добре.

Първият финал се игра на стадион „Нуева Чикаго“. 5 юли 2014. Зима⁸, студ, леден вятър, теренът като шкурка. На два пъти брат ми ги отвинти отляво, сервира му я на Фуентес, ама не влезе. Първо гредя, после вратарят им спаси. Те нямаха точен удар. Кучешки мач стана като цяло. То с „бикчето“ футбол не се играе, само за коридата стават. Ръгане, блъскане - и накрая 0:0.

Следващата вечер се бях скрил в бараката да пуша, когато чух шум отвън. Надникнах през гредите и забелязах четири силуэта. Стояха пред

оградата, встрани от охравия конус на уличната лампа. Лицата им почти не се виждаха. Различих брат ми, останалите май бяха непознати. Пошушукаха малко, после най-едрият извади плик. Брат ми го прибра във вътрешния джоб на коженото яке и ги загърби, без да се сбогува.

- К'во става бе, брат ми? - изскочих на пътя му.

Густаво се сепна.

- Ти домашни нямаш ли?

- К'ви домашни бе, във ваканция сме! К'ви бяха тия типове?

- А, тия... - почеса се той. - От „Ланус“ са. Искат ме от лятото.

- „Ланус“! - възкликнах.

- Това си е първа дивизия, мамка му.

- Шшшт - скастри ме той, - тайна е. Да не си си отворил човката, ясно ли е?

- И на баща ни ли ня...

- На никого. Изпуснеш ли се, не съм ти брат!

На 8 юни се игра реваншът. Влязоха поне 12 хиляди, не знам как не се срина стадионът. Беше най-студената неделя от годината, ала имаше хора по къси ръкави, а на терена хвърчаха искри. Ние играехме само за победа, иначе влизаха те. Според регламента при равен баланс в двата мача нямаше продължения, ни дузпи, а се взимаше предвид крайното класиране от сезона. Там те имаха предимство, бяха завършили 4-ти. Ние по голова разлика останахме 5-и.

Този ден брат ми игра безумно. Не го извадиха само защото нямаше святна смяна. Отпред Фуентес се бореше сам със защитата като прасе с тиква. И пак ръгане, блъскане, антифутбол, съдията отсъди хиляда нарушения. Нула голове положения.

И така до 86-ата, когато Фуентес се срина в пеналтерията. Имаше ли, нямаше ли дузпа, не стана ясно, но съдията я даде. Играчите на „Нуева Чикаго“ го наобградиха, феновете им откачиха, нашите се разпяха, а дядовците ни се надигнаха от гробовете, за да видят края на столгодишното чакане.

Тогава брат ми се затича към Фуентес, капитана, голмайстор и стандартен дузпаджия на отбора. И хоп, нещо ми просветна... Не, не можех да повярвам.

- Нееее, Густаво, нееее - разкрещях се сред цялата глъч.

- Какво ти става, бе? Сядай - задърпа ме Фонтана, тръпнеш

от превъзбуда.

В този момент Фуентес връчи топката на брат ми и го потупа по рамото. Сринах се до братовчедя.

- Ще я осере - едва измърморих.

Фонтана не ми проговори цял месец, заедно съм урочасал дузпата. Той и всички останали повярваха в малшанса, в подхлъзването на Густаво и нелепия му шут, който изтрепа катеричките по дърветата. Нормално е, те не знаеха за трите силуэта пред дома ни. Нито за плика.

Аз знаех, ама не им и казах. Мики Модела беше права, че кръвта не се предава. Не го предадох, но след онази дузпа престанах да имам брат. Чудех се за колко ни беше продало копелето. Колко струва една стогодишна мечта бе, брат ми? Никога нямаше да му простя.

След провала Густаво не се вестна повече в Матадерос. Скъса с Ева. Подписа с „Ол Бойс“, поигра малко в Б група и пак се върна в трета с „Феникс“. После „Депортиво Морон“ и „Баракас Сентрал“. Не ме интересуваше какво прави. От татко научавах, когато вкара някой гол, но само свивах рамене с безразличие.

Така изминаха седем години. „Атлетико“ изпадна в четвърта дивизия и скоро след това закриха клуба. Междувременно аз се отделих от нашите, започнах в работилницата на вуйчо и се ожених. С Густаво не се видяхме нито веднъж. Дори за раждането на сина ми не го поканих. Нашите се опитаха да ни одобрят, но аз отказвах, без да влизам в подробности.

В началото на 2020-а, малко преди пандемията, по случайност се засякох с Ева в Ла Плата. Тя се бе преместила там. Имаше съпруг, две деца, работеше в банка. Разпита ме за Матадерос, за мен, за общите приятели, стигнахме и до брат ми. Направих кисела гримаса, но Ева май не я забеляза.

- Поздрави го от мен - каза. - Вечно ще съм му благодарна, че тогава ми спаси живота.

- За какво говориш? - обърках се аз.

- За онзи финал през 2014-та, помниш ли го? Тогава ме отвлякоха ултрасти на „Нуева Чикаго“. Откараха ме някъде из Ланус, вързаха ме на едно легло и пратиha снимката на брат ти като ултиматум. Тия типове изобщо не се шегуваха.

1. Официалното име на трета дивизия е Примера Б Метрополитана, но за улеснение на читателя е уеднаквено с нашия стандарт. По същата причина Примера Насионал е наречена Б група (б.н.).

2. Чанга е местен жаргон за неформална работа (б.н.).

3. Гробарите е прякор на отбора на „Чакарита“. Иде от факта, че гробището в квартала е най-голямото в Латинска Америка. В него са погребани известни личности като Карлос Гардел, Роберто Арлт и Густаво Серати (б.н.).

4. Портенос е нарицателно за жителите на Буенос Айрес (б.н.).

5. Цялото име на отбора е „Клуб Атлетико Нуева Чикаго“ (б.н.).

6. „Бикчето от Матадерос“ е прякорът на „Нуева Чикаго“ (б.н.).

7. Ботинера е нарицателно за търсачките на изгоден брак с футболисти и хора от шоубизнеса. Произлиза от думата ботин, плячка (б.н.).

8. Сезоните в Аржентина са обратно на нашите (б.н.).



ROCK ARENA



Екипът на Rock Arena Ви пожелава здраве, въшебни мигове и благополучие през следващите 365 дни!

На Арена днес:

Най-интересните предстоящи музикални събития на 2024 година

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

Download Festival - британският символ на по-твърдата музика!

Тази година изданието на Download Festival 2024 ще се състои в дните между 14 и 16 юни на традиционното място - Donington Park, Derby, а големите хедлайъри на събитието ще бъдат: Pantera, The Offspring, Machine Head, Corey Taylor, Avenged Sevenfold. В различните дни на няколко различни сцени здраво ще забият над 100 банди, сред които: Lord Of The Lost, Biohazard, Fear Factory, Sum 41, Billy Talent, Babymetal. Фестивалът първоначално е замислен като продължение на серията фестивали Monsters of Rock, които са държали веригата събития в Донингтън парк от 1980 до 1996 година.

Първият Download фестивал е през 2003 г., отново в Донингтън парк в Лестър-шър, Англия. Той е един от най-популярните британски рокфест събития и е бил домакин на някои от големите имена на твърдата сцена като Black Sabbath, Metallica, Iron Maiden, Motörhead, AC/DC, Def Whitesnake, Thin Lizzy, Guns N' Roses и много други. Името на Download Festival е умело заиграване с download - "мръсната" дума в музикалната индустрия, и рок, която се разглежда като бунтовния жанр на музиката. Фестивалът е собственост на Live Nation и всяка година привлича повече от двадесет хиляди фенове

на твърдата музика. Билети TUK: www.ticketmaster.co.uk/download

The Isle of Wight - един от първите рок фестивали във Великобритания!

Този фестивал продължава уверено да се развива, подслонявайки през годините куп световни музикални величия. Началото на Isle of Wight Festival е поставено в далечната 1968 г., когато билетите са стрували само £ 1.25, а на сцената по онова време са забивали легенди като Боб Дилан, Джими Хендрикс, The Doors и The Who. През следващата година фестивалът е открит на 29 август 1969 г., 11 дни след приключването на Уудсток в Америка, и неочаквано високите нива на посещаемост превръщат събитието в най-големия и известен от тези ранни години фестивал в света, задминавайки легендарния по онова време Уудсток. Концертите от 1970-а включват гамата на повече от петдесет изпълнители, сред които Jimi Hendrix, Miles Davis, The Doors, The Who, Lighthouse, Ten Years After, Emerson, Lake & Palmer, Joni Mitchell, The Moody Blues, Melanie, Donovan, Gilberto Gil, Free, Chicago, Richie Havens, John Sebastian, Leonard Cohen, Jethro Tull, Taste и Tiny Tim. Фестивалът през 1970 година е бил заснет от филмов екип под ръководството на бъдещия носител на наградата „Оскар“ - режисьора Murray Lerner.

Тази година събитието на

Judas Priest ще излезе с нов албум и световно турне през март



The Isle of Wight ще се проведе на 20-23 юни в Seaclose Park, Newport, UK. Хедлайъри на събитието ще бъдат The Prodigy, Green Day, Pet Shop Boys, Zara Larsson, Symple Minds и други. Билети TUK: <http://www.isleofwightfestival.com/>

Judas Priest - с нов албум и световно турне през март!

Тази легендарна банда е една от институциите в хевиметъла, които през 2010 г. MTV поставя под номер 2 (след Black Sabbath) в класацията си на „Най-великите метъл групи“. Най-добре продаваният им албум е „Screaming for Vengeance“ (1982), а последният албум на Judas Priest излезе преди цели шест години, но търпението на феновете е възнаградено, защото на 8 март бандата ще издаде дългоочаквания си студийен албум „Invincible Shield“! Веднага след това стартира и тяхното световно турне с над 40 потвърдени дати в Обединеното кралство, Ирландия, Европа и Америка. Концертът им в Лондон ще бъде на 21 март на OVO Arena Wembley, като на същата дата и сцена с тях ще забият и легендарни банди - Uriah Heep и Saxon! С големия си гласов диапазон и мощното вибраторно вокалистът Роб Халфорд повдига летвата за всички метъл певци, които идват след него. Музикантът може да свири на 6 инструмента - кита-

ра, бас, хармоника, кийборди, хармоника и барабани, а на айпода си слуша Бетовен, Бах, Моцарт, Чайковски, Вивалди, Вагнер, „Сабат“, „Куин“, „Туул“, „Пантера“. Малко са хевиметъл бандите, които са успели да достигнат върховете на Judas Priest по време на близо 50-годишната си кариера. Тяхното присъствие и влияние остава на най-високо ниво за всички времена. Множество награди, номинации, грандиозни концерти по цял свят и милиони верни фенове - това е кратката равностметка за Judas Priest, групата, превърнала се в един от символите на тежкия рок. Билети TUK: www.judaspriestinvincibleshield.com/events/

Slash - един от най-добрите и разпознаваеми китаристи в света!

Всеки ценител на качествената музика би се вдъхновил от соловите изпълнения на невероятния китарист Соул Хъдсън, или както е по-известен за целия свят - Slash. Като дете той свири на барабани, но в тийнейджърските години се захваща с китарата и се отдава на музиката, отделяйки по 12 часа на ден. Постигна световни успехи с легендарните Guns N' Roses, но напусна бандата в средата на 90-те, а причините за това свое решение той описва в биографичната си книга, издадена през 2007 го-

дина. Именно във времето след горчивото разпадане на Guns N' Roses той създава изключително успешна солова кариера с проекта Slash's Snakepit, както и със супергрупата Velvet Revolver. През декември 2015 г. Slash е поставен на 65-о място в класацията „100 Greatest Guitarists“ на сп. „Ролинг Стоун“, а в официалната класация „100-те най-велики рок сола на всички времена“ присъстват две негови изпълнения - „Sweet child o'mine“ и „November rain“, съответно на 15-о и 20-о място. През януари и февруари тази година Slash съвместно с Miles Kennedy & The Conspirators стартира световно турне в Южна Америка и Австралия, а през пролетта легендарният китарист ще продължи с концертите в Обединеното кралство, Ирландия и Европа. В родния Лондон Slash ще зарадва феновете си на 5 април от сцената на VO Arena Wembley. Билети TUK: <https://www.slashonline.com/tour/>

Scorpions - с концерт в Лондон на 8 юни!

На 8 юни легендарните рокаджии ще забият на OVO Arena Wembley в Лондон, където ще изпълняват всички свои класики, сред които „Wind Of Change“, „Rock You Like A Hurricane“, „Still Loving You“, „Send Me An Angel“, както и песни от последния си албум „Rock Believer“ (2022), след който стартира тяхното световно турне. Създадена през 1965 г. в Германия, Scorpions е една от най-продаваните рок банди в историята на музиката, а MTV неслучайно ги нарича „последни на рока“. През 2015 г. групата отбеляза 50-годишнината си с издаването на музикалния си биографичен филм „Forever and a Day“, направиха световно турне 50th Anniversary World Tour и издадоха албума „Return to Forever“. През следващата година към групата се присъедини барабанистът Мики Дий, с когото преди време имаме

удоволствието да направим интервю. Scorpions са продали над 120 милиона копия от албумите си, носители са на множество награди и имат звезда на Рок алеята на славата в Холивуд. Всички техни издания със сертификати за продажби достигат многократно златен и платинен статус в различни страни по света. Билети TUK: <https://www.the-scorpions.com/tour/>

Within Temptation - майсторите на симфоничния метъл!

Малко групи са имали толкова бляскава кариера като нидерландците Within Temptation, които доказаха, че финесът на класическата музика в комбинация с качествен метъл може да придобие епични измерения и висини. От основаването си през 1996-а до днес легион от фенове и признания неотлъчно следват групата. Всеки техен албум е уникален с красивата си музика и смислени текстове, прекарено съчетани с ангелския глас на Шарон ден Адел. През годините Within Temptation печелят много музикални и телевизионни награди, сред които наградата „Едисън“ за най-добра нидерландска група, най-добре продаван нидерландски изпълнител, Европейски музикални награди на MTV: най-добър нидерландски и белгийски изпълнител и др. Групата има три златни и четири платинени албума, сред които е и техният четвърти албум „The Heart of Everything“ (2007), от който песента „All I Need“ бе избрана за сериала „Дневниците на вампира“. През октомври 2023 г. Within Temptation издадоха осмия си студийен албум - „Bleed Out“, а през април ще стартира световното им турне. Групата ще зарадва феновете си на Острова с концерт в Лондон на 16 ноември в Arena Wembley. Билети TUK: www.ticketmaster.co.uk



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

British Film Institute's Mediatheque

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

Wallace Collection

как се е осъществявал културният диалог през XVII век. Инфо на: <http://www.wallacecollection.org>

National Portrait Gallery

Националната портретна галерия се намира точно до Националната галерия на Лондон, което е абсолютно удобно, ако желаете да разпределите времето си между двете галерии. Още преди откритието на модерното съвремие - интернет, британците са идвали тук, за да видят как са изглеждали видните личности от миналото и да научат повече за тях. Там има огромен брой портрети и на кралски особи, което дава възможност

Лондон привлича с уникални галерии и музеи



Снимка: YouTube



Снимка: YouTube

The Wallace Collection е построена от сър Ричард Уолъс между 1872 и 1875 г., който наследява колекцията изобразително изкуство след смъртта на баща си. Тази уникална галерия представлява завладяващ поглед към 18-и век и аристократичния живот по онова време. Съхранява ненадминати шедеври на живописиста, скулптурата, порцелана и събира шедеври на стари майстори, сред които Веласкес, Рубенс и Тициан. Картините на старите майстори в нея показват

да разберете повече за всеки от тях, както и къде е мястото му в историята. Галерията работи без почивен ден от 10:00 до 18:00 часа. Инфо на: <http://www.npg.org.uk/>

Photographers' Gallery

Ако фотографията е ваше хоби, насочете се именно към тази галерия, в която са показани някои от най-добрите установените и актуални имена в областта. Там ще откриете съкровищница от исторически фотографии на Лондон и извън него. Галерията предоставя на посетителите съвременни изложби на фотографии от цял свят. Винаги ще може да видите нещо ново, защото изложените снимки бързо се подменят. Галерията работи без почивен ден от 10:00 до 18:00 часа. Инфо на: <http://thephotographersgallery.org.uk/>

Tate Britain

В този забележителен музей постоянните творби се съсредоточават върху британски шедеври от 16-и до края на 20-и век. Организиран се тематични

изложби от модерното и приложното изкуство, едночасови тематични обиколки и 15-минутни дискусии за художници и картини. Представени са не само британски художници, но и творци, които са работили в Обединеното кралство. Tate Britain е част от мрежата от галерии Tate в Англия, с Tate Modern, Tate Liverpool и Tate St Ives. Работно време: понеделник - неделя от 10:00 до 18:00 ч. Инфо на: <http://www.tate.org.uk>

St Paul's Church

Не бъркайте тази църква със St Paul's Cathedral. Построена през 1638 г., това е първата Англиканска църква, изградена след Реформацията от 1536 г., когато крал Хенри VIII оставя католицизма, за да стане водач на независимата Англиканска църква. Превърнала се в църквата на актьорите, понеже там има множество паметници на известни актьори, сред които на Чарли Чаплин, Вивиан Лий и много други. Днес пред църквата може

да видите често тълпи от зрители, които гледат поредното изпълнение на улични актьори. Инфо на: <http://www.actorschurch.org/>

The Temple Church

Това е една от най-красивите и стари църкви в сърцето на Лондон, построена през 12-и век от Ордена на тамплиерите, известна още като „Храмът“. На пода ѝ се намират саркофази на рицари тамплиери, почиващи там от векове, преди да дойдат Том Ханкс и Одри Туту, за да снимат „Шифърът на Леонардо“. Църквата е била под покровителството от короната, отделена от Лондонската епархия. Осветена е през 1185 година. Сградата е много красива и е дом на едни от най-добрите хорове в Англия. Това е най-старата запазена готическа сграда в Англия и наподобява църквата над Божи гроб (Holy Sepulchre). Инфо на: <http://www.templechurch.com>

Victoria & Albert Museum

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

Редактор: Антоанета Петрова

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



Пролетният фестивал „Над дъгата“ в Лондон ще събере на една сцена учители и млади музиканти от различни държави



Росица Китанова-Трифанова е създател на школата Rosi Piano School в Лондон. В нея се обучават над 30 деца на пиано, поп пеене и теория на музиката.

Тя е родена в Ловеч. През 2001 година завършва Средно училище „П. Пипков“ с разширено изучаване на музика, а през 2005-а - и Академията за музикално, танцово и изобразително изкуство в Пловдив. От 2010 г. живее със семейството си в Лондон.

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

Тази година ще се проведе четвъртото издание на Пролетен фестивал „Над дъгата“ и той вече е традиционен. За него е и интервюто ни с Росица Китанова-Трифанова, в което тя представя важна информация за предстоящото издание.

БГ БЕН

Тази година предстои четвъртото издание на Пролетен фестивал „Над дъгата“, който се превръща в традиционно поле за изява на талантиливи български деца зад граница. Как върви подготовката?

Първо бих искала да честитя новата 2024 година на читателите на БГ БЕН и да им пожелая здраве, благополучие и късмет.

Организацията на нашия фестивал „Над дъгата“ започна още преди няколко месеца и всичко за момента върви по план, за да може и тази пролет да създадем за децата истински празник на музиката.

Всички млади музиканти на възраст между 5 и 25 години, които пеят или свирят на музикален инструмент и желаят да участват в четвъртия Пролетен фестивал „Над дъгата“ в Лондон, вече могат да ни

изпратят видео със свое изпълнение и да се запишат за участие, като попълнят формата за участие на нашата електронна страница: www.overtherainbowfest.com

Крайният срок за записване е 25 февруари.

Младите таланти могат да участват в три категории: инструментални изпълнения, вокални изпълнения и фолклорна/традиционна музика, разделени в четири нива на напредналост. Фестивалът не е с конкурсен характер, защото искаме всички участници да се чувстват победители.

Под какво мото ще се проведе тазгодишното издание на „Под дъгата“ и кое ще е по-специфичното за 2024 година?

За наше огромно щастие, тазгодишното издание ще се проведе с финансовата подкрепа на Art Council England, затова фестивалът ще бъде напълно безплатен

Целта на четвъртото издание е да вдъхновява и да дава увереност на талантните

и достъпен за всички млади музиканти. През октомври 2023-та кандидатствахме за финансиране и нашият проект беше успешно одобрен. Art Council England е национална агенция за развитие на творчеството и културата в Англия, която подпомага деца и младежи в областта на музиката и изобразителното изкуство. За тях участието в изкуството и културата е от решаващо значение за въображението, себеизразяването и креативността на младите хора, какъвто всъщност е нашият фестивал.

Тази година също бихме искали да развием повече новата ни категория - „Фолклорна и традиционна музика“, като в нея искаме да поканим за участие деца изпълнители както на български фолклор, така и на млади таланти от други държави, които изпълняват своя народна музика.

Предвиждате ли и тази година той да има виртуална част и голям концерт в Лондон?

Да, четвъртият Пролетен фестивал „Над дъгата“ и тази година ще има две части: виртуален концерт и присъствен концерт в Лондон, на 23 март. Разбира се, при възможност всеки е добре дошъл да участва и в двете части на фестивала, но когато някои изпълнители нямат възможност да дойдат в английската

столица, се включат само в нашата виртуална програма. Изпълненията ще бъдат публикувани на 10 март в нашия YouTube канал. Едно от предимствата на виртуалния концерт е, че най-добрите изпълнения ще бъдат поощрени със специални награди от всички категории и групи на напредналост. Това са за най-артистично, най-креативно, най-докосващо и най-технично изпълнение. За повече информация за концерта на живо и за нашите видео изискванията за участие във фестивала може да се намерят на нашата уебстраница: www.overtherainbowfest.com

Ще разширите ли участието с талантиливи ученици от България? И тази година очаквате ли подкрепа от госпожа Евгения Тагарева от фондация „Огънят на Орфей“?

Разбира се, за поредна година „Над дъгата“ 2024 ще се организира от Rosi piano school, с любезното партньорство на фондация „Огънят на Орфей“. Отпразвили сме покана към г-жа Евгения Тагарева да бъде част от нашите специални гости в концерта на живо в Лондон на 23 март, както и към нейните талантиливи ученици от Народно читалище „Хр. Г. Данов-1904“ в Пловдив.

Мои колеги - музикални педагози от София, Бургас,

Шумен и други градове на България, често ми задават въпроси на имейла на фестивала - festovertherainbow@gmail.com, относно предстоящото му четвърто издание. Вярвам, че тази година ще има още по-голям интерес както сред младите музиканти на България, така и таланти от други страни.

Имате ли амбицията Пролетният фестивал да се превърне в международен, като се има предвид, че в предходните издания имаште индивидуални участия не само на таланти от Великобритания и България, но и от други страни?

Пролетният фестивал „Над дъгата“ винаги е бил с международно участие. Добре дошли са както български деца, така и изпълнители от други държави, етноси и култури. Миналата година имаше участие от България, Великобритания, Мароко, Обединени арабски емирства, Италия, Нидерландия и др. Надявам се тази година да разширим кръга от държави.

На 23 март 2024 г. фестивалът „Над дъгата“ в Лондон, един от културните центрове на Европа, ще събере учители и млади музиканти от различни държави, които ще обменят опит и ще споделят заедно един красив и незабравим празник на талантите. Основната ни цел е да вдъхновим младите

музиканти и да им дадем увереност. Фестивалът „Над дъгата“ е едно добро начало на тяхното музикално пътешествие към по-големи и престижни зали и професионални конкурси.

След като пандемията отмина, имаше ръст на желаещите деца да се занимават с музика на Острова. Днес каква е тенденцията?

Ние забелязваме, че с всяка изминала година фестивалът придобива по-голяма популярност, най-вече защото е напълно безплатен. Тази година в четвъртото му издание през март очакваме да има още по-голям интерес сред младите музиканти и техните учители и да надмине миналогодишния брой участници.

В България има една приказка: „Музикант къща не храни“. Това валидно ли е в наши дни?

Този въпрос ме накара да се усмихна... Всичко е много индивидуално, зависи от музиканта и от къщата... Всъщност музикантите са доста креативни и трудолюбиви хора, винаги ще намерят начин да нахранят къщата си, или най-малкото поне ще е весело в нея.

Има ли късна възраст за развитието на таланта и на колко години едно дете трябва да започне да се занимава с музика?

За мен няма късна възраст. Това трябва да стане естествено, когато детето прояви интерес към музикален инструмент. По-големите деца напредват по-бързо, затова, когато и да прояви желание, дали на пет или на десет, това винаги ще е от голяма полза за тях. Аз препоръчвам това да стане около седмата година, но съм имала ученици, които започват и на девет-десет годишна възраст, които после много бързо наваксват и понякога надминават тези, които са започнали по-рано. Децата са много различни



Снимка: Rosi Piano School



и напредъкът при всички е строго индивидуален.

- В последния месец на миналата година Вие и госпожа Петя Николова, създател на фолклорна група „Ръченица“ в Лондон, организираха празник за българите там. Възражда ли се интересът към българската музика и българските народни танци сред сънародниците ни на Острова?

- Да, на 9 декември в Loughton Methodist Church се състоя Българска Коледа в Лондон, организирана от Rosi piano school и фолклорна група „Ръченица“ и

бъдеще в английската столица? Подготвяте ли изненади и за други празници, характерни за българския бит и култура?

- Имаме желание да продължим традицията и да организираме Българска Коледа в Лондон всяка година през декември. Тези събирания ни сплотяват и съхраняват българското съзнание и култура. Трябва да ги има. С радост споделям, че на 2 март 2024 година моите ученици по пеене ще вземат участие в международен пролетен фестивал на българските традиции и фолклор в Лондон, организиран от благотворителна организация „Български фолклор, традиции и култура“. Ще подготвим няколко популярни български народни песни, предимно от Македонския и Родопския край.

- Лесно ли е да се поддържа огънчето на българщината зад граница и какви усилия коства това?

- Бих казала така - когато изпитваш любов към това, което правиш, и имаш мотивацията и подкрепата да го направиш, то всичко идва

с лекота. Ще дам пример с нашите сънародници, които танцуват народни танци на Острова. Всеки пътува отнякъде, за да стигне до танцувалната зала, някои от тях с градски транспорт, други с кола по 40-50 минути, трети изморени след училище или работа, но въпреки тези условия те дават от своето време и енергия, за да ги има тези танцови състави. Друг пример са българските деца във Великобритания, които пеят народни песни. Тези деца учат в английски училища и българският език е втори език за тях. Народните песни се учат много

трудно, защото текстът често е неразбираем, извивките - трудни, но въпреки това ние се опитваме да създадем в тях интерес към българския фолклор. Всичко идва от семейството и аз лично съм много благодарна, че родителите на моите ученици по пеене ни подкрепят в това начинание.

А иначе, за да организираш такива български събития в чужбина, винаги е свързано с финанси и много свободно време напълно доброволно. Всички трудности и усилия си заслужават и мога да кажа, че лесно се поддържа огънчето

на българщината, когато усещаш, че имаш нужда да го направиш.

- Какво ще пожелаете на нашите читатели за 2024 година?

- На читателите на БГ БЕН пожелавам мирна, успешна и благополучна 2024 година! Благодаря на вестник БГ БЕН за това, че и през новата година ще бъде с българите на Острова. Нека да си пожелаем да отразяват повече вълнуващи събития, позитивни новини и да ни срещате с повече българи, които носят добрия пример.



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, Rainham, RM13 8NJ

Регистрирана в





Книгата „Физика на тъгата“ на Георги Господинов ще бъде издадена във Великобритания

БГ БЕН

Носителят на международната литературна награда „Букър“ Георги Господинов ще зарадва своите почитатели на Острова с още една книга, която ще излезе от печат през 2024. След „Времеубежище“, с която той спечели отличието, през тази година в английските книжарници ще се предлага и „Физика на тъгата“. Тя ще е в превод на Анджела Родел и се очаква появата ѝ да е на 15 февруари.

„Физика на тъгата“ до момента е издадена в над 15 страни по света и е една от най-четените и превеждани български книги. Изданието Kleine Zeitung дори я определя като „една задължителна книга за остатък от живота

Очаква се тя да се появи в книжарниците на Острова на 15 февруари



ни”.

Книгата е носител на международната награда „Ян Михалски“, 2016 г., на Националната награда за най-добър български роман, 2013 г., на националната награда

за литература „Христо Г. Данов“, 2012 г., а също и на наградата на Столична община за ярки постижения в областта на културата и „Цветето на Хеликон“ за най-продавана българска

книга през 2012 г.

„Физика на тъгата“ е финалист на 7 международни отличия в Германия, Италия и САЩ, между които призът за най-добра преводна книга в САЩ, наградата на Американския ПЕН за преводна книга, италианската Премия Стрега Еуропо, немската Брюке Берлин и др., в чиито номинации за първи път влиза български автор.

Италианската книга обяви романа за една от трите най-важни книги, излезли през 2013 г. там. Посочван е сред най-добрите романи на годината в Швейцария, САЩ, Германия и Холандия.

Миналата година в навечерието на 24 май Георги Господинов спечели литературната награда „Букър“ с романа си „Времеубежище“,

Снимка: БГ БЕН



като си подели отличието с Анджела Родел, която преведе книгата на английски.

Романът „Времеубежище“ бе сред 10-те най-добри книги в Испания и Италия през 2023 година.

Посочван е сред най-добрите романи на миналата

година в Швейцария, САЩ, Германия и Холандия. „Времеубежище“ ще се изучава в Нюйоркския университет.

Броени дни след като получи наградата „Букър“, Георги Господинов се срещна с българи в Лондон на тържество по повод 24 май.

На 26 януари в английската столица се открива изложбата „България от птичи поглед“

БГ БЕН

Изложбата „България от птичи поглед“ ще бъде открита на 26 януари в галерия „София“ към Български културен институт Лондон, съобщиха от институцията.

Експозицията включва авторска селекция от 25 голямоформатни фотографии на Александър Иванов, посветени на темата за красотата на българските природни и исторически забележителности. Тя е нов проект от програмата „Пътуващи експозиции“

Експозицията ще бъде представена в галерия „София“ на Български културен институт Лондон

на Държавния културен институт към министъра на външните работи.

Снимките на Александър Иванов са едно автентично фотопътешествие през живописните и внушителни въздушни кадри, които авторът е запечатал с обектива си, прелитайки стотици километри с моторен делтапланер над различни краища на България. В продължение на 17 години и над 500 летателни



часа той успява да улови красотите на България от въздуха - всевъзможните багри на четирите сезона, от Черно море, през Розовата долина до Рила, Пирин, емблематичните кътчета - Перперикон, Белоградчишките скали, Царевец, древните тракийски светилища и още много други.

„Трудно мога да опиша с думи това чувство на волност и непредвидимост, което ме обхваща при всеки полет с парапланера. Земята със своите форми и цветове винаги е била

обект на фотографските ми търсения, лутания, възторзи... Особено емоционални и запомнящи бяха полетите над Безкрайния Балкан, над Великата Рила и над Вълшебния Пирин... Усещането да летиш като птиците, е неописуемо. Всъщност емоцията от полета при мен се превръща върху снимането и обикновено не ме пуска до края, а се превръща в изживяване с хиляди кадри, някои от които си струват усилията“, казва авторът на изложбата.

Фотографът Александър Иванов е удостоен с десетки престижни награди, носител е на почетната статуетка на Фотографската академия, носител е на две първи награди от различни раздели в конкурс на National Geographic - България. Фотосите му са участвали в повече от 20 самостоятелни изложби в България и чужбина, били са представяни в редица европейски градове, Съвета на Европа и в Европейския парламент.

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

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



07841029577

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

В съвместната рубрика „Български традиции и дух“ на вестник БГ БЕН и Българска православна църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон по традиции правим нашите читатели съпричастни към църковните празници на Българската православна 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.

На 17 януари честваме св. Антоний Велики

Българската православна църква почита свети Антоний Велики на 17 януари. Той се родил около 251 година в египетско село близо до Йераклеопол, Среден Египет. Неговите родители били богати християни. Получил добро образование, а възпитанието, което придобил от своите родители, повлияло дълбоко за сформирването на неговите християнски убеждения и светоглед. Той избягвал светската суета, предавал се на духовни размишления и дейности. Когато бил на 18 години, неговите родители починали. Дълбоко впечатлен от евангелския разказ за богатия юноша, на когото Христос каза да продаде имота си, за да спечели съвършенството, към което се стреми (Мат. 19:21), Антоний раздал своето имущество и се заселил недалеч от града, където живеел монашески под наставле-

нията и ръководството на по-опитен от него монах. По-късно той оставил своя приятел и се заселил в една пещера - гробница, където живеел много време сам. Хранел се само с хляб и вода, борел се с изкушенията на светските видения за наслада. Според житиеписеца му, св. Атанасий Велики, светецът прекарал в пълно усамотение повече от 20 години в Египетската пустиня. Като побеждавал природата си с почти върховешко подвижничество, св. Антоний бил удостоен с дара на чудотворство, прозорливост и лечителски способности, с което придобил широка известност. Славата му растяла и дори император Константин го почел с писмо.

Антоний разяснявал, че благодарат на Св. Дух е бисерът, за който е говорил Господ, и за да ни я дарува, е пострадал на Кръста: „Аз

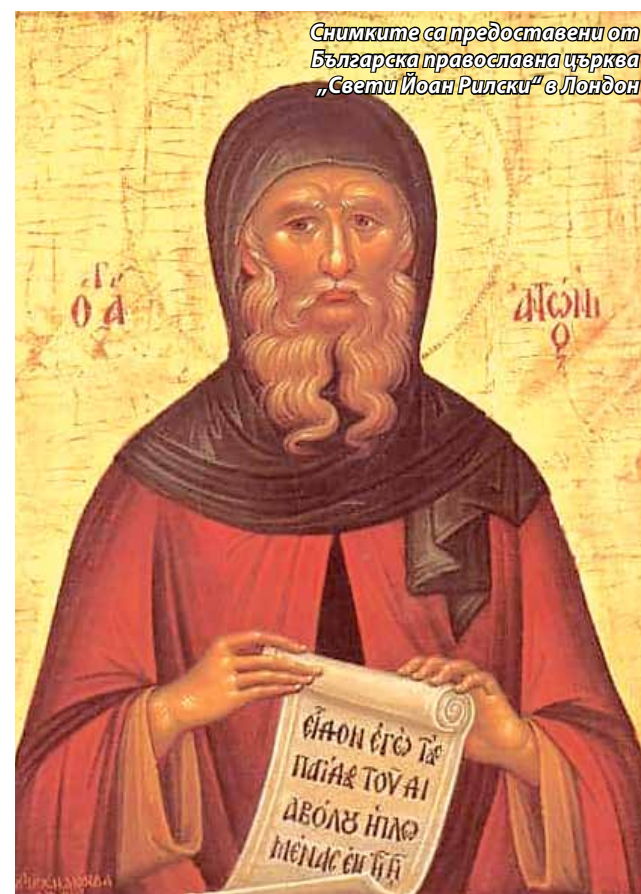
обаче ви казва истината - говори Той, - за вас е по-добре аз да си замина; защото, ако не замина, Утешителят няма да дойде при вас; ако ли замина, ще ви го пратя“ (Йоан. 16:7).

Заедно с апостол Павел и много други свети отци св. Антоний учи, че царството Божие, което Господ ни повелява да търсим преди всичко друго (Мат. 6:33), е именно възвращащата благодат на Светия Дух като извор на нашия свят живот.

През 306 г. св. Антоний започнал да събира съподвижници, желаещи да се посветят на монашеството. Живее в Писпир, на 30 км от р. Нил, и често посещавал учениците си в манастира, който сам основал. Негови последователи са просияли в православията подвижници св. Макарий Велики, св. Пахомий, св. Макарий Александрийски и много други.

Духовен наставник е бил и на св. преподобни отец Павел Препрости, чието житие съдържа и разказ за първата му среща със св. Антоний. Като монах св. Антоний участвал и в религиозния живот и укрепвал братята си по вяра по време на гонение.

Преподобни Антоний Велики преживял до 105-годишна възраст, като запазил телесното си здраве и сила. Година преди смъртта си взел участие в борбата на Църквата против арианската ерес, като излязъл в Александрия в открит диспут с еретиците и ги победил. Успехът му е наречен „тържество на християнството“. Почувствал близостта на своя край, той завещал да го погребат тайно, за да не узнаят хората мястото на неговия гроб. Двама от учениците му останали докрай при него. Когато дал последното си благословение към



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

тях, небесна радост озарила лицето му. Св. Антоний починал на 17 януари 356 година. По-късно мощите му били открити и тържествено пренесени във Виена. Един човек казал на св. Антоний: „Моли се за мене!“. Старецът му отговорил:

„Нито аз, нито Бог ще се съжали над теб, ако ти сам не се погрижиш за себе си и не се молиш на Бога“.

Не нарушавай Божествените заповеди заради утаждане на хората.

КОНТАКТИ:

f_dobromir@abv.bg

Свети Атанасий е велик защитник на християнското учение за Боговъплъщението

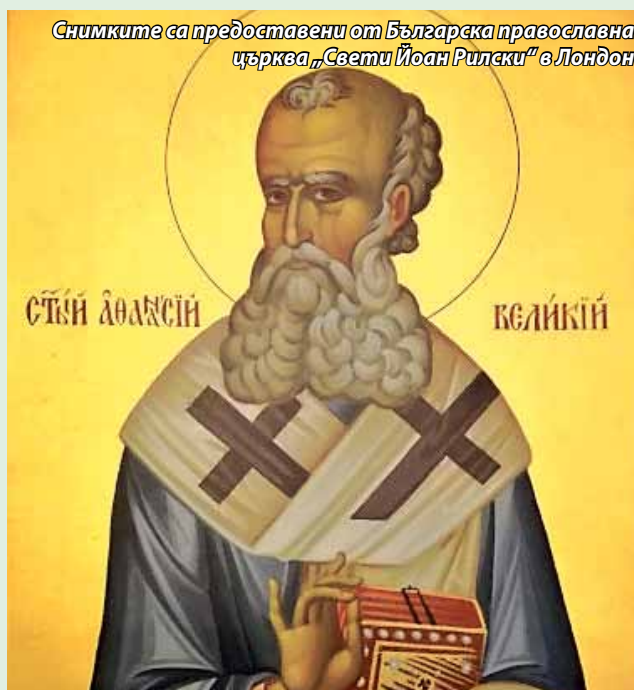
На 18 януари почитаме паметта на св. Атанасий, който е велик изповедник и учител на Църквата, велик защитник на християнското учение за Боговъплъщението.

Роден е през 295 г. в столицата на Египет Александрия. Син на бедни родители християни, той получил прекрасно образование, но изучавал усърдно Свещеното писание. Богу било угодно още преди да завърши обучението си, една случка да предопредели неговата съдба. Веднъж Александрийският архиепископ св. Александър гледал през прозореца и вниманието му привлякла интересна гледка - група момчета християни играели на морския бряг, кръщавайки своите врстници езичници.

Деца избрала Атанасий за „епископ“, други деца били свещеници и дякони,

а езически деца били водени към „епископа“, за да ги кръсти. Архиепископ Александър заповядал да доведат децата при него и ги разпитал за подробностите на играта. След като ги изслушал, убеден, че кръщението било извършено изцяло в съгласие с Църковния устав, архиепископът признал кръщението за действително, допълнил го с Миропомазване на новопокръстените и посветвал родителите на Атанасий да подготвят сина си за църковно служение.

След като момчето завършило образованието си, Александър го взел в своя дом и го направил свой духовен син и секретар. Така започнал духовният път на бъдещия св. Атанасий Велики, когото още приживе нарекли „баща на православията“. В 319 г. Атанасий станал дякон. Между това



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

в Александрия се появила ереста на местния свещеник Арий. Той учил, че Христос - не само като човек, но и

като Бог - не бил равночестен на Отца, а бил по-нисш Бог, Който е само подобен на Отца, а в действителност

е сътворен, имащ начало във времето. Това учение се разпространявало бързо и се наложило да се свикат епископски събори за нейното изкореняване. Такива били поместните събори в Александрия, в Антиохия и най-сетне Първият вселенски събор в Никея през 325 година, на който присъствал и самият император Константин Велики. На него приписват и Житието на св. Антоний. Нему св. Църква дължи разгромяването на опасната арианска ерес и създаването на Никео-Цариградския Символ на Вярата. В 373 г. св. Атанасий починал в Александрия на 76-годишна възраст.

Този велик Божий угодник е бил в пределите на българските земи, в днешна София на Сердикийския събор (343-344 г.). Ние имаме привилегията такава

личност, заедно с още над 300 епископи, да посети точно земите на българите. Сякаш светецът постила пътя на християнството и благославя тази земя. Представете си молитва от над 300 епископи от целия свят в Сердика. Сердикийският събор утвърдил православното учение за Света Троица и Символа на вярата, приети на Първия Вселенски събор. Въпреки че съборът останал в историята като поместен, значението му за Църквата е огромно. По предание на мястото, където се е състоял Сердикийският събор през 343 г., е построен храм „Света Троица“, на хълма над днешната ул. „Гео Милев“.

Българска

православна църква

„Св. Йоан Рилски“, Лондон

Пишете ни:

f_dobromir@abv.bg

bulgarianchurchlondon.co.uk

С пълен член членуваме подлога в изречението и неговите съгласувани определения. Ако можем да заместим съществително име или словосъчетание с той, трябва да го членуваме с пълен член:

УченикЪТ (той) обича трудностите.

ЛюбознателнияТ човек (той) обича предизвикателствата. (Съгласуваното определение любознателният приема пълен член.)

Най-големияТ приятел на брат ми (той) е компютърът.

Именната част в съставното именно казуемо и нейните съгласувани определения

Естествено ще попитаме защо и КОМПЮТЪРЪТ (в последното изречение) е членуван с пълен член. Защото е част от съставното именно казуемо. За практиката обаче ни е достатъчно да знаем, че:

- Ако трябва да членуваме същ. име от мъжки род, стоящо след спомагателния глагол Е или миналата му форма беше, използваме пълен член. (Това е учебникът, който търся; Това беше учебникът, който търсех.)

- Някои глаголи, употребени като полуспомагателни, също образуват съставно именно казуемо:

Иван стана най-известният фотограф в училището. (Съгласуваното определение най-известният приема пълен член.) В това изречение стана е полуспомагателен глагол и затова може да се замести с форма на спомагателния глагол съм → Иван беше

Употреба на пълен определителен член



най-известният фотограф в училището.

Нека да сравним: Иван стана от стола - тук глаголът стана е употребен в прякото си значение и е пълнозначен глагол; не можем да го заменим с форма на спомагателния съм → Иван беше от стола.

! Членуваме с пълен определителен член подлога, именната част в съставното именно казуемо и техните съгласувани определения.

Ако пред думата стои

предлог (по, за, на, без, около и др.), тя НИКОГА не се членува с пълен член.

Да си припомним, че при членуване има лесен начин да разберем коя част трябва да членуваме с пълен и коя с кратък член: ако можем да заменим думата с той, пишем пълен член; ако можем да я заменим с него (го), пишем кратък член:

Учителят хареса романа → Той го хареса;

Романът е харесан от учителя → Той е харесан

от него.

ЧЛЕНУВАНЕ С Я/ЯТ

Съществително име от мъжки род, образувано с наставки -тел или -ар/-яр и означаващо професия, се членува с Я/ЯТ:

строител → строителя

зъболекар → зъболекаря

коняр → коняря → конярят.

С Я/ЯТ се членуват още няколко думи - кон, ден, крал, цар, път, зет, нокът, лакът, огън, както и всички съществителни, завършващи на Й:

път → пътя → пътят;
нокът → нокътя → нокътят;

край → края → краят (обърнете внимание, че в

този случай й се заменя с я).

ДВОЙНО Т (ТТ) и ЩТ

Съществителни имена от женски род се членуват с -ТА (маса - масата; любов - любовта).

Допускат се грешки при членуване на съществителни имена от женски род, завършващи на Т и Щ, като се изпуска едно Т (вместо ТТ, се пише Т; вместо ЩТ, се пише Щ):

пролет - пролетта;
свещ - свещта.

Всички имена от женски род, завършващи на -ОСТ, при членуване се пишат с двойно Т:

младост - младостта;
свременност - съвременността;
неизбежност - неизбежността;
радост - радостта;
конкретност - конкретността.

ДВОЙНО Н (НН)

Прилагателно име, което в мъжки род единствено число завършва на -НЕН, във формите си за женски, среден род и множествено число образува двойно Н:

странен, странна, странно, странни;
съвременен, съвременна, съвременно, съвременни.

Същ. имена, образувани от такива прилагателни, също се произнасят и пишат с двойно Н - странност, съвременност.

Източник: kaksepishe.com

BG ZAKUSKA

Любими български закуски и баници

Работим и по заявка на клиента

Боза, айран и много други




10 Forest Road E17 6JJ tel. 020 850 908 57

7 Wordsworth Parade N8 0SJ tel. 020 888 134 90

166 The Grove E15 1NS tel. 074 46 054 880

177 Tooting High Str. SW17 0SZ tel. 020 876 757 60

46 Longbridge Road IG11 8RT tel. 078 86 185 106

Приемаме поръчки за вити баници, погачи и питки

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, WINAMP, iTunes, Apple



Български продукти

Готвени ястия

Поръчки Кетъринг

www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577

60 Main avenue
Enfield EN1 1DH





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

Всеки човек иска да бъде щастлив - беден или богат, неграмотен или интелектуалец, но за мнозина щастие то прилича на мираж в пустинята. Много се говори, а малко се знае какво е щастие и какви инструменти са необходими за постигането му.

Животът е прекрасен, но има и непредвидими препятствия

В продължение на години практика като психотерапевт, изучавайки тайните на човешкия разум, се убедих в следното: всеки човек преминава през трудни моменти в живота си. Толкова сме изобретателни, че ако нямаме проблеми, сами си ги създаваме. Достатъчно е да почувстваш, че се нуждаеш от някого, и ще се натъжиш. Достатъчно е да обичаш и да имаш приятели, и ще се появят неразбирателствата. Това не свидетелства срещу живота, а го превръща в поема. За много хора болката е проблем, но за мъдрите е училище.

Онова, което наричаме „щастие“, е много сложно понятие. То е много индивидуално, защото всеки е щастлив по свой начин. Щастие то е едно състояние на духа, което изисква да мислим за него, а именно в това е проблемът. В момента, в който се запитае дали сме щастливи, вече губим от онази магия, която е осветявала всяко кътче от живота ни. Щастие то за всеки човек е различно. За болния щастие то е да бъде здрав; за бедния е пари; за безработния е работа; за партньори без дете е желанието за дете; за самотния е нуждата от любов; за дете или възрастен без любов

и разбиране е формите на обич; за други - образованието, кола, къща и много други липсващи нужди. Или с други думи, едни имат любов и разбирателство, но нямат пари, или други имат здраве, но нямат любов и разбирателство. Няма пълен щастие.

Бих искала винаги да помня, че да бъдеш щастлив, не означава над теб да има безоблачно небе, пътища без препятствия, работа без умора, връзки без разочарования. Да бъдеш щастлив означава да намериш сила в прошката, надежда в битките, сигурност в страха, любов в разделите. Да бъдеш щастлив не значи просто да цениш усмивката, а да действаш върху тъгата. Не само да празнуваш успеха, а да се учиш от провалите. Не само да изпитваш удоволствие от аплодисментите, а да намериш радост в неизвестността.

Нека се опитаме да направим невероятно пътешествие в света на собственото си аз.

Какво означава да бъдеш щастлив

Животът е голям университет, но не дава знания на този, който не умее да се учи. Да започнем с няколко въпроса. Въпросите, които ще ви задам, са много, много обикновени. И ви обещавам, че ще можете да отговорите.

Първият въпрос е: Хубав ли е денят ви?

Вторият въпрос е: Защо? Ако имате хубав ден, защо имате хубав ден? Или, ако имате лош ден, защо имате лош ден?

Третият въпрос е: Утре ще имате по-скоро хубав или лош ден? Имате ли отговор? Какво ще кажете за всеки друг ден? Бихте ли искали да имате хубав

или лош ден в понеделник? Вторник? Сряда? Четвъртък? Петък? През следващата седмица? Какъв ден искате да имате - добър или лош ден? Този последен въпрос е може би най-лесният за отговор, защото знаем отговора, нали така? Искаме да имаме хубав ден - всеки ден. Никой не би отговорил: Да, аз искам да имам лош ден в понеделник! Разбира се, че не. Всички ние искаме да имаме хубав ден всеки ден.

Но дали ще имаме добри, или лоши дни, зависи от това как сме отговорили на втория въпрос. Помнете ли втория въпрос? Защо имам хубав ден? Защо имам лош ден?

През голяма част от времето нашето съзнание е като балон на вятъра, издухан насам и натам от външни обстоятелства. Познавате това ясно чувство. С други думи, когато нещата вървят добре в наша посока, ние сме щастливи. Но ако нещо не върви както ние искаме, нашето щастливо чувство изчезва и казваме, че имаме лош ден.

Нашето щастие е в отговора на въпроса: Защо имам хубав ден?, или: Защо имам лош ден?

Така че, ако наистина желаете всеки ден да ви е щастлив, трябва да направите две неща. Първото е да спрем да търсим причината в другите хора, за да бъдем щастливи; да спрем да обвиняваме другите за нашето нещастие. Докато ние зависим от хората и външни обстоятелства, за да бъдем щастливи, ние никога няма да бъдем щастливи. Това е нестабилно и въображаемо щастие, защото щастие то има врата, която се отваря само отвътре, и щастие то е в нашия ум и начин на мислене. Щастие то и нещастие то са състояния

Покана за щастие

на разума, следователно реалните им причини не се намират извън разума - извън нас. С други думи, не това, което се случва, е, което ни прави щастливи или нещастни, а това как ние реагираме на тези неща, което определя дали да сме щастливи, или нещастни. Нашето състояние на разума определя нашето щастие или нещастие. Всъщност как да культивираме това стабилно спокойствие на разума, на който можем да се опираме, независимо от външните обстоятелства, които предизвикват нашата природа във взаимоотношенията ни с хората, света и най-вече себе си?

Не става въпрос дали хората са прави, или грешат. Просто всяко човешко същество действа, живее и разбира живота според своите разбирания, интелигентност и преживян опит. Не всички могат да възприемат и разбират живота в една и съща степен. Ако разберете, че хората са такива, каквито са, заради ограниченията, които имат, ще се стремите да откриете как да им помогнете да превъзмогнат ограниченията си, вместо да ги съдите.

Онова, което преживяваме, невинаги ни е приятно. Животът е като ресторант, в който понякога не ни сервират желаното от нас ястие, но все пак можем да изберем как да го подправим - можем да променим вкусовете и да превърнем киселото и горчивото в прелестно откритие. Ала каквото и да се случи, трябва да помним, че то е преходно - като самия живот.

Болката ни прави по-мъдри. Но това не означава, че трябва да останем в нея. Всеки урок е като лодка, с която преминаваме на другия бряг. Веднъж щом го достигнем, няма смисъл да продължаваме да мъкнем тази лодка с нас. Трябва да продължим да вървим. Затрудненията ще минат и един ден ще обърнем поглед назад и ще разберем, че сегашното ни страдание е житейски урок. Болката може да ни отведе до осъзнаването, а осъзнаването ни позволява да живеем с повече просветление, да виждаме и приемаме нещата такива, каквито са.

Ако бяхме вечно щастливи, щяхме да сме неспособни да разберем нюансите на живота и на човешката душа. Нямахме да можем да изпитваме емпатия към изгубилия надежда, към страдащия от любовна мъка или към оплакващия загубата на близък човек. Можем да им съчувстваме именно защото сме преживели тяхната болка и това е разширило хоризонта на чувствителността и на човечността ни.

Тъгата или нещастие то е просто обратната страна на радостта и щастие то. Тъгата ни навещава неслучайно; тя има много съществена функция - да ни съобщи, че нещо не върви. Подобно на високата температура, която очисти тялото и го освобождава от токсините, онова, което преживяваме, ще ни позволи да се пречистим от негативните емоции, за да се върнем към света по-освободени.

Да бъдеш щастлив, не означава да имаш идеален живот

Да бъдеш щастлив, означава да осъзнаеш, че си струва да живееш, въпреки всички предизвикателства, загуби и разочарования. Да се усмихваш всеки ден, дори и без повод. Да се надсмиваш над собствените си глупави постъпки. Означава да не се отказваш от тези, които обичаш, дори и когато те разочароват. Да бъдеш щастлив, означава да не бъдеш жертва на проблемите си, а да се превърнеш в автор на житейската си история. *Да бъдеш щастлив, не е случайност на съдбата, а жизненоважно завоевание.* Научих, че успехът трябва да се измерва не толкова с положението, което човек е постигнал в живота си, колкото с препятствията, които е преодолел, опитвайки се да успее.

Вие щастлив човек ли сте?

Много хора упорито вярват и твърдят, че са нещастни и живият в ада, но всъщност те живеят в рая. **Размислете!**

Най-големите провали в живота ни дават и най-го-

лемите възможности. Ако в живота си сте изпитали повече трудности от другите, послужете си с тези житейски уроци и бъдете горди, че сте въоръжени с мъдър опит, и уважавайте миналото си. Помнете, че щастливите хора често преминават през не по-малко трудности от нещастните. Разликата между едните и другите е, че щастливите хора имат благоразумието да контролират спомените си по начин, който обогатява живота им, и могат да плуват във водите на емоциите.

Ти умееш ли да плуваш във водите на емоциите?

Може би ще попитате: Кой постига щастлив живот? Това са тези, които постигат високо качество на живота на сцената на собствената си душа. Които се освобождават от карцера на страха. Които преодоляват нервността, побеждават лошото настроение, надживяват травмите си. Да побеждаваш загуби и разочарования, означава да превъзмогнеш болките на живота и да ги използваш за израстване, а не за саморазруха. Да премислиш трудностите. Да погледнеш от друг ъгъл на разочарованията. Да притежаваш смелост да побеждаваш, но и смирение да живееш. Да осъзнаваш, че животът е голямо училище, но то не дава знания на този, който не умее да се учи...

Щастие то е да намерим своето място. Основното послание, което искам да подаря, е, че нашият вътрешен свят е отражение на външния. Светът около нас е огледало. Затова, ако искаме да променим живота си, е безсмислено да се опитваме да променим всичко и всички около нас и да очакваме, че това ще ни донесе желаното. Това, което е нужно да направим, е да се обвърнем към себе си, да открием бариерите, които ни спъват, и да започнем една вътрешна промяна. Тогава неминуемо ще видим ново отражение в света, такова, каквото искаме и заслужаваме. Ние сме режисьори на живота си. Вие сте щастливици!

С Обич, Мирена

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

Кои симптоми алармират за недостиг на витамини в организма

Най-честите от тях са лесна умора и липса на концентрация, но има и други

БГ БЕН

Много симптоми могат да алармират за недостиг на витамини в организма, което може да доведе до сериозни последици за здравето. Важно е обаче да уточним какво точно означават витамините и защо се нуждаем от тях.

Това са групи от органични съединения, без които тялото просто не може да съществува. Какви витамини има? Основно те се разделят на два типа: водоразтворими и мастноразтворими.

Водоразтворимите включват С, В1, В2, В3, В6, В12, фолиева киселина, пантотенова киселина и биотин. Тялото не ги съхранява, така че трябва да се уверите, че си ги набавяте редовно от храната. Искане веднага да уточним, че излишъкът

от витамини в организма е също толкова вреден, колкото и дефицитът.

Мастноразтворимите витамини са А, D, Е и К. Основната им характеристика е способността да се натрупват в телесните тъкани, главно в черния дроб.

Как да разберете дали имате дефицит на тези органични съединения

Първият и най-очевиден знак е умората. Ако лежите на дивана дълго време и не ви се става изобщо, помислете дали да не отидете на лекар.

Ето и кои са основните симптоми за недостиг на витамини:

✓ Чести настинки, суха кожа, чуплива коса, гастрит, намалено зрение, както и

Снимка: БГ БЕН



бавното развитие при децата показват дефицит на витамини А и С

✓ Отслабване и умора могат да бъдат симптом за дефицит на витамин В

✓ Намалената памет и концентрация показва лип-

са на витамини В, С, както и цинк и йод

✓ Депресия, нарушена когнитивна функция и напукани устни показват липса на витамини от група В, както и С

✓ Синини и отслабване на

мускулите показват липса на витамин Е

✓ Специално бихме искали да споменем бременните жени, при които липсата на витамини води не само до проблеми със здравето на майката, но и нарушава

развитието на плода. През първия триместър е задължителен приемът на фолиева киселина, но преди това трябва да се консултирате с вашия лекар.

От изключителна важност за набавяне на витамини е консумацията на пресни плодове и зеленчуци

Не е тайна, че по-голямата част от витамините и микроелементите си набавяме чрез храната, но при готвенето се губят някои от хранителните вещества. Именно поради тази причина съветваме да хапвате сурови и непреработени плодове и зеленчуци.

Понякога е доста лесно да се наваксат липсите. Например, за да предотвратите недостиг на витамин В1, трябва да ядете пълнозърнест хляб. За да си набавите витамин D, просто се разходете при слънчево време.

Източник: edna.bg

Ползите от алкалните храни са многобройни

Снимка: bigstockphoto.com



Вътрешните възпаления са едни от основните източници на здравословните проблеми на съвременния човек, независимо дали е хронична преумора, акне, проблеми с храносмилането, или болки в ставите.

Повечето здравословни проблеми са причинени от неправилното хранене, което внася дисбаланс в организма. За щастие, той може да бъде възстановен, ако подобрим алкално-ки-

селинния баланс в тялото си.

Кофеинът, алкохолът, захарта, рафинираните зърнени култури, преработената храна, млечните продукти, яйцата и месото, които са обработени с антибиотици и пестициди, могат да доведат до възпалителни процеси в тялото ни. По тази причина наблюдаваме в днешно време бум на аутоимунните и хормоналните заболявания.

Един от най-добрите начини за добро здраве е, като се храним здравословно. Тук е мястото да отбележим, че всяка храна може да се причисли към различна част на рН скалата в зависимост от алкалността или киселинността си. Например животинските храни спадат към киселинния спектър, а повечето растителни продукти варират в своята алкалност. За добро здраве и баланс трябва да се

Важно е да подбирате с какво се храним, ако искаме да бъдем в добро здраве

консумират и двата типа, но тъй като на повечето хора диетата е основно киселинна, ето няколко алкални храни, които да интегрираме в менюто си:

- Моркови - богати на фибри, калий и витамини А и С

- Пшенична трева - съдържа високо ниво на желязо и витамини А и С

- Червено цвекло - съдържа фитонутриента беталин (вещество, което има противоракови свойства), фолиева киселина, витамин К, С и други полезни вещества

- Елда - съдържа протеин, желязо и калций

- Зелено - всякакъв вид, е богато на витамини А и С. Бялото зеле е с ниско съдържание на калории, богато е на калций, фибри и витамини.

Броколите поддържат оптималното ниво на рН в тялото. Брюкселското зеле повишава нивата на рН и

подобрява здравето поради наличието на желязо и фибри.

- Тиква - източник на витамин А, както и семната на тиквата, тъй като са богати на лесноусвоими протеини

- Грах - богат на желязо и витамини А и С

- Домати - съдържат калций, желязо и витамин С

- Соя - съдържа протеини и желязо, възможно е да повиши рН на организма

- Лук - желязо, калций и витамин С., най-добър за консумиране е в сурово състояние

- Репички - те са богати на витамин С, желязо и калций и подобряват храносмилането

- Чесън - елиминира токсините в тялото и за понижаване на кръвното налягане

- Бадеми - съдържат протеини, минерали, калций и

желязо, понижават холестерола и повишават нивата на рН

- Зехтин - помага на тялото да поддържа здравословни алкални нива

- Козе мляко - богато на витамини А и С и калций

- Авокадо - богато на фибри и витамини С и А

- Кайсии - помагат за алкализирането на тялото

- Кокосово масло - съдържа калций и желязо и витамин С, които подобряват цялостното благосъстояние на организма

- Лайм - поддържа нивото на рН и съдържа витамин С

- Лимон - съдържа витамини, антиоксиданти и винаги се яде без захар

- Нар - източник на витамин С, калций и желязо

- Целина - богата на витамини С, А и калций

- Маруля - богата на витамини и минерали и алкализира успешно тялото

- Спанак - съдържа желязо и витамини С, А

- Кориандър - има витамин С, калций и желязо

Източник: edna.bg

Годишната на Зеления дървен дракон ни носи успех и развитие

Три зодии ще имат от всичко по много

Китайската Нова година настъпва на 10 февруари и ще е под знака на Зеления дървен дракон. Всъщност той вещае много вълнуваща година. 12-месечието под опеката на това митично същество ще ни донесе много повече растеж, устойчивост и развитие. В китайската митология драконите могат да контролират вятъра, дъжда, да влияят на времето и посевите, а също така да носят просперитет на света. Драконът също се смята за мощен талисман, в китайската традиция той се свързва с дървото, което се счита за елемент на растеж, успех и развитие. Енергията на Дървения дракон традиционно е оцветена в зелено.

За Китай това е най-големият празник, с който се отбелязва настъпването на новата година по традиционния лунно-слънчев китайски календар. Тържествата обичайно продължават 15 дни, като на всеки от тях се спазват различни традиции.

Заложете на златно при избора на тоалет

За да привлечете щастие в дома си, изберете сочни и различни нюанси на зеленото в интериора. Заложете на цветовете като лайм, ябълка, трева.

Използвайте ги във всичко в интериора на дома си. Ако комбинирате зеленото с червено, Драконът ще е милостив към вас и ще ви помага през новата година. Зеленият цвят символизира хармония, спокойствие и естественост, а в комбинация с червеното носи късмет, щастие и нови надежди. За празничния ви тоалет препоръчваме да заложите на златни, сребърни и сиво-бели нюанси. Те носят късмет на Дракона. Избягвайте сините нюанси, те никак не се нравят на митичното животно. Драконът също не обича жълтия цвят. В миналото само членовете на императорското семейство на Китай са имали разрешение да носят дрехи в тази палитра. Тези, които нарушавали правилото, били екзеку-

тирани.

Скорпиони, Козирози и Деви ще тънат в изобилие

При знаците по западния зодиак Скорпиони, Козирози и Деви ще се радват на изобилие през 2024-та. Тях ги очаква специален късмет. Енергиите на елементите земя и дърво ще помогнат на Скорпионите да реализират своя потенциал, Козирозите да постигнат целите си, а Девите ги очаква море от нови възможности.

Телците ще постигнат финансови успехи, а Водолеите ще участват активно в иновациите и прогреса. Рибите ще се стремят към духовно израстване. Тяхното въображение и чувствителността ще им помогне да разберат по-дълбок смисъл и да намерят отговори на важни житейски въпроси. През 2024 г. Везните ще намерят хармония и баланс в живота си. Овните ще могат да преодоляват препятствията, тяхната енергия и решителност ще им помогнат да продължат напред. През следващата година Близнаците ще установят нови контакти и ще подобрят своите социални умения и комуникативни способности. Ще формират полезни връзки, които ще донесат късмет както в личния, така и в професионалния им живот.

Стрелците ще изпълнят плановите си и ще отидат на нови брегове. Оптимизмът и искреността им ще привлекат положителни събития и възможности. Лидерските качества и креативността на Лъвовете ще им помогнат да привлекат вниманието на другите и да получат признание. Емоционалните и интуитивните способности ще помогнат



Снимка: bigstockphoto.com

на Рака да вземе правилни решения и да открие печеливши възможности.

Разликата на китайския хороскоп със западния

Китайската астрологична традиция е напълно различна от западната и се основава на цикъл от 60 комбинации на елемент плюс зодия (общо 5 елемента и 12 животни зодии), които съчетават божествената и земната енергия.

Китайците синхронизират живота си с цикъла на Луната, Земята и Слънцето, но не и с движенията на другите видими планети - от Меркурий до Сатурн. Използва се само символичното значение на планетите, без тяхното текущо движение. В западната астрология се търси синхрон между движението на планетите в даден момент и събитията на Земята. Откриването на Уран, Нептун и Плутон не се е отразило на китайските хороскопи, както не би се отразило и ако внезапно някоя планета спре да съществува.

Според китайските астролози всички хора, родени на една дата в рамките на дадени два часа, следва да имат еднаква съдба - докато в западната астрология дори минута разлика е от голямо значение.

Астрология на пет хилядолетия

Китайската астрология е на над 5000 години. Всяка нова година настъпва винаги на новолуние на различна дата между 21 януари и 20 февруари и се ръководи от 5 стихии, свързани с петте видими от Земята планети - Меркурий, Венера, Марс, Юпитер и Сатурн. Всяка планета се свързва с елемент, цвят, вкусово усещане, вътрешен орган, годишно време, посоки или добродетели. Планетата Меркурий е връзката ни с водата, Венера се асоциира с метал, Марс - с огън, Юпитер - с дърво, а Сатурн - със земя.

Дванадесетте клона на земята, или популярните 12 животни, възплъщават земното пространство и енергия. Дванадесетте животни представляват 12-те

фази на цикличната орбита и са свързани с принципите на мъжкото начало Ин и женското Ян. Шест от животните се приравняват с принципа Ян: мъжката, активна, дива и светла енергия - плъх, тигър, дракон, кон, маймуна, куче. А останалите шест - вол, заек, змия, овца, петел и прасе - с принципа на Ин, женската, пасивна, опитомена и тъмна енергия. Цикълът от 60 комбинации от 5 елемента и 12 животни. От комбинацията племе - клон (животно - елемент) се получава следна-

та редица: дърво-плъх-ян, дърво-вол-ин, огън-тигър-ян, огън-заек-ин и се повтарят до 60. Взети заедно, тези комбинации от божествено и земно начало в един цикъл от 60 покриват всички възможни житейски събития и обобщават вековната мъдрост на китайците.

Този цикъл от 60 е приложим не само за годините, но и за месеците, дните и двойните часове, което прави китайската астрология много индивидуална - за всеки човек и за всеки момент.

Източник: www.bgdnes.bg

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)

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



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

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

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

Обяви за работа (търся, предлагам)

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

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

За контакти:
07880611250

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

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

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

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

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**

Място за вашите обяви
obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

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

Квартири (търся, предлагам)

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

КВАРТИРИ

- Давам под наем голяма двойна стая (15m2) под наем в Източен Лондон - Barking IG 11. Цена £170/week с включени сметки. За контакт 07404 26 38 40.

- Давам под наем голяма

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

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

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

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

СТАИ ПОД НАЕМ

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

☎ 07554557626

Други услуги

РЕКЛАМАТА В В БГ КАТАЛОГ - ПЪТ КЪМ УСПЕХА

КАЖЕТЕ НА ДРУГИТЕ ЗА ВАШИЯ БИЗНЕС

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

ДРУГИ УСЛУГИ

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

информация: тел. 07756256431

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

07440477886

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

WWW.TOPSAHELLITE.CO.UK

TOP Satellite Services *****

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

GEORGI GEORGIEV

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

NO WIN NO FEE Osbornes Law^o

Обадете ни се за безплатен правен съвет!

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

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

Здраве Мода Красота

СПРИ БОЛКАТА!

Нашият екип:

Иван Иванов – дипломиран кинезитерапевт с богат опит:

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

Тел. 07594231782

www.physiotherapyservicelondon.co.uk

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

Петък и събота: от 10.00 до 17.00 часа

Д-р Ганчев:

- общопрактикуващ лекар

Тел. 07594986328

20 Oakdale Road, Southgate, London, N14 5RE

Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени! Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

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

„Лорет“

фризьорски салон

Българският 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

БГ БЕН

Рекламата - най-добрата инвестиция!

Транспортни услуги

ТРАНСПОРТНИ УСЛУГИ

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

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

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

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

07446116905

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

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

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

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

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

- Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, тел. 07584424432

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

АВТОУСЛУГИ

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

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

Изгледете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

**Горещи новини и репортажи
Актуални обяви
Архив**

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

www.portokal.co.uk

Доставка на всякакъв вид пратки до/от България

Офиси в UK:
Barking, Tottenham, Ealing, Walthamstow, Sutton, Stratford, Deeside, Harlow, Wisbech, Ipswich, Preston, Wolverhampton, Yeovil

UK Собствен транспорт BG

Специални цени за големи количества.

За справки: 07810460552

Доставка до офис или адрес

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

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

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

**Място за
вашите
обяви**

obiavi@bgben.co.uk

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

Училища Курсове Детски градини

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА

СПЕЦИАЛНА
ПОДГОТОВКА за
GCSE и
11+ EXAMS

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

УРОЦИ, КУРСОВЕ, ПРЕВОДИ, КОНСУЛТАЦИЯ

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

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

ци на тел.: +359899 126 106.

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

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

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

(414) Курсове за багери-

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, опрестителни 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

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

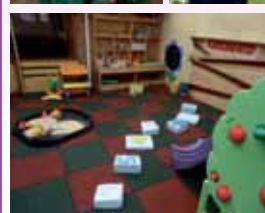
Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

от понеделник до петък 08.00 до 18.00 часа



Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stafford E15



Квалифицирани учители
Здравословна храна
Достъпни цени



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

Място за
вашите
обяви

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!



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

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

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

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

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

заставаме зад тях.

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

Защо е важно да подкрепите вестник БГ БЕН

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

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

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

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

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

Благодарим за доверието!

БГ БЕН

8 декември, брой 17 (497) от 2023 г., година XX 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. Дуранкен: 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 спестят £450
✓ Медицинската сестра годишно ще спестява от осигуровки по £320, учителят - по £630, а водопроводчикът ще разплати с £410 по-малко
✓ С 9,8% увеличават минималната почасова заплата, тя става £11.44

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Искра помощ и знак на съпричастност към независимата журналистика! С подкрепата Ви ние ще можем да продължим да издаваме вестника!

Подкрепата донесла сигурност и добри стандарти на живот у нас и в нашата държава! Благодарим за доверието!

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

Счетоводство и Бизнес Консултации

✓ Регистрация на Self-Employed & Ltd ✓ RTI ✓ Accounts ✓ Payroll ✓ Tax Returns ✓ VAT Returns ✓ CIS Returns ✓ 020 8555 5143

OCEANAIR Chartered Aircraft Accountants

Конфиденциалност! Професионализъм! 020 8530 6829

Адвокатска кантора Osbornes Law

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



ЗАПИСАНИ СПОМЕНИ НА НЯКОГО ЕСТОНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	СЕМЕЙСТВО ОПАШАТИ ЗЕМНОВОДНИ В ЧИСТИ ЕЗЕРА ПОВЕСТ /1941/ ОТ ПЕТЪР СТЫЛОВ	ГРУПОВО СЕЛФИ /РАЗГ./ СЪСТОЯНИЕ НА ПОТИСНАТОСТ, ОМЪРЛУШЕНОСТ	СТОЛИЦАТА И НАЙ-ГОЛЯМ ГРАД НА ГАНА	ВЪВ ФУТБОЛА ИГРАЧ ОТ ЗАЩИТАТА	ПЕСЕН НА ПОЛИ ГЕНОВА БЯГАНЕ ПО ОПРЕДЕЛЕНО РАЗСТОЯНИЕ	МАЛКОТО НА КОЯ ДА Е ПТИЦА	ФРЕНСКИ ПОП ПЕВЕЦ /1927-2001/ „НАТАЛИ“	МУЗИКАЛЕН УРЕД ЗА ДАВАНЕ НА ТОН ВИД ПОЙНА ПТИЦА	ЧАСТ ОТ ШЛЕМ НА ДРЕВНИТЕ ВОЙНИ НАША ПОП ПЕВИЦА /1975/ „ЛУНАТА СПИ“
ПОЗЕМЛЕН ВЛАДЕТЕЛ В СТАРА БЪЛГАРИЯ МНОЗИНСТВО МОСКУЛМАНИ В ИРАК			ПАРЧЕ ПЛАТ ЗА БЪРСАНЕ ТЕРИТОРИАЛНА ЕДИНИЦА В ДАНИЯ	МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ БЕЗПЛАТЕН БИЛЕТ ЗА НЕЩО /РАЗГОВОРНО/		ИЗКУСТВО ЗА ПОДРЕЖДАНЕ НА ЦВЕТА	ВИД ЛИКЬОР ВИД ГОРСКА ГЪБА; ЛЮТИВКА		
СИСТЕМАТА ОТ ВСИЧКИ КОСТИ НА ЧОВЕК			ВИД КВАЗИЧАСТИЦА /ФИЗ./	ВЪДИЧАР РИБОЛОВЕЦ ОТРИЦАТЕЛЕН ПОЛЮС НА ЕЛБАТЕРИЯ		ПАРАДНИ ОФИЦЕРСКИ ПАГОНИ	БАНКНОТА ИЛИ МОНЕТА ОТ 5 ЛВ. /РАЗГ./	ВИД СТЕСНЕНИ ПАНТАЛОНИ	
МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „RENAULT“ ГЕРОЙ В ВЪВ ФИЛМА „ШАРЕН СВЯТ“			ПРЕДИЗВИКАНО ОТ НЕЩО СИЛНО ВЪЛНЕНИЕ	СТРАНА НА ПРАВОЪГЪЛЕН ТРИБЪГЪЛНИК НЕГОДУВАНЕ, РОПТАЕНЕ		СТАРЧЕСКИ ДОМ ТВЪРДО ТОПЧЕ ПО ДЪБОВИТЕ КЛОНКИ	ВЛИЯТЕЛНА ГРУПА ЛИЦА В НЕЧИЯ ПОЛЗА РОМАН ОТ М. ПРЕВО		ПРОЦЕС НА БЕТОНИРАНЕ ПРИ СТРОЕНЕ
СМАЗКА ЗА МАШИНИНИ ЧАСТИ	ПРИЯТНО ЧУВСТВО НА ДОВОЛСТВО	ВЕЩ ПЪЛКОВОДЕЦ; ТАКТИК	ВЗРИВНО ВЕЩЕСТВО ЗА СНАРЯДИ СТЪКЛЕНА ЧАША /КНИЖ./	ОСНОВЕН ЛИТЕРАТУРЕН РОД /ЛИТ./ ДЕСЕН ПРИТОК НА РЕКА МАРИЦА		КЛАСНА МАРКА МАСЛА ЗА АВТОМОБИЛИ ЧАСТ ОТ ГЪРЛОТО; ГЛЪТКА	МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ И ДЖИЕСЕМИ		
НЕЩО, ПРОТИВОПОЛОЖНО НА ДРУГО				НАЗВАНИЕ НА ТРИ КНИГИ ОТ СТАРИЯ ЗАВЕТ	ШНУР В ГАЗЕНА ЛАМПА ТЕХНИК ПО ПОДДРЪЖКА НА МАШИНИ		ЕМИРСТВО В СЪСТАВА НА ОАЕ	ДРЕВНО-РИМСКА БОГИНЯ, МАЙКА НА ДИАНА	
ЕНДОКРИННО ЗАБОЛЯВАНЕ US ФИЛМ С МАЙКЪЛ КЕЙН И ЛИЙ ГРАНТ /1978/				ЖЕНА, КОЯТО ПЕРЕ СРЕЩУ ЗАПЛАЩАНЕ ПРИДРУЖЕН С ХЛИПАНИЯ ПЛАЧ	РАКЕТА ЗА ТЕНИС НА МАСА ПОРЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ		ОБЕЗКОСТЕНО МЕСО ОТ ЖИВОТИНСКИ БУТ ТЪМНОЧЕРВЕН ЦВЯТ		
МАРКА ПОЛСКИ КАМИОНИ ОТ 1948 ГОД. МАШИНА ЗА ТЪКАНЕ НА ПЛАТОВЕ				ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			ГОЛЯМ СЪД ЗА КЪПАНЕ БРАДАВИЦА С ФОРМА НА ПЪПКА /АНАТ./		
				УЧЕБНИК ПО ПИСАНЕ ЗА НАЧ. КЛАСОВЕ ПТИЧА КЛЕТКА В КОЯТО МОЖЕ ДА СЕ ЛЕТИ			МОРСКИ РАЗБОЙНИК ДРЕВНО-РИМСКИ КОРАБ С ДВА РЕДА ГРЕБЦИ		
				САМОЗАЛЕПАЩА СЕ КАРТИНКА /РАЗГ./ СКАНДИНАВСКИ АВИАПОЛИНИИ			ИНСТРУМЕНТ В КЪНТРИ МУЗИКАТА КУТИЙКА С ЛЕНТА ЗА ЗАПИС		
				КОМПЮТЪРНА ОПЕРАЦИОННА СИСТЕМА ФОРМА НА ЗАБАВА С ПЕЕНЕ			ОЖИВЕНА, БУРНА ДЕЙНОСТ ОТМИНАЛО ВРЕМЕ И СЪБИТИЯ		СТОЛИЦА И НАЙ-ГОЛЯМ ГРАД НА АЛБАНИЯ
ГОЛЯМ ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ	ЧОВЕК, КОЙТО СЕ ИЗДЪРЖА ОТ РЕНТА	СЛАДКОВОДНА ШАРАНОВА РИБА; ЛИН	ДРЕВНА ДЪРЖАВА В БЛИЗИКИЯ ИЗТОК			РАЗТВОР ЗА КОНСЕРВАЦИЯ НА ХРАНИ ЛЕЯРСКА ФОРМА ЗА МЕТАЛИ			
						НЕЩО, КОЕТО СЕ РАЗВАЛЯ, ФЕРМЕНТИРА УНГАРСКА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА		СЪБ. РАЗКАЗИ И НОВЕЛИ /1989/ ОТ ДИМИТЪР НАЧЕВ	КЪС МЕЧ ИЛИ КИНЖАЛ НА ДРЕВНИТЕ СКИТИ
ИСТОРИЧЕСКА ОБЛАСТ В ГЪРЦИЯ НАЦИОНАЛНА ЕЛЕКТРОННА МАСМЕДИЯ			ФРЕНСКА АКТРИСА „ЛОЛА“ ИГЛОЛИСТНО ВЕЧНОЗЕЛЕНО ДЪРВО		ФОНЕТИЧНА ЕДИНИЦА В ЕДИН ЕЗИК ЕДИН ОТ САЩ		ПОРОДА КЛИНООПАШАТИ ПАПАГАЛИ ОПЕРА /1845/ ОТ ДЖУЗЕПЕ ВЕРДИ		
			МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „SAAB“ ГОЛЯМА ГРАДИНА С АЛЕИ		МУЗИКАЛНО ПРОИЗВЕДЕНИЕ ЗА ПИАНО РОМАН ОТ ВИЛИ ЦАНКОВ		ВИД СМЕТАЛО В ДРЕВНОСТА ВИД МАЙМУНИ В ЮЖНА АМЕРИКА		
ВИСОКО ДЪРВО ОТ СЕМ. ВЪРБОВИ МАЙМУНА В МАДАГАСКАР, ВИД ИНДРИ				ПЛАНИНА В ЗАПАДНА БЪЛГАРИЯ ПЛОЩАДКА НА ГОРНА ЧАСТ НА МАЧТА			ЛЕКОВЪОРЪЖЕНИ КОННИЦИ /ИСТ./ ХИТОВА ПЕСЕН /1982/ НА ГРУПАТА „ТОТО“		
				СИНИЯ БОЯ ЗА ДРЕХИ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ VOLKSWAGEN			ФУТБОЛЕН СТАДИОН В ЕРЕВАН ТЪЛПА, БЕЗРЕДНО МНОЖЕСТВО /РАЗГ./		
ДРУГО ИМЕ НА РЕПУБЛИКА ИРЛАНДИЯ ЧАСТ ОТ УЧЕБНАТА ГОДИНА			НАША ПОП ФOLK ПЕВИЦА /1985/ - „САМО МИГ“ СТИЛ В ДЖАЗ-МУЗИКАТА			СТОЛИЦАТА НА ЯПОНИЯ АРЖЕНТИНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			ОРКЕСТРОВА СЮИТА /1857/ ОТ ФЕРЕНЦ ЛИСТ
			ИЗПЪЛНИТЕЛ НА СОЛО ПРИ ПЕЕНЕ В ХОР			ГОДИНА ОТ ЧОВЕШКИ ЖИВОТ /РАЗГ./ ПОДСТАВКА ЗА ТОВАРЕНЕ НА СТОКИ			
ЛЕГЕНДАРЕН ШВЕДСКИ ПОПКВАРТЕТ /1972-1982/	ОБРАСЛО С ГОРА МОЧУРЛИВО МЯСТО	СТРАНИЧНИ ДЕКОРИ НА ТЕАТРАЛНА СЦЕНА ВНОСКА НА СЪДРУЖНИК	ЕКС-ИСПАНСКА КОЛОНИЯ В СЗ АФРИКА ДАННИ ЗА НЕЩО ИЛИ НЯКОГО /РАЗГ./		ПЕСЕН /2001/ НА МАРИЯ ИЛИЕВА ТАНЦОВО ИЗКУСТВО			МЕТА-ЛООБРАБОТВАЩА МАШИНА	ПЕСЕН /2001/ НА КАРПА РАХАЛ
				US ФИЛМ НА УДИ АЛЪН С ЛУИЗА ЛАСЪР АНГЛИЙСКИ ПОЕТ „АДОНАИС“				ВИД МЮСЮЛ-МАНСКА ШАПКА ИЗКАЗАН С ДУМИ УПРЕК; КРИТИКА	
СТАР МОДЕЛ НА „RENAULT“ ПАНДЕЛКА, ДЖУВКА /РАЗГ./			ГЕРОИНА НА ХАЙНРИХ МАН В „БОГИНИ“	ВИД ГОЛЯМА ЛОДКА /МОР./ НЕВОЛЕН МУСКУЛЕН СПАЗЪМ			ПЛАНЕТА ОТ СЛЪНЧЕВАТА СИСТЕМА ПОСОБИЕ ЗА ЗИМЕН СПОРТ		
				ТЪЛСТИ МЕСА, ТЪЛСТИНИ /РАЗГОВОРНО/			СТРОИТЕЛНА КОНСТРУКЦИЯ		
ВИД ГОРИВО ИЛИ ТОР ОТ БЛАТНА МАСА ПЛИТКИ, ЛЕКИ ДОМАШНИ ОБУВКИ			МАЛЪК НОЖ С ТРИГЪБЕСТ РЕЗЕЦ /КНИЖ./			СТОЛИЦАТА НА РЕПУБЛИКА КИПЪР			
				ВИД СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ			ИРЛАНДСКА ТЕРОРИСТИЧНА ГРУПИРОВКА		
									*** ПОМОЩНИК *** СИФАКА, РОЯКЪТ, АКИНАК, ЛАТОНА, ИДЕАЛИ, ПРОТЕИ, БИРЕМА, АЛЗИРА, САЛИНГ, УАКАРИ, МАГНОН, ШАЛУПА

Важни телефонни номера и адреси

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

Ситуация	Номер/Контакти
Животозастрашаващи инциденти	999 или 112
Неспешни случаи, изискващи намесата на полицията	101
Неспешни случаи, изискващи намесата на здравно лице	111
Теч на газ в имота или на улицата	0800 111 999
Надвиснали или паднали електрически кабели	0800 40 40 90
Изоставени превозни средства, опасни сгради, вандализъм, нерегламентирано изхвърляне на отпадъци свържете се с местната община	www.gov.uk/find-your-local-council
Спиране на ток свържете се с вашето енергоразпределително дружество. Телефонът му можете да намерите на сайта на National Grid	www2.nationalgrid.com/UK/Safety/Power-cut
Теч на вода на улицата свържете се с вашето местно ВиК. Телефонът му можете да намерите на сайта на Ofwat	www.ofwat.gov.uk/households/your-water-company/map

Общи справки за Universal Credit
Тел. 0345 6000 723
(понеделник до петък от 8 до 18 часа)

Общи справки за Tax Credits
Тел. 0345 300 3900
www.gov.uk/browse/benefits/tax-credits

Общи справки за Child Benefit
Тел. 0300 200 3100
www.online.hmrc.gov.uk/shortforms/form/CBO_General

Citizen Advice Bureau
За безплатна правна консултация на територията на Великобритания
www.citizensadvice.org.uk/

Българска Православна църква в Лондон
188 Queens Gate London, SW7 5HL
Тел. 020 7584 4607
www.bgchurch.org.uk/

Българска карта на Лондон

Къде сме ние в тукашната география, в кои райони кънти повече родна реч и в кои – по-малко, в кои райони да се търсим (или пък отбягваме)



Картата отразява гъстотата на българите в Лондон по общини. За изготвянето ѝ е използвана информация от базата данни на БГ БЕН, както и обобщени данни от регистрациите на потребители в сайта www.bgstreet.co.uk и обявите, пуснати в сайтовете: www.easteads.co.uk и www.kvartiri.co.uk.

БГ БЕН

ЗА ВЕСТНИКА:
Формат: Таблоид 259 мм x 330 мм
Брой страници: 32
Периодичност: двуседмичник
Рекламен обем на страница: 854.70 кв. см
Брой колони на страница: 6
Ширина на колоната: 4.1 см
Разстояние между колоните: 0.3 см

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

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

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

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

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

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

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

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

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

Последна страница	Вътрешна страница
£ 92.80	£ 46.40
£ 46.40	£ 23.20
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 59.60	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 29.80

Последна страница	Вътрешна страница
£ 46.40	£ 23.20
£ 23.20	£ 11.60
4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 29.80	4-та, 5-а, 20-а, 21-а стр. £ 14.90

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

БГ БЕН
Заедно на Острова

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

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

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

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

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

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

Коректор:
Кичка Трендафилова

Сигнали от читатели
inbox@bgben.co.uk

Редакционен екип на вестник БГ БЕН:

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

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

Empresa Mail Ltd

Транспортни услуги

Англия  България  Румъния  Гърция 

Доставка до всяко населено място

Покупки



Багаж



Товари



Машини



07477808860



07477818116

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

Адреси за изпращане/получаване

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

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

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

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

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

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

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

www.empresamail.co.uk



Счетоводство и Бизнес Консултации

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

CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети

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

 020 8555 5143  079 1614 3282  077 8698 8558

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



Молим да уговорите предварително час за среща и справки

ISSN 1744-8751

