

БГ БЕН



8 май, брой 5 (526) от 2026 г., година XXIII

www.bgben.co.uk

БГ БЕН

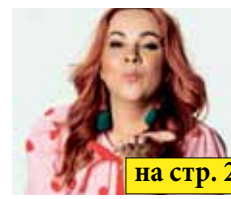
БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



NHS между напредъка и кризата: може ли реформата да настигне очакванията? **на стр. 2**



Световноизвестният хор „Мистерията на българските гласове“ се завърна триумфално в Лондон **на стр. 10**



Здрава Каменова разсмя до сълзи българите на Острова с хитовия си спектакъл „Жена и половина“ **на стр. 22**



24 май - най-българският празник

„И ний сме дали нещо на света“ - този емблематичен цитат от одата „Паисий“ на Иван Вазов ще си припомним с гордост в специалния брой на вестник БГ БЕН, посветен на 24 май - най-българския и най-вълнуващ български празник. Защото Денят на светите братя Кирил и Методий, на българската азбука, просвета и култура и на славянската книжовност идва да ни напомни, че да си българин, е нещо уникално. И най-важното - да не забравяме, че думите, словото, писмеността ни днес са определящи за нашия живот, включително и за българите в Обединеното кралство. Поклон пред всички Вас, пазители на българското образование и култура, които всеотдайно се грижите да ги предавате на поколенията.

В ПРАЗНИЧНИЯ БРОЙ НА БГ БЕН ЩЕ ПРОЧЕТЕТЕ СПЕЦИАЛНИТЕ АКЦЕНТИ:

- ✓ Месец на българската култура в Лондон: БКИ с покана за вдъхновяващо пътешествие в света на българските думи и изкуство **на стр. 6**
- ✓ Валентина Александрова-Кирова: Българското училище е място, което изгражда ценности, идентичност и самочувствие **на стр. 8-9**
- ✓ Нана Томова: Българските приказки са моето лекарство да се върна към себе си и към корените си **на стр. 18-19**
- ✓ Българските поети на Острова не губят връзка с родината **на стр. 20**

Снимка: БГ БЕН

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

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

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

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

Нашата банкова сметка е:
PA Events Ltd,

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

SAFE ADVICE **Счетоводство и Бизнес Консултации**

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

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

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

OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

Конфиденциалност
Професионализъм

020 8530 6929

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

VAT
Payroll
Tax Returns
Penalty Appeals



Адвокатска кантора

Обадете се и говорете на български с

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Osbornes | Law^o





NHS между напредъка и кризата: може ли реформата да настигне очакванията?

БГ БЕН

На фона на продължителен обществен скептицизъм и нарастващо напрежение върху публичните услуги, британската Национална здравна служба (NHS) започва да дава сигнали за стабилизиране. В свое изказване на годишната конференция на Кралския колеж по спешна медицина в Бирмингам британският министър на здравеопазването Уес Стрийтинг подчерта както постигнатия напредък, така и сериозните предизвикателства, пред които системата продължава да бъде изправена.

Данните показват известен обрат в тенденцията. За първи път от години насам се отчита подобрение в работата на спешните отделения - близо 80% от пациентите се обслужват в рамките на четири часа, което е най-добрият резултат за последните пет години. Линейките също достигат по-бързо до пациентите, включително при критични състояния като инфаркти и инсулти, където всяка минута е решаваща.

Този напредък обаче не идва без усилия. Системата функционира под огромен натиск - от рекордно търсене на услуги до кадрови дефицити и последиците от години на недостатъчни инвестиции. Въпреки това според правителството комбинацията от допълнително финансиране и организаци-

онни промени започва да дава резултат.

Особено показателни са примерите от отделни региони. В някои болници делът на пациентите, обслужени в рамките на стандартното време, надхвърля 90%, като подобренията се дължат не толкова на увеличени ресурси, колкото на по-добра организация - денонощен триаж, ускорено изписване и по-ефективно координиране на грижите. В спешната помощ се наблюдава и промяна в ролята на парамедиците, които все по-често действат като координатори, насочващи пациентите към най-подходящото лечение, вместо автоматично да ги транспортират до болница.

Именно тук се откроява един от ключовите проблеми - натискът върху спешните отделения често е резултат от дефицити в други части на системата. Липсата на навременен достъп до лични лекари, недостатъчната подкрепа за психичното здраве и ограниченият капацитет на социалните услуги водят до това, че пациенти, които не се нуждаят от спешна помощ, се насочват именно към нея. Така спешните отделения се превръщат в универсална входна точка за проблеми, които би трябвало да бъдат решавани по-рано и на друго ниво.

В този контекст правителството залага на по-широк подход към реформата.

Британската здравна система показва признаци на възстановяване, но структурните проблеми остават дълбоки



Снимка: bigstockphoto.com

Освен увеличеното финансиране - допълнителни 26 милиарда паунда годишно - се предприемат мерки за модернизация на системата. Инвестиции се насочват към нови центрове за спешна помощ, психиатрични зана и услуги в общността. Назначени са хиляди нови общопрактикуващи лекари, а аптеките получават по-големи правомощия да

наблюдават и лекуват хронични заболявания.

Особено внимание се отделя на психичното здраве - област, която дълго време оставаше в периферията на системата. Според официалните данни вече са назначени хиляди специалисти, а достъпът до услуги за деца и младежи се разширява. Целта е ясна: предотвратяване на кризите, които в крайна

сметка водят до претоварване на спешната помощ.

Въпреки това един от най-сериозните и видими проблеми остава т.нар. „грижа в коридора“ - практика, при която пациенти се лекуват извън болничните стаи поради липса на легла. Макар властите вече да признават проблема и да започват да го измерват системно, той остава символ на дълбоките

дефицити в капацитета на NHS. В отделни болници са постигнати значителни подобрения чрез по-добро управление на потока от пациенти, но ситуацията далеч не е решена на национално ниво.

Контрастът е рязък: от една страна - конкретни примери за ефективност и иновации, от друга - случаи на пациенти, оставени с часове в неподходящи условия. Това двойствено състояние отразява по-широката картина на NHS днес - система в процес на промяна, но все още далеч от устойчиво решение.

Ключовият въпрос остава дали настоящите реформи ще успеят да отговорят на дългосрочните предизвикателства. Според експерти успехът няма да зависи само от финансирането, а от способността на системата да се трансформира - да премести фокуса от реакция към превенция, от болнично лечение към грижа в общността.

В крайна сметка, NHS се намира в повратен момент. Първите признаци на подобрение дават основания за умерен оптимизъм, но общественото доверие ще зависи не от отделни успехи, а от трайна промяна в качеството и достъпността на здравните услуги. В условията на нарастващи очаквания и ограничени ресурси това остава едно от най-големите изпитания пред британската държава.

Български магазин

UPERMARKET FAVORITE

160 Hook Road,
Surbiton, KT6 5BZ
Тел.: 07462700485

BUSINESS LOAN

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

☎ 07951 234 054

📍 46 Ramsgill Drive, Ilford, IG2 7TP

✉ info@commercialge.co.uk

🌐 www.commercialge.co.uk





БГ БЕН

Рекламата -
най-добрата инвестиция!



Sunny Day Care

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете

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

Регистрирана в Ofsted
Ofsted Outstanding Provider

Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15 Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа



Osbornes | Law^o



Специалисти по иски за обезщетение

Ние от адвокатска кантора Осборнс с повече от 50 годишен юридически опит предоставяме безплатен съвет относно предявяването на иск за финансово обезщетение ако сте пострадали при трудова злополука, пътен инцидент или в резултат на медицинска небрежност.

„Изключително съм впечатлен от високото ниво на професионализъм, експертиза и ангажираност, демонстрирани от Osbornes Law и адвокат Елида Димитрова. Комуникацията им беше ясна, подходът им беше задълбочен и се чувствах добре обгрижен от началото до края. Постигнатият резултат беше отличен. Не бих се поколебал да ги препоръчам.“

★★★★★
Trustpilot

Свържете се с нас и говорете на български на:
Елида Димитрова
07843 349 633/020 7681 8675
Elida.dimitrova@osborneslaw.com



OPEN A BUSINESS ACCOUNT WITH TIDE

Just use the code: **4ORK7B**

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

*T&CS APPLY



tide.
WWW.TIDE.CO



Нов курс срещу престъпността: Великобритания залага на по-силна полиция и по-строги правила

Стартира най-мащабната трансформация на правоприлагането от десетилетия насам

БГ БЕН

С приемането на новия закон за престъпността и полицейската дейност Великобритания прави опит за най-мащабната трансформация на правоприлагането от десетилетия насам. Законодателният пакет, получил кралско одобрение, събира в себе си над 70 мерки, които целят едновременно да отговорят на еволюиращия характер на престъпността и да възстановят разклатеното обществено доверие в полицията. Това е не просто законодателна инициатива, а политическо послание - държавата възнамерява да си върне контрола върху сигурността в ежедневието.

В основата на реформата стои идеята за връщане на фокуса върху местните общности. Кварталната полиция, дълго време под-

ценявана и недофинансирана, се превръща в ключов инструмент. Планираното увеличаване на броя на служителите с хиляди е ясен сигнал, че властите разчитат именно на прякото присъствие на полицията като средство за превенция. Подходът е прагматичен - вместо единствено реакция при тежки престъпления, се търси ранна намеса при по-дребни, но широко разпространени нарушения, които оформят усещането за несигурност.

Новите правомощия, предоставени на органите на реда, също показват тази промяна в мисленето. Възможността рецидивисти да бъдат ограничавани от достъп до определени райони, по-бързото конфискуване на имущество, използвано за антисоциални действия, както и по-строгото третиране на кражбите са

насочени към видимите проблеми в градската среда. Законът изрично признава, че престъпленията от „ежедневен характер“ - кражби, вандализъм, агресия в търговски обекти, имат непропорционално силно въздействие върху общественото спокойствие.

Особено внимание е отделено на защитата на работещите в търговията на дребно - сектор, който през последните години се превърна в една от най-зазегнатите сфери. Криминализирането на нападенията срещу служители е ясен знак, че държавата се стреми да сложи край на практиката подобни инциденти да бъдат възприемани като „част от работата“.

В същото време законът отразява и новите измерения на престъпността. Дигиталната среда, онлайн преследването и експлоа-



Снимка: БГ БЕН

тацията на уязвими групи вече са в центъра на вниманието на правоприлагащите органи. Разширените правомощия за съдилищата и възможността за по-бърза идентификация на извършителите показват, че институциите се опитват да наваксат изоставането си спрямо технологичното развитие на престъпните практики.

Не по-малко значими са мерките срещу престъпленията с хладни оръжия - тема, която от години тревожи британското общество. По-строгийт контрол

върху онлайн продажбите, включително въвеждането на двустепенна проверка, както и възможността за санкции срещу технологични компании, подчертават ангажимента на държавата да ограничи достъпа до опасни средства.

Реформата не остава без подкрепа. Представители на академичните среди, правоприлагащите структури и бизнесът виждат в нея захъснъл, но необходим отговор на променящата се реалност. Общото мнение е, че престъпността вече не може да бъде разглеждана

само през призмата на традиционните ѝ форми - тя е по-гъвкава, по-технологична и често по-трудно проследима.

И все пак зад амбицията на законодателя стои и едно по-дълбоко предизвикателство - разликата между статистиката и общественото усещане. Макар данните в някои области да показват спад, чувството за несигурност остава устойчиво. Именно тук се крие и истинският тест за реформата: дали тя ще успее не само да намали престъпността, но и да възстанови доверието.



OCEANAIR
Chartered Certified Accountants

Перфектният баланс от квалификация и опит в счетоводните услуги

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



020 8530 6929



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

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

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

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

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

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

Ние от New Alternative Path ще ви подготвим за уни-

Снимката е предоставена от New Alternative Path



NEW ALTERNATIVE PATH

YOUR STEPPING STONE TO SUCCESS

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

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

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

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

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

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

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

Като студент при нас вие

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

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

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

Започнете своето пътуване днес с New Alternative Path!

Вашето бъдеще е във вашите ръце!

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

Нека да започваме сега!

Снимката е предоставена от New Alternative Path



Снимката е предоставена от New Alternative Path



Снимката е предоставена от New Alternative Path



Множество културни събития са включени в Месеца на българската култура в Лондон

БГ БЕН

Най-обичаният български празник - 24 май, е повод отново за много срещи на ниво култура сред диаспората в Обединеното кралство. Българските училища на Острова и различни неправителствени организации почитат този ден с много възвъщение и специална подготовка. Сред тях е и Български културен институт - Лондон, който за поредна година организира Месец на българската кул-

Български културен институт - Лондон с покана за вдъхновяващо пътешествие в света на българските думи, истории и изкуство

тура в английската столица с множество събития, които със сигурност ни напомнят, че трябва да сме горди от факта, че сме българи.

Организаторите канят публиката на вдъхновяващо пътешествие в света на българските думи, истории и изкуство. Събитието традиционно се провежда около 24 май - Деня на българската

просвета и култура и на славянската писменост, когато се организират редица културни прояви с участието на български творци.

Тази година програмата започна с един вдъхновяващ филм портрет за единствения български писател, носител на престижната международна награда за литература „Букър“, а

именно Георги Господинов. Той получи отличието си през 2023 година за книгата „Времеубежище“. Лентата „Естествен филм“ прави деликатен портрет на българския писател, който е носител и на множество други международни награди. Филмът беше представен в галерия „София“ на българската културна институция. Вечерта започна с видеообръщение на Георги Господинов и се превърна в истински празник на българската култура, тъй като музиката към филма оживя с изпълненията на виртуозните музиканти братя Владигерови.

На 15 май в галерия „София“ ще се състои среща с една от най-значимите съвременни български писателки - Здравка Евтимова, и поетесата Таня Даскалова. Ден по-късно, на 16 май, Здравка Евтимова ще бъде представена и в Британската библиотека в Лондон в рамките на European Writers' Festival.

Програмата продължава на 18 май с панелна дискусия в най-старата книжарница на Англия - Hatchards на Piccadilly, където Рене Карабаш и Изидора Анжел ще представят романа „Остайница“, номиниран за международната награда „Букър“ за 2026 година.

Сред акцентите е и тържествен концерт спектакъл, посветен на българската литература и култура, кой-

то ще се състои в Royal Geographical Society.

В края на месеца театърът също ще намери място в програмата на Месеца на българската култура в Лондон. На 29 май в галерия „София“ ще бъде представен спектакълът „Сънят на смешния човек“. Авторският моноспектакъл на Светла Ковачева е изграден по произведенията на Ф. М. Достоевски „Сънят на смешния човек“, „Братя Карамазови“ и „Бесове“.

На 30 май публиката ще може да гледа моноспектакъла „За хубавото на лошото“ на Павлина Йосева. Той е изграден изцяло върху хумористични текстове на североизточнен диалект - театър в рими.

Събитията целят да популяризират българската култура и да съберат българската общност и международната публика в Лондон около съвременното българско изкуство.

До края на месец май английската столица ще чуе още известни български писатели



Снимка: БГ БЕН (архив)



LABOURER

DAYANA TRAINING 2021 LTD

ДОВЕРЕТЕ СЕ НА ОПИТА



CSCS ТРЕНИНГ ЦЕНТЪР В ЛОНДОН НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

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

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







CONSTRUCTION SKILLS CERTIFICATION SCHEME APPROVED



Cskills Awards Approved Centre

ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ И ЗАПИСВАНИЯ:

WWW.CSKARTIBG.COM

Tel: 02088081069 Email: info@cskartibg.com Mob: 07552442855

iliyandimitrovtraining@yahoo.com

Unit 77 Millmead Business centre, Millmead road, London N17 9QU

Д-р Мирена Василева

ПСИХОТЕРАПЕВТ

Индивидуални консултации

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



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

Тел. 07999334778 Email: mirenaavasileva@gmail.com

Osbornes Law

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



Ние специализираме в случаи на:

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



„Изключително съм впечатлен от високото ниво на професионализъм, експертиза и ангажираност, демонстрирани от Osbornes Law и адвокат Елида Димитрова. Комуникацията им беше ясна, подходът им беше задълбочен и се чувствах добре обгрижен от началото до края. Постигнатият резултат беше отличен. Не бих се поколебал да ги препоръчам.“



Свържете се с нас и говорете
на български на:

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



Решение на Висшия съд: Английско право при сблъсък на няколко превозни средства

Победа във Висшия съд на Англия извоюва Шивон Макайвър, партньор от Отдела за физически наранявания, която е успяла при получаването на съдебно решение в полза на своя сериозно наранен клиент в скорошен съдебен процес. Инцидентът е станал при пътнотранспортен сблъсък на няколко превозни средства с висока скорост, при който единият от участниците е починал, а друг е бил тежко наранен.

Английско или българско право?

Измежду останалите спорни въпроси процесът е включвал сложни съдебни спорове за това дали английското или българското право е приложимо за иска, предвид на това, че наранените по време на катастрофата са били български сезонни работници, работещи в Англия, когато се е случила катастрофата, и по този начин биха могли

да се считат за постоянно пребиваващи в България (съдът е склонен да прилага правото на тази страна, в която участниците в катастрофата са постоянно пребиваващи).

Изход

Съдът е заключил, че макар наранените лица да са били постоянно пребиваващи в България, обстоятелствата около катастрофата са били по-близко свързани с Англия, отколкото с България, и центърът на основната тежест на иска е бил разположен в Англия, така че следва да се прилага английското право (което решение води като последица до получаване на по-високи присъдени компенсации от наранените ищци, отколкото, ако е било приложено българското право).

Българска експертиза

Шивон Макайвър е получила асистенция от нашата българоезична адвокатка

Елида Димитрова, която е предоставила пълни българоезични услуги на нашия клиент.

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

Имаме офиси в Камдън и Хампстед с над 170 служители.

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

Свържете се с български адвокат:

Елида

Tel: 07843349633 / 020 76818675

E-mail: Elida.dimitrova@osborneslaw.com

Ако сте пострадали при пътен инцидент, инцидент на работното място или инцидент поради медицинска небрежност, свържете се с Osbornes Solicitors за безплатна и конфиденциална консултация. Ние работим по схемата „No Win, No Fee“. Ще можете да разговаряте на български директно с нашия консултант Елида Димитрова, която ще работи по случая ви през цялото време. Обадете се на номер 07843349633 / 020 76818675. E-mail: Elida.dimitrova@osborneslaw.com

Български Адвокати в Англия
Osbornes Law.

Osbornes Law

Получете обезщетение при:

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



Безплатна
консултация.



Валентина Александрова-Кирова: Българското училище е място, което изгражда ценности, идентичност и самочувствие

Да виждаш как децата започват да говорят, мислят и мечтаят на български, е доказателство, че всички трудности си заслужават

Снимки: Личен архив на Валентина Александрова-Кирова



В специалния брой на вестник БГ БЕН, посветен на най-българския празник - 24 май - Деня на светите братя Кирил и Методий, на българската азбука, просвета и култура и на славянската книжовност, говорим за българското образование във Великобритания. Тема, изключително важна за диаспората, тъй като тя касае

бъдещето на семействата на Острова, а също и развитието на България.

За проблемите, за успехите и за развитието на българските училища в чужбина - и в частност в Обединеното кралство - е специалното интервю с Валентина Александрова-Кирова, директор на Българско училище „Иван

Станчов“ към Посолството на България в Лондон. Тя е и съосновател, и дългогодишен директор на училище „Слово“ в Оксфорд.

Завършила е специалност „История“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Има много специализации, включително в Румъния и Германия. От 2009 до 2012 г. Валентина Александрова-Кирова е дипломат с ранг трети секретар в Посолството на България в Лондон. Член е на Асоциацията на българските училища в чужбина и се включва в ежегодните им семинари с разработки. Носителка е на почетната грамота „Неофит Рилски“ на МОН през 2016 г. за приноса си за развитието на българските училища в чужбина.

Валентина Александрова-Кирова е сред номинираните за годишната награда „Българка на годината - света Злата Мъгленска“ на Изпълнителната агенция за българите в чужбина.

сметка и за поглед напред. Мога с увереност да кажа, че и тази учебна година беше успешна - нелека, но изпълнена с много реализирани проекти, инициативи и смислена работа. Завършвам я с позитивизъм, с чувство на удовлетворение и планове за бъдещето.

Интересът на децата към българското училище не се запазва лесно - това е дълъг процес, който изисква постоянство, професионализъм и много любов към работата. В условията на чуждозикова среда децата са силно повлияни от образователната система и културата на страната, в която живеят. Затова българското училище трябва да бъде място, което не натоварва,

а привлича и вдъхновява. Работим целенасочено с разнообразни интерактивни методи - игрови подходи, проектно-базирано обучение, културни събития, срещи с писатели, творци и изявени личности. Именно чрез тези форми успяваме да превърнем училището в жива и желана среда за децата.

- Увеличават ли се децата, които се записват в българските училища в Обединеното кралство? И какво показва този интерес?

- През последните години наблюдаваме устойчив интерес и постепенно увеличаване на броя на учениците. След Брекзит не се увеличава толкова броят



Валентина Александрова-Кирова с българския посланик в Обединеното кралство г-н Тихомир Стойчев, ученици и учители

на новодошлите български семейства с деца, колкото на децата от второ поколение имигранти - деца, родени и израснали във Великобритания. Радва ни, че мотивацията на родителите да предадат българския език и култура на децата си остава силна. Все по-ясно се осъзнава значението на родния език и културната принадлежност за бъдещето на младите хора.

Родителите все по-често разбират, че българското училище не е просто допълнение към основното образование, а място, което изгражда ценности, идентичност и самочувствие. Затова е изключително важно нашите училища да бъдат достъпни, а преподаването - на високо професионално ниво. За много семейства българското училище се превръща в естествен културен център, в който децата могат да бъдат българи без притеснение или компромис.

В същото време наблюдаваме и обратен процес - ученици, които се завръщат в България. Особено сме горди, когато оттам получаваме положителна обратна връзка за тяхната подготовка и знания.

- Много от българчета-

та са родени в Обединеното кралство. Това поставя ли нови изисквания към българската образователна система, необходима ли е промяна в подхода?

- Реалността днес е много различна от тази преди петнадесет години. Все повече деца идват при нас с ограничени езикови компетентности по български език, а за някои той е втори или дори трети език. Задачата ни не е лека - ние трябва да предадем знанието за езика, културата и историята на родината и да постигнем такова ниво на грамотност, което да даде на децата увереност и самочувствие като българи в бъдеще.

Това налага промяна в подхода - не отказ от традициите, а тяхното адаптиране. Обучението трябва да бъде гъвкаво, визуално, интерактивно и съобразено с езиковото ниво на учениците.

През тази учебна година за първи път въведохме т.нар. escape игри, при които учениците преминават през различни предизвикателства, за да достигнат следващо ниво. Специално разработихме такава игра за 3 март и мога категорично да потвърдя нейния успех. Това е само един пример за добра практика, която

показва, че когато ученето е преживяване, резултатите са много по-трайни.

- Какво е да си учител и директор в българско училище зад граница? Какви са предизвикателствата?

- Да бъда директор на две български училища, е едновременно огромна отговорност и голямо удовлетворение. Предизвикателствата са много - ограничено учебно време, различни възрастови и езикови групи и нива на знание на езика, административни изисквания, недостиг на финансиране. Работата е динамична и изисква постоянно общуване с родители, институции и партньори. Трябва да си добре организиран, да умееш да приоритизираш.

Няма да крия, че не е лесно. Освен добър администратор, директорът трябва да успее да сплоти учителския колектив и да създаде среда, в която всеки да се чувства ценен и мотивиран. Гордея се с колегите си и в двете училища - работим в много добър синхрон и с общо разбиране за мисията ни.

Учителската работа ми дава изключително много. Учителят в българско училище зад граница не е само преподавател - той е носител

БГ БЕН

- Госпожо Кирова, в навечерието на най-светлия български празник сме - 24 май. Вие сте директор на две български училища във Великобритания - БУ „Иван Станчов“ към Посолството на Република България в Лондон и БУ „Слово“ в Оксфорд. Как успявате да запазите интереса на българските деца на Острова към българското образование, култура и традиции?

- Здравейте на Вас и Вашите читатели! Благодаря за поканата за това интервю в навечерието на най-обичания български празник. Вече сме в края на учебната година и е време за равновесие

на език, култура и ценности. Да виждаш как децата започват да говорят, мислят и мечтаят на български, е най-голямото доказателство, че всички трудности си заслужават.

- С цената на какво успявате да съхранявате българщината сред децата във Великобритания?

- Ще отговоря от името на всички учители - с цената на много труд, време и отдаденост. Българското в чужбина не може да се съхрани с еднократни събития - необходима е последователна работа, постоянство и ясна визия. Това е общо усилие на учители, родители и цялата българска общност. Когато работим заедно, резултатите са видими и трайни.

В крайна сметка, няма по-ценно нещо от образованието - то е най-сигурният път към съхраняването на езика и културата ни. Изключително важни са и допълнителните дейности извън учебната програма. Например децата много харесват т.нар. „Маратони за герои“, при които студенти по педагогика на доц. Катя Симеонова от Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ се включват онлайн в нашите часове и представят по интересен и достъпен начин уроци по история и география на България.

Срещите с детски писатели и насърчаването на четенето на българските книги също имат изключително важно значение. През тази година подехме в БУ „Иван Станчов“ специална инициатива за насърчаване на четенето под наслов „БУ „Иван Станчов“ чете“, включваща кампании за закупуване на български книги. Партньор в тази инициатива ни е knpianglia.co.uk.

- През март участвате във форума „История без граници. Съхраняване на българската памет в чужбина“. Каква подкрепа е необходима от българската държава?

- Международният форум „История без граници. Съхраняване на българската памет в чужбина“, който се провежда в Дъблин, преминава в изключително позитивна и вдъхновяваща атмосфера. Събитието събра над 60 участници от 15 държави и беше ценна платформа за обмен на идеи, добри практики и иновативни подходи в обучението по история в българските неделни училища зад граница.

По време на форума имах възможност да представя моето и на г-жа Маргарита



Валентина Александрова-Кирова с по-големите ученици на учебното заведение

та Русанова от БУ „Васил Левски“ във Франкфурт учебно помагало „Нашата България“ за III и IV клас, предназначено за българските училища в чужбина. То е продължение на пилотното издание „Моята България“ (2025 г.), отпечатано от Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“. По време на представянето споделих, че е подготвено ново редактирано издание от изд. „Просвета“, което ще излезе от печат през юни 2026 г.

По време на форума посланикът на България в Ирландия г-жа Ваня Андреева направи обръщение към участниците, в което сподели ценни наблюдения и добри практики, свързани с опазването на историческата памет на ирландската диаспора. Посланик Андреева е силен поддръжник на българските училища в Ирландия. Ние също се радваме на изключително добра и последователна подкрепа от посланик Тихомир Стойчев и от Посолството на България в Лондон.

Смятам, че през последните години е изградена дългосрочна и устойчива държавна политика към българските училища зад граница, но винаги има възможност за надграждане. Необходима е по-стабилна финансова подкрепа, насърчаване на иновативни проекти, актуализиране на учебните програми и постоянна квалификация на учителите. Българските училища в чужбина са естествени пазители на националната памет и следва да бъдат разглеждани като стратегически партньор на българската държава.

Радвам се, че вече няколко години съществува Националната програма на МОН „Неразказаните истории на българите“. И двете училища, които ръководя - в Лондон и в Оксфорд, участват активно с проекти по тази програма, а постигнатите резултати и удовлетворението от работата са наистина

големи. Затова бих призовавала и други български училища във Великобритания да се включат по-активно.

И накрая - една новина. През следващата учебна година ще отбележим 40 години от основаването на БУ „Иван Станчов“ към Посолството на България в Лондон. По този повод бих искала да организираме второ издание на ученическата конференция „Българските следи във Великобритания“ като продължение на една вече утвърдена и смислена образователна инициатива.

- Колко са българските училища във Великобритания към момента и очаквате ли броят им да продължи да нараства?

- Следя официалната статистика, публикувана на интернет страницата на МОН, и мога да кажа, че тенденцията за увеличаване на броя на българските училища във Великобритания не е прекъснала. През учебната 2025-2026 година по Постановление № 90 на Министерския съвет се подпомагат 41 училища, като 17 от тях разполагат с филиали, а някои - с повече от един.

Ако към тях прибавим училищата, които работят по Националната програма „Роден език и култура зад граница“, както и тези, които функционират без финансово подпомагане от МОН, но имат по няколко филиала, общият брой на действащите български училища и образователни звена във Великобритания нараства значително и достига над 70.

Очаквам тази тенденция на разширяване да продължи. Лично съм запозната с планове за откриване на нови филиали към вече съществуващи училища. Това е положителен знак, който показва активността на българската диаспора и нейното желание да съхрани българския език, култура и идентичност сред младото поколение.

- С какви проблеми към момента се сблъскват българските училища в чужбина?

- Основните предизвикателства пред българските училища в чужбина са свързани с недостига на квалифицирани преподаватели, ограничените финансови ресурси и необходимостта от по-гъвкави учебни програми за деца, които изучават българския като втори език. Това са комплексни проблеми, които изискват координирани усилия от страна на училищата, държавните институции и българската общност.

- Номинирана сте за наградата „Българка на годината - света Злата Мъгленска“. Какво означава това за Вас?

- Приемам тази номинация с дълбока благодарност. Тя беше инициатива на колегите ми от двете училища, за което съм им искрено признателна. Особено ме трогна широката подкрепа, която получих от българската общност в Лондон, Оксфорд, а и в България, както и от посланик Тихомир Стойчев, от Западно-

европейския митрополит Антоний, отец Добромир, Вашата медия БГ БЕН и много други съмишленици.

За мен тази номинация е също признание за труда и на всички български учители зад граница, които ежедневно, с много отдаденост и търпение работят за съхраняването на българския език и култура сред младите хора извън родината.

Приемам номинацията и като оценка за дългогодишните ми усилия да развивам една сравнително тясна, но изключително важна ниша - обучението по история и география в българските училища зад граница. През годините съм публикувала многобройни статии по темата, разработвала съм методики, учебни ресурси, книга на учителя и помагала водена от убеждението, че обучението трябва да бъде смислено, адаптирано и вдъхновяващо за децата.

- Как ще отбележите 24 май в двете училища?

- Както всяка година - с празнични концерти, рецитали, песни и много вълнение. 24 май е празник, който естествено обединява уче-

ници, учители и родители. Тази година в програмата ще поставим акцент върху 150-годишнината от Априлското въстание - тема, която беше във фокуса на нашата работа през април и която вдъхнови редица инициативи и възпоменателни събития. Специален акцент на концерта на БУ „Слово“ в Оксфорд ще бъде представянето на новия ни ученически изследователски проект по Националната програма на МОН „Неразказаните истории на българите“ - „Гластът от Лондон: Историята на българската секция на Би Би Си“.

- Осъзнават ли днес българските ученици зад граница делото на светите братя Кирил и Методий?

- Да, когато това дело им бъде поднесено по разбираем, жив и съвременен начин. Нашата задача като учители е да го направим близко до децата и да покажем, че то не е само част от миналото, а има пряко значение и днес.

През миналата учебна година отбелязахме важни годишнини, свързани с глаголицата и покръстването на България, с множество инициативи и в сътрудничество с Националната библиотека „Св. св. Кирил и Методий“. И тази година в седмицата около 24 май традиционно ще проведем беседи, открити уроци, ще предложим интерактивни занимания, посветени на българските букви и силата на словото.

- Какво ще пожелаете на читателите на БГ БЕН по повод 24 май?

- Пожелавам им да пазят и обичат българското слово където и да се намират. Нека 24 май ни напомня, че силата ни е в българския език, знанието и паметта, които ни свързват.



Интересът на най-малките българчета се запазва с много постоянство, любов и търпение

Световноизвестният хор „Мистерията на българските гласове“ триумфира отново в Лондон

В английската столица дълго ще помнят двата концерта на българските изпълнители, които разчувстваха публиката

БГ БЕН

Световноизвестният хор „Мистерията на българските гласове“ вдигна на крака публиката в Лондон по време на двата концерта, организирани на 21 и 22 април от

Gotobeat. Така музикантите се завърнаха триумфално в Лондон след седемгодишно отсъствие от английската столица, разпродавайки два концерта в известни зали.

На първия концерт в Clapham Grand, на който

присъстваха предимно представители на българската диаспора, хорът беше аплодиран от легендарния китарист и основател на „Лед Цепелин“ Джими Пейдж. Той не скри вълнението си от изящните български



гласове. След концерта световноизвестният музикант отдели специално внимание на изпълнителите и видимо доволен от видяното, ги поздрави и се снима с тях. Концертът привлече голяма част от българската диаспора на Острова.

Union Chapel, където се състоя вторият концерт, също се оказа препълнена от желаещи да видят „Мистерията на българските гласове“, а 60% беше

международната публика. Присъстваха над 900 души, които не спираха да аплодират певиците. Специални гости бяха българският посланик г-н Тихомир Стойчев и неговата съпруга.

Изпълненията на български език разчувстваха не само българската публика, но и много англичани, които не разбираха текстовете, но усещаха вибрацията и енергията на българското народно творчество.

С бурни аплодисменти бяха посрещани всички изпълнения на „Мистерията на българските гласове“, но когато дойде ред на песента „Дилмано, дилберо“, залата буквално се взриви и всички станаха на крака от вълнение.

„Трудно е да се опише

усещането, което се изпитва в такъв момент от един българин, който вижда как чуждата публика е заплена от българския фолклор и българските таланти музиканти. Уникално и неопируемо е“, споделиха българите, които присъстваха на концерта в Union Chapel.

Певиците от „Мистерията на българските гласове“ също не скриха вълнението си. Те буквално се раздадоха на публиката в препълнената зала в английската столица.

Организаторът от Gotobeat Светослав Нунев сподели пред БГ БЕН, че е получил прекрасни отзиви от артисти и всички присъствали на концертите, които са усетили магичната енергия на българския хор.

Дафинка Дамянова: Връзката с публиката се предаваше като ток на изпълнителите

Снимка: Личен архив на Дафинка Дамянова



Може би сред най-развълнуваните беше солистката на женския хор Дафинка Дамянова, която е родена в Котел и много се гордее с този факт. Тя е възпитаничка на Музикалното училище в родния си град. Дипломира се във ВСУ „Черноризец Храбър“ - Варна, специалност „Фолклорни състави и преподавател по народно пеене“. Започва музикалната си кариера в ансамбъл „Златни пясъци“ веднага след завършване на средното си образование. След това постъпва в ансамбъл „Варна“, където пее от 1977 до 1991 г., а след това заминава за София, където я приемат в народния хор на БНР. В „Мистерията на българските гласове“ е от 1993 г.

Дафинка Дамянова отдели внимание на екипа на вестник БГ БЕН и даде специално блицинтервю:

- Какви емоции изпитавате по време на Вашите концерти в Лондон и срещата Ви с лондонската публика?

- Винаги е вълнуващо, когато пеем в такива красиви зали, и връзката с публиката като ток се предава на изпълнителя. Това още повече ни стимулира да дадем максимума от себе си. Голямо вълнение беше.

- На какво се дължи световният успех на женския хор „Мистерията на българските гласове“?

- Световният успех на българския хор се дължи на спецификата на българските гласове, на спецификите на всяка една от певиците, които носят от своите корени, и звукът, който излиза

от гласовете им. И на разнообразието на репертоара, който хорът изпълнява. Разнообразието в ритмично и музикално отношение, красивите обработки на различните композитори, които ние изпълняваме - от това най-много се впечатлява публиката.

- Коя е най-голямата награда за Вас?

- Най-голямата награда за нас са аплодисментите на публиката.

- Какво ще пожелаете на читателите на вестник БГ БЕН?

- Пожелавам на всички много здраве и успехи, много любов. И никога да не забравят корените си! Българските си корени.

ИСТОРИЯТА НА БЪЛГАРСКИЯ ЖЕНСКИ ХОР

Женският вокален хор „Мистерията на българските гласове“ (Le Mystere des Voix Bulgares), известен в миналото като Женски вокален хор на Българската държавна телевизия, е ансамбъл с рядък артистичен дар и огромна популярност сред публиката. Хорът наистина представлява една от най-удивителните истории за успех в музиката. Създаден в началото на 50-те години на миналия век, първата мисия на хора е да записва автентични и аранжирани многогласни хорови народни песни, които да бъдат записани и излъчвани първо по радиото, а по-късно и по телевизията.

Швейцарският музикален продуцент Марсел

Селие открива красотата на българските народни песни, народните певци, техните уникални гласове и хорови умения и през 1975 г. издава първия си албум с песни, изпълнени от хора - том I, който нарича „Le Mystere des Voix Bulgares“ („Мистерията на българските гласове“). Албумът скоро се превръща в бестселър. През 1987 г. издава том II, който през 1990 г. е удостоен с награда „Грами“ за най-добър традиционен фолклорен запис. По това време хорът приема името „Le Mystere des Voix Bulgares“.

Оттогава хорът е изнесъл над 1250 концерта в големи концертни зали по целия свят под диригентството на проф. Дора Христова.



Снимка: Личен архив на доктор Вал

В рубриката „Първа помощ“ днес засягаме една важна тема, а именно - повишената чувствителност към звуци от околната среда. Известната в Лондон доктор Вал дава и конкретни насоки за справяне с този

медицински проблем, от който не е застрахован никой.

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

От доктор Вал

Хиперакузисът представлява състояние, при което човек проявява повишена чувствителност към звуци от околната среда. Става въпрос за шумове, които за повечето хора са напълно поносими. Но при засегнатите могат да предизвикат силен дискомфорт или дори болка.

В свят, изпълен с шум - от трафик и строителство до постоянния звуков фон на дигиталното ежедневие - все повече хора се сблъскват с това състояние, което обаче остава слабо познато за широката общественост: хиперакузис.

Характерното при него е, че дори обикновени звуци се възприемат като прекалено силни, неприятни или дори болезнени. В сериозно изпитание могат да се превърнат дори обикновен разговор, звън на телефон или затваряне на врата.

Причини и фактори

Хиперакузисът може да бъде свързан с:

- продължително излагане на силен шум
- травми на слуховия апарат
- неврологични или психологически фактори
- състояния като тинитус.

Какво представлява хиперакузисът

Повишена чувствителност към звуци, какви са причините

Състоянието се нарича хиперакузис и може да предизвика силен дискомфорт и дори болка

Хиперакузисът е нарушение в начина, по който мозъкът обработва звуковата информация. Вместо да филтрира и регулира силата на звуците, слуховата система реагира прекомерно.

Сред най-честите симптоми са:

- силен дискомфорт от нормални звуци
- болка в ушите при шум
- повишена чувствителност към околната среда
- избягване на шумни места.

Кои са най-засегнати

Специалистите отбелязват, че хиперакузисът се среща по-често при определени групи:

- хора, изложени на про-

дължителен силен шум - музиканти, работници в шумна среда

- пациенти с тинитус (шум в ушите)

- хора с повишена тревожност и хроничен стрес

- лица с неврологични особености или сензорна чувствителност

- пациенти след травми на слуха или главата.

Състоянието може да засегне както възрастни, така и деца.

Влияние върху ежедневието

Макар често да остава неразбрано, хиперакузисът може сериозно да наруши качеството на живот. Засегнатите често избягват социални събития, шумни

пространства и дори обикновени дейности.

Това води до:

- социална изолация
- повишена тревожност
- затруднения в работната среда.

Има ли лечение

Към момента няма универсално лечение, но съществуват ефективни методи за овладяване на състоянието:

- звукова терапия
- консултации с УНГ специалист или аудиолог
- психологическа подкрепа при нужда
- постепенно адаптиране към звуковата среда.

Ранната диагностика е ключова за по-добър контрол на симптомите.

Защо е важна информи-

раността

Хиперакузисът е невидимо, но реално състояние. Липсата на познание често води до подценяване на проблема както от обществото, така и от близките на засегнатите.

Повишаването на информираността може да помогне за:

- по-ранно разпознаване
- по-добра подкрепа
- намаляване на социалната стигма

Заклучение

В един все по-шумен свят тишината се превръща в необходимост, а не в лукс. Хиперакузисът ни напомня колко крехък е балансът в човешкото възприятие и колко важно е да бъдем по-внимателни не само към звуците около нас, но и към хората, които ги чуват по различен начин.

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



Пешеходка с иск за 25 000 лири стерлинги за сблъсък с електрическа тротинетка

Пешеходка, ударена от електрическа тротинетка, с иск за 25 000 лири стерлинги

Андрю Мидълхърст, адвокат, специализиращ в иски с участието на електрически тротинетки към Осбърнс Лоу (Osbornes Law), наскоро е уредил иск на пешеходка, ударена от водач на електрическа тротинетка, в размер около 25 000 лири стерлинги.

Подробности за инцидента

Пешеходката е вървяла към колата си, когато водачът, който е управлявал неправомерно частна електрическа тротинетка, се е сблъскал с нея. Пешеходката е била изхвърлена на земята и е претърпяла значителни наранявания. Водачът на електрическата тротинетка е избягал от местопроиз-

шествието и полицията не е успяла да го проследи.

Обезщетение, изискано от Бюрото за застраховане на моторни превозни средства (Motor Insurers Bureau)

Участниците в пътното движение, претърпели наранявания в резултат от сблъсък с неправомерно управлявани електрически тротинетки, имат право да се обърнат към Бюрото за застраховане на моторни превозни средства (Motor Insurers Bureau/MIB), за да потърсят обезщетение за нараняванията си. Законът класифицира частните електрически тротинетки, управлявани на обществена земя, като моторни превозни средства, за които се из-

исква застраховка. Тъй като водачът на електрическата тротинетка е избягал от местопроизшествието, без да предостави данни, той се смята за „непроследен“ водач на моторно превозно средство.

Уреждане на договореното обезщетение

От Бюрото за застраховане на моторни превозни средства са били убедени да приемат случая и да обезщетят пешеходката. Получени са медицински доклади от редица съответни медицински специалности, за да бъде разбрано по-добре дългосрочното отражение на претърпените наранявания. Андрю е изчислил пълната степен на финансовото отражение в резултат от нараняванията, включително

стойността на по-нататъшното медицинско лечение. От Бюрото за застраховане на моторни превозни средства са предложили оферта за обезщетение и са встъпили в преговори. Било е постигнато споразумение за обезщетение, което е довело въпроса до завършек и е позволило на пешеходката да продължи живота си.

Андрю Мидълхърст коментира:

„Радвам се, че осигурих обезщетение за нашата клиентка, която е пострадала от значителни наранявания поради незаконно управлявана електрическа тротинетка. Този случай подчертава важноста да се гарантира спазването на законовите изисквания за електрически тротинетки от водачите, особено необ-

ходимостта от застраховка. Решението на Бюрото за застраховане на моторни превозни средства да приеме случая и да предостави обезщетение демонстрира сериозното отражение, което подобни инциденти оказват върху пешеходците.“

Акредитивите на Андрю

Андрю е класиран като „водещ сътрудник“ от списъка Legal 500, с особено признание за работата му по пътни произшествия с велосипеди и електрически тротинетки. Андрю редовно публикува статии за електрическите тротинетки и закона. Той е участвал също в предаването на Би Би Си Радио 4 „Законът в действие“ (Law in Action), за да дискутира по темата.

Екипът на адвокатска

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

Имаме офиси в Камдън и Хампстед с над 190 служители.

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

Свържете се с български адвокат:

Елида

Tel: 07843349633 / 020 76818675

E-mail: Elida.dimitrova@osborneslaw.com



Osbornes | Law^o

Български Адвокати в Англия

Получете обезщетение при:

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



0784 334 9633

Безплатна консултация.
Потърсете правата си без риск!

solicitors

solicitors

Специалисти по искове за обезщетение

Ние от адвокатска кантора Осборнс с повече от 50 годишен юридически опит предоставяме безплатен съвет относно предявяването на иск за финансово обезщетение ако сте пострадали при трудова злополука, пътен инцидент или в резултат на медицинска небрежност.

„Изключително съм впечатлен от високото ниво на професионализъм, експертиза и ангажираност, демонстрирани от Osbornes Law и адвокат Елида Димитрова. Комуникацията им беше ясна, подходът им беше задълбочен и се чувствах добре обгрижен от началото до края. Постигнатият резултат беше отличен. Не бих се поколебал да ги препоръчам.“



★ Trustpilot

Свържете се с нас и говрете на български на:

Елида Димитрова

07843 349 633/020 7681 8675

Elida.dimitrova@osborneslaw.com



Как българите се оказаха с европейски цени и ниски доходи

БГ БЕН

Изборната еуфория в България вече е в миналото. Остават очакванията за по-добър живот и по-високи доходи. Дали новият кабинет на формацията на президента Румен Радев „Прогресивна България“ ще успее да ги оправдае, предстои да се разбере, но първите сигнали не вдъхват особен оптимизъм.

Икономическата картина съвсем не е розова. Дори напротив - от управляващите вече се чуват намеци, че реалното състояние е по-тежко от официално представяното досега. Ако това се потвърди, политическата реторика бързо ще се сблъска с ограничените възможности на държавната хазна. А общественото търпение изглежда е на изчерпване, особено на фона на растящия брой работещи бедни.

Високи цени, ниски доходи - сблъсък с реалността

Влизането на България в еврозоната трябваше да донесе стабилност и предвидимост. Вместо това за

Еуфорията от изборите отстъпва място на реалността и тежките икономически решения



мнозина то се превърна в болезнено усещане за дисбаланс - цените бързо се европеизираха, но доходите останаха на местно равнище.

Този контраст се задълбочи през последните месеци, подпомогнат както от външ-

ни фактори, като конфликта в Близкия изток, така и от вътрешни - политическа нестабилност и липса на ефективен контрол. В резултат на това усещането за спекула се превърна в масово, независимо от официалните обяснения.

Новото управление е изправено пред трудна задача - да овладее ситуация, без да разполага с много реални инструменти. Идеи като таван на цените вече се появяват в публичното пространство, но те скоро показват липса на

по-дългосрочни решения, отколкото ясна стратегия. Защото такава мярка не е работеща в условия на пазарна икономика. Засега, съвсем подмолно, се прокрадва и идеята за смяна на икономическия модел. Нещо, което сериозно може да усложни ситуацията в България.

Бюджет под натиск и ограничени възможности

Допълнително напрежение носи и държавният бюджет, който все повече се очертава като сериозно предизвикателство за новата власт. Очакванията за ръст на доходите са високи, но ресурсите - ограничени.

По данни на КНСБ за нормална издръжка на човек са необходими поне 818 евро месечно - ниво, което остава недостижимо за голяма част от българите. Синдикатите вече настояват за поне 10% увеличаване на доходите, като същевременно предупреждават да не се орязват социалните разходи. Това поставя правителството в класическа дилема - между социален натиск и фискална реалност.

В същото време остава

неясен и реалният мащаб на наследените финансови проблеми от последния редовен кабинет на България - коалицията на ГЕРБ, ИТН, БСП и ДПС. От служебния кабинет на Андрей Гюров вече загатнаха за тревожни данни, но пълната картина тепърва предстои да бъде разкрита.

Идва ли краят на илюзиите

Всичко това очертава една възможна развръзка - новата власт да се окаже притисната между очакванията на избирателите и ограничената на реалността. В такава ситуация дори кратък период на колебание може да доведе до бързо разочарование.

Не е случайно, че Румен Радев демонстрира по-предпазлив тон. Управлението рядко си позволява лукса на обещания без покритие, а политическата „корона“ често тежи повече, отколкото изглежда отстрани.

Големият въпрос остава открит: започва ли реалното отрезвяване след изборната еуфория и готово ли е обществото да приеме цената на тази промяна?

Евростат: България е с най-висока годишна инфлация сред страните от еврозоната през април

Годишната инфлация в България се е ускорила до 6,2 на сто през април 2026 г., което е най-високото равнище сред страните от еврозоната, сочат предварителни данни на европейската статистическа служба Евростат.

На този фон инфлацията в еврозоната като цяло се очаква да нарасне за четвърти пореден месец, достигайки 3,0 на сто през април спрямо 2,6 на сто през март, според оценката на Евростат, базирана на хармонизирания индекс на потребителските цени (ХИПЦ).

Сред страните от еврозоната, към която България се присъедини на 1 януари 2026 г., най-значителна годишна инфлация освен страната ни регистрират Литва (4,9 на сто), Гърция (4,6 на сто), Белгия (4,3 на сто) и Словакия (4 на сто), а

най-ниска - Финландия (2,3 на сто), Малта (2,4 на сто), Нидерландия и Франция (по 2,5 на сто).

Сред основните компоненти на инфлацията в еврозоната енергетиката се очаква да отбележи най-голям годишен растеж през април - 10,9 на сто спрямо 5,1 на сто през март, следвана от услугите - 3 на сто спрямо 3,2 на сто през март, хранителни продукти, алкохол и тютюневи изделия - 2,5 на сто през април при 2,4 на сто месец по-рано, и неенергийни промишлени стоки - 0,8 на сто спрямо 0,7 на сто през март.

Националният статистически институт в България оповести в експресната си предварителна оценка, че месечната инфлация в страната, измерена през индекса на потребителските цени (ИПЦ), се очаква да бъде

2 на сто, а годишната - 7,1 на сто през април 2026 г. Т. нар. флаш инфлация предоставя ранна информация за темповете на инфлация преди публикуването на окончателните и детайлни статистически данни, с което България вече може да се сравнява по този показател с другите 20 страни от еврозоната, след като от 1 януари тази година стана част от валутния съюз.

Данните на НСИ са за инфлация, измерена през индекса на потребителските цени, докато тези на Евростат - през хармонизирания индекс на потребителските цени (ХИПЦ).

Междувременно от Евростат съобщиха, че България има най-висок дял граждани в риск от бедност и социално изключване в ЕС през 2025 г., като той достига до 29,0 на сто.



Снимка: bigstockphoto.com

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

Заповядайте в трите най-добри български ресторанта във Великобритания!

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

Бъдете наши приятели и споделете празниците си с нас!

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



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



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



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



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



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





ROCK ARENA



На Арената днес...

Американската хевиметъл група Armored Saint пристига през август във Великобритания

След повече от четири десетилетия американските хевиметъл икони Armored Saint остават една от най-уважаваните и разпознаваеми групи в индустрията на по-твърдата музика. И никак не е изненадващо, че ценителите на тази праведна музика затаяват дъх пред техните хитове през годините. Групата се завръща с нов албум - „Emotion Factory Reset“, който ще излезе на 22 май чрез Metal Blade Records, продуциран - както и предишните четири албума - от басиста Джоуи Вера и миксиран от Джей Ръстън (Anthrax, Stone Sour). Световното турне на бандата включва и специална дата през август с нейно участие на фестивала Stonedeath във Великобритания. Но за всичко това днес ще поговорим с нашия гост - барабаниста Gonzo Sandoval. Представяме ви интервюто на Rock Arena специално за читателите на БГ БЕН.

- Здравейте, г-н Сандовал, и добре дошли в Rock Arena! Какво е необходимо, за да се запази изключителната сила на групата жива през всичките тези години на Metal Glory, и как се роди идеята за името на бандата?

- Здравейте и благодаря! В нашия случай беше семейството, преди всичко ние сме приятели, братя и винаги се стремим да запазим уважението и чувството си за хумор. Историята около името е забавна. Един ден с момчетата отидохме на кино и гледахме „Excalibur“ (1981). Аз бях изключително развълнуван от този филм. По онова време вече имах няколко идеи за име на групата, сред които Armored Horse, Armored Blade или Armored Sky. Но в онзи ден, докато излизашме от киното, си казах, че Armored Saint звучи много точно и готино като име на групата ни. Когато споделих това с момчетата, те единодушно го харесаха. Така започна всичко. И днес, 40 години по-късно, Armored Saint все още е тук и сме благословени да бъдем в музикалната индустрия през 2026 г. с

новия ни албум „Emotion Factory Reset“.

- „Emotion Factory Reset“ ще излезе на 22 май чрез Metal Blade Records. Каква е идеята зад името и посланието в този конкретен албум?

- Брат ми (Phil Sandoval - китарист) предложи няколко заглавия за име на албума и ние с Джон (вокалист) и Джоуи (басист) харесахме именно „Emotion Factory Reset“, понеже носи идеята за осъзнатост и вътрешно пренаареждане. Моят личен поглед върху това име и смисълът в него е следният: емоцията, добра или лоша, тя е нещо, което всички хора притежаваме. Светът днес изглежда така, сякаш човечеството е попаднало в някаква „фабрика“ и се нуждае от „рестартиране“ и еволюция. Би било чудесно, ако това се случи, и хората по света си дадат още един шанс в положителна светлина. Всеки има своя интерпретация, но аз така виждам нещата. Това е едно визуално представяне на групата през 2026 година и мисля, че определено възстановява силата и гъвкавостта на

На 22 май излиза най-новият албум „Emotion Factory Reset“, събщи в интервю за Rock Arena барабанистът Gonzo Sandoval



Снимка: Armored Saint - Stephanie Cabral Photography

това, което Armored Saint може да направи.

- През 2023 г. документалният филм „Armored Saint - A Band of Brothers“ имаше световна премиера в театър „Harmony Gold“ в Холивуд, Калифорния. Филмът отбелязва 40-годишната кариера на групата. Разкажете ни повече за това!

- Режисьорът Ръсел Черингтън (Russell Cherrington) е голям фен на Armored Saint, и много добър наш приятел. През 1991 г. той дойде да види групата ни в клуб „Marquee Club“ в Лондон, където беше и първият ни концерт там. И след време той ни каза, че иска да направи документален филм за историята на

бандата. Това отне няколко години, докато се съберат всички нужни подробности, но Ръсел се справи чудесно.

Много хора от бизнеса участват в лентата, говорят за групата и така феновете на Armored Saint ще могат

да се докоснат до интересни и любопитни факти. В очакване сме филмът скоро да бъде на екран. Има някои правни проблеми, които се опитваме да разрешим, но мисля, че нещата вървят към своя край в това. А премиерата на „Armored Saint - A Band of Brothers“ в театър „Harmony Gold“ в Холивуд беше невероятна! Имаше хора в публиката, които гледаха филма на голям екран, а след това проведохме сесия с въпроси и отговори. Беше толкова емоционално за мен, почувствах се вдъхновен и щастлив, че Ръсел отдели време и желание да разкаже нашата история. Очакваме с нетърпение да пуснем филма възможно най-скоро.

- Какъв е Вашият поглед върху звукозаписната индустрия днес и изкустве-



ROCK ARENA

ния интелект? Каква е разликата между 80-те и 90-те години и сега?

- Уау, какво да кажа! Музикалната индустрия в миналото имаше някаква структура: трябваше да привлечаш хора, да имаш авторски песни, да твориш, да си креативен и постоянен, за да накараш индустрията да се заинтересува от теб. Сега с дигиталната музика индустрията понася тежък удар. Всеки потребител в интернет може да сваля всичко и то изцяло дигитално. Обичах времената, в които можех да отида до магазина да си купя плоча, да разгледам обложката на албума и да си я пусна на грамофона. Това за мен беше истинският продукт. Но пък LP-тата се завръщат, което е хубаво нещо. CD-тата и физическите продажби донякъде съсипаха индустрията по отношение на приходите и дори изпълнителите загубиха от това. Мисля, че тя се възстановява, но това промени начина, по който се печелят пари - към изпълнения живо и продукти, а не към продажби на плочи. Така че мисля, че в музикалната индустрия имаше много пагубни промени, но тя все още оцелява. Не искам да звуча негативно, но това е истината.

Като музикант се стремя да вдъхновявам младите хора и разбира се, лоялните ни фенове, които са били с нас от самото начало. Ако успеем да вдъхновим мла-



дите хора, мисля, че музикалната индустрия може да расте. Надявам се, че музиката на Armored Saint ще вдъхнови по-младите поколения да се впуснат в тежък рок, рокендрол или каквото им харесва, защото е едно невероятно пътешествие и има много какво да предложи.

- На 13-годишна възраст се захващате с барабаните, но сте свирели и на виолончело. Как започна всичко?

- В началото започнах да свиря на виолончело. Моят учител забеляза таланта в мен и ме покани да се присъединя към техния симфоничен оркестър, където бях

и най-младият музикант. Много ми харесваше, когато свирехме на различни сцени и представления, но започнах да се впечатлявам от звука на барабаните. Бях силно привлечен и просто реших да се захвана с ударните инструменти. Така се случи промяната. И тогава започнах да се фокусирам върху това какво трябва да направя, за да стана добър барабанист.

- Освен музиката Вие се занимавате и с фотография. Откъде дойде този интерес и работите ли по други проекти?

- Да, с фотографията нещата ми започнаха също толкова забавно. Помните

ли онези малки цифрови фотоапарати? В началото си взех точно такъв. След това си взех първия SLR фотоапарат и оттам се развих. Сега като музикант искам да снимам групи и определено имам представа какво чувстват музикантите. Фотографите могат да правят снимки, докато музикантите имат свое виждане за това, но аз познавам и двете страни, защото съм музикант и хората ме снимат. Така че, когато правя снимки, търся специални моменти. Искам да получа креативно правилна експозиция всеки път. Снимам само когато съм вдъхновен и това ми дава по-добри резултати.

Научих много от един невероятен учител, Нийл Слос, мой приятел, легендарен фотограф. Той ни е снимал много през 80-те. След това си взех първия Nikon, което ми даде различен подход и ме запозна с нови идеи. Сега като фотограф гледам светлината, която е сърцето на изображението, и това как мога да преместя обекта си в нея, така че експозицията да е правилна всеки път. Това промени начина, по който виждам всичко. Отвори очите и ума ми да гледам на живота по различен начин - със светлината като сърцевина на изображението.

- Турнето на Armored Saint това лято включва и концерт във Велико-

британия на фестивала Stonedead, на 29 август. Какво още могат да очакват феновете?

- Ще посетим много места. Преди няколко дни свирехме в „Rainbow Bar & Grill“ в Холивуд на парти по повод 54-годишнината им. А ние започнахме именно в Холивуд по участия в „Troubadour“, „Whisky“, „Roxi“ и сега, през 2026 г., да се върнем отново на същата тази улица, свирейки в „Rainbow Bar & Grill“... Беше нещо много специално за нас. Предстои ни също концерт в Мексико, ще бъдем хедлайнери на първия ни Rock Hard фестивал в Германия и ще свирим на Wisconsin Metal Fest през юни. След това в края на юли отиваме в Европа, а на 29 август сме във Великобритания на фестивала Stonedead, което ще бъде страхотно! Това място е пълно със 100% фенове на хевиметъл и енергията е невероятна. Нямам търпение да свиря със Stonedead. Свирели сме в Rock Hard няколко пъти, но сега ще бъдем хедлайнери. Ще имаме концерти също така в Полша и Швеция, а след това се стремим да организираме турне и в САЩ, но за момента не мога да кажа повече, защото все още не е потвърдено, това ще се случи през есента. Също така ще свирим с Monsters

of Rock през 2027 година на круиз с кораб, това ще бъде много забавно. Стремим се да промотираме и новия ни албум, „Emotion Factory Reset“, който непременно трябва да бъде чул от метъл феновете по целия свят. Така че ще пътуваме навсякъде, за да правим турнета и да вдъхновяваме младите хора и всички останали.

- Благодаря, че отделите време за това интервю! Успех във всичко и до нови срещи в Лондон. Вашето послание към фенове на потвърдата музика?

- Обичам ви! Мисля, че всеки от нас има светлина, понякога е слаба, понякога е наистина ярка, но всички ние имаме една и съща светлина. Музиката е средство, език и начин на изразяване, който всеки може да разбере. За мен е чест и привилегия да имам музика в живота си, а това, че Armored Saint все още е активна и добра група, е благословия. Вземете албума „Emotion Factory Reset“. Вдъхновете се. Животът е прекрасен. Осветете с тази светлина и нека обърнем нова, по-добра страница. Светът може да поеме по един или друг път и аз мисля, че позитивизмът и споделянето на таланта с другите са начин да обединиш хората - и това е нещо, от което светът се нуждае!



Редактор: Антоанета Петрова

Нана Томова: Българските приказки са моето лекарство да се върна към себе си и към корените си



„Български народни приказки“ - така е озаглавена новата книга на талантивата разказвачка Нана Томова, която е на английски език и се предлага в Обединеното кралство. Авторката е родена в България, но живее в Шотландските планини.

Нана Томова носи в кръвта си стари приказки за златни девици и крилати змии, мъдри жени и дива природа, датиращи от древни тракийски времена, когато Великата богиня е била почитана. Духовите на гората и водата лекуват и проклинат. Трите съдби определят съдби, момиче пуска косата си, за да се покатери вълк, а вампири бродят в тъмните нощи.

Царството на въображението и очарованието чрез тази прясно преведена колекция от традиционни истории се допълва и от илюстрациите на Рима Стейнс.

Нана е разказвала истории край огъня, в психиатрични болници и в гори. Нейните разходки с разкази са представяни в Guardian и списание Coast. Вдъхновена от работата си в сферата на психичното здраве, Нана редовно разказва истории в своя подкаст The Story Apothecary, където „раздава истории като лекарство“. Тя е участвала в Brighton Fringe Festival и в Международния фестивал за разказване на истории в Шотландия. Живее в Шотландските планини.

Нана Томова даде специално интервю за вестник БГ БЕН, с което ни дава възможност да се докоснем до нейното творчество и ежедневието.

Талантливата разказвачка от Шотландските планини ги събира в книга на английски език, която излиза на Острова

БГ БЕН

- Госпожо Томова, разкажете ни малко повече за Вас? Може би да започнем първо с историята, която Ви отвежда в Шотландските планини? Как се озовахте там?

- Аз съм от Поморие, имам роднини и във Враца. И морето, и планините ме привличат. Напуснах България със семейството си, когато бях на десет години. Тръгнахме уж само за една година, а вече почти три десетилетия живеем зад граница.

Живяла съм във Франция, Англия и Шотландия. Шотландските планини обаче покориха сърцето ми. Спомням си първият път, когато посетих Северна Шотландия, дъхът ми спря от красотата на планините. Те някак ми шептяха по същия начин както и българските. Беше като дом, далече от дома.

- Определяте себе си като

разказвач на истории, създател сте на „Аптека на истории“. Какво представлява тази платформа?

- Моят подкаст „The Story Apothecary“ или „Аптеката на Приказките“, се роди в началото на пандемията. Всяка приказка, която е разказана, е рецепта. Прието е, че приказките и поезията могат да бъдат „лекарство“ за душата.

Моята първа професия е клиничен фармацевт. Работих дълго време в психиатрична болница, а също и в екипи за психично здраве в общината. Завърших курс, чрез който мога да предписвам лекарства. Модерните лекарства помагат много - те лекуват, спасяват и удължават живота, но понякога трябва и друг вид лекарство. Модерните лекарства влизат в кръвта, но приказките могат да влизат в душата. Човек има нужда и от двете.

В „Аптеката на Приказките“ могат да се намерят приказки за надежда и кураж;

за смърт и загуба, за страх и безпокойство, за природата и скръбта; за женски суверенитет и домашно насилие и много други.

- Как възникна любовта Ви към писането? Колко книги имате издадени до момента?

- Това ми е първата публикувана книга чрез издателство, но пишех и поезия. Когато започнах моето обучение като традиционен разказвач на приказки, аз спрях да пиша и използвах само говора си. С разказването всичко става в момента - приказката не е научена наука - тя е запомнена по същият начин, както си спомняме любими спомени. Някой път тя сама се разказва. Някои поетични фрази ми излизат от устните на момента и знам, че в стаята сме приказката, аз, и творческият дух. За последните 2-3 години започнах да комбинирам писането и разказването. В момента следвам магистърска степен по разказване на приказки, водена от моята най-любима учителка по предмета.

- Предстои да излезе и сборникът Ви с български народни приказки на английски език. Как се роди идеята за него и какво включва той?

- Сборникът съдържа 30 приказки, които са подредени по сезоните. Преди всяка приказка е написан увод за нея, който задържа информация за традициите, фолклора и символите в тях. Нашите приказки са много богати и много стари. В тях са скрити най-различни символи и поуки от предците ни.

Разказала съм едни от най-любимите български приказки - „Златното момиче“, „Пепеляшка“, приказки за самодивите. Също така включих и рядко срещани приказки. Започнах да ги разказвам, след като завърших първата степен на обучението си като разказвач. Не бях си помислила че на някого ще му бъде интересно да слуша български приказ-

ки, но всъщност това беше началото на подхранването на моите корени.

Заминаването зад граница е болезнено и трудно. Бях откъснала част от себе си, за да живея по-лесно. Не е възможно да принадлежиш на две места едновременно. Бях спряла да чета и говоря български за дълго време. Българските приказките бяха моето лекарство да се върна към себе си и към корените си.

- Има голям интерес от нашите читатели към Вашата нова книга, предавате ли с нея българските традиции и дух?

- Да, книгата е богата с традиции и български дух. Чрез приказките аз говоря за много традиции - за Баба Марта, за Еньовден, за Русалиите, за Мечкинден и Вълчите празници, за Мръсните дни и други. Както песните, така и приказките пазят паметта на един народ. Народните приказки, традицията и фолклорът са неразделими.

- Замисляме ли се днес за думите, които вкарваме в обращение в ежедневието си?

- Ние приемаме думите най-вече чрез говора, четенето и слушането на модерни медии. Езикът, който използваме, се свива. Има един много хубав проект на Джаки Морис и Робърт Макфарлейн, който се казва „Изгубените Думи“. Думите, изтрети от речниците и заместени с по-модерни думи, като знаменитост, блог и аналог. А забравените думи са например кестен, чапла, реса, видра и много други. Общуваме чрез екрани; загубили сме седалките, загубили сме огнището в центъра на къщата, загубваме връзката със земята.

- Каква сила имат думите и могат ли те да създадат енергийно поле, което да формира нашата действителност?

- Думите са заклинания. Думите, които използваме, могат да повлияят на нашите



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

Детска градина с целодневна грижа за вашето дете



Регистрирана в Ofsted



Квалифицирани учители

Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15

Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

мисли, намерения и характер. Те са водата, която прави речното корито по-дълбоко. Те ни издълбават и оформят. Думите, които са забравени, също влияят на нашето ежедневие и бъдеще чрез липсата им. Книгата ми започва с български поговорки за думите ни. Една от тях е: „Със сладките приказки душата се наслажда, а сърцето се нааяжда“.

- Вие сте и специалист по психично здраве, над десет години работите в тази област. Защо все повече хора имат нужда от психологична помощ, светът ли се промени, или ние направихме крачка напред?

- Хората винаги са страдали от психологични кризи и психиатрични болести. Знаем повече за тях и как се лекуват. Постигнахме голям напредък и се отнасяме към хората с много повече разбиране и състрадание, отколкото преди сто години. Но ние лекуваме симптоми на болести, а не инвестираме достатъчно време в предотвратяването.

В света живеят повече хора от всеки друг момент в историята на планетата. В същото време сме най-самотните откогато и да било. Съвременните технологии изместват човешкото присъствие. Когато сядаме заедно, нашите телефони седят между нас. Говорим си и вместо да се гледаме в очите, гледаме екраните си. Едновременно напреднахме, но и се върнахме назад.

Много обичам един цитат от антроположката Анджелис Ариен, която казва, че: „В много шамански общества, ако отивате при знахар или баячка с оплакване, че сте обезсърчени, потиснати или депресирани, те ще ви зададат един от четирите въпроса: „Кога спря да танцуваш? Кога спря да пееш? Кога спря да бъдеш омагьосан от приказките? Кога спря да бъдеш утешаван от сладката територия на тишината.“

Тези неща ни липсват днес.

- Работите в малка практика, контактували сте много със зависими хора. Коя стъпка е най-важна, за да се преодолеят зависимостите?

- Работих в център за зависими хора за няколко години. Срещяхме хората на първия ден и ги опознавахме бавно. След няколко седмици човекът, който стоеше до нас, беше различен от този, който срещнахме на първия ден. Понякога същите пациенти се връщаха един, два, три пъти. Ние винаги ги насърчавахме. За да преодолееш тъмната нощ на душата, трябва много смелост, смирение и надежда. Същи-



те неща, които му трябва на героя в една приказка да победи змей или да влезе в тъмната гора, където живее Баба Яга, за да се прероди. Много хора нямат надежда за себе си и им трябва нещо, което го наричам „косвена надежда“. Приказките ни дават това. Когато сме на дъното на отчаянието си и чуем вълшебна приказка, в която девойка-затворничка се измъква от хралупата на вълк или как някой, чиито очи са били откраднати, вижда отново, това ни дава вяра, че и ние можем да се справим с невъзможното.

- Каква е успешната рецепта за психично здраве в този забързан и изключително динамичен и про-

менящ се свят?

- Природният свят и приказките ни подсказват много. Те ни казват, че дори и да има дълга зима, пролетта ще дойде отново. Златното момиче става златно само като мине през тъмнината на живота. Сестра й, която е знаела само комфорт, трябва да мине първо през черната река, *нигрето*, първо да опознае тъмнината, преди да намери светлината. Когато минаваме през трудни моменти, е важно да помним, че и това ще мине.

За мен са много важни приказките, поезията, природата, приятелството, творчеството, духовността и любовта. Те ме хранят. Не можем да избягаме от трудностите. Единственият

път е през тях, а не около тях. Само братът, който не заспа, намери златната ябълка. Винаги в приказките има помощници - стари жени и мъже или някой път животни. Кои са нашите помощници? Тези, които ще изслушат мъката на сърцето ни. Трудно е да вървим сами.

Не можем да избегнем бързия живот, но можем да вървим по-бавно. Да научим ръчни занаяти, да сеем, да месим хляб. Преди имаше

едно огнище във всяка къща и хората се топлеа с дърва и приказки. Споделяха трудности и радости.

Сега има печка и телевизор във всяка стая и всеки си е поотделно.

Кога беше последният път, когато се спряхте да чуете песента на славейче, да помиришете трендафил, да седнете под вековно дърво, да гледате изгрев? Без телефон, без да правите снимки за Инстаграм или Фейсбук. Само за душата, за да я нахраните малко.

- Правим това интервю за специалното издание на вестник БГ БЕН, посветено на 24 май. Какво е за Вас този празник?

- Този празник за мене е честване на литературата, просветата и културата. Словото е запазило толкова много скъпоценности, нашата култура е толкова богата. Важно е да се чества това, независимо че живеем зад граница, културата си я пазим в сърцата. Културата и фолклорът на една страна обединява хората.

- Трудно ли е на българските творци в Обединеното кралство да съхраняват и предават българската култура зад граница?

- Много неща са по-трудни зад граница. Не е лесно да се съхранява и предава. Понякога сме далече, ни е тъжно за това, което съществува от другата страна на границата. Някак си географското отдалечаване ме е сблизило с материала. Някак съществувам в промеждутъчното, като здрача и зората.

- Какво ще пожелаете на нашите читатели?

- Пожелавам ви много здраве и щастие! Нека чуете тихия глас в сърцата си. Пожелавам ви да се наслаждавате на детските приказки, чути отново в по-зряла възраст. Да следвате кълбото на краста, което се простира пред вас, когато се окажете на кръстопът. Дните на живота са като мъниста, нанизани на огърлица. Всяко едно прави огърлицата красива и ценна. Няма съвършен живот, има само живот. Живейте!

50% CHEAP BUSINESS ELECTRICITY & GAS

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

Want to reduce your energy bill?
DON'T Delay, Call Us Today

07951 234 054
Email: contactus@commercialge.co.uk

 Web: commercialge.co.uk

УНИКАТ-2

ИЗБРАНИ ЯСТΙΑ
-50%
ВСЕКИ ЧЕТВЪРТЪК

 17:00 - 22:00 |  ВСЕКИ ЧЕТВЪРТЪК

УНИКАТ-2
Вкус, който си заслужава!



Българските поети на Острова не губят връзка с родината

Дори и далеч от родината, те остават близо до българската култура, традиции и дух

БГ БЕН

По повод 24 май - един от най-светлите български празници, в специалното издание на вестник БГ БЕН

Ви представяме творчеството на български поети, които живеят и творят извън България. Неслучайно избираме тях. Те са вдъхновение и сила, защото на хиляди километри от родината те милеят за българския дух, традиции и култура. Все хора, които са ни много необходими в обръкания свят, в който

живеем.

„Списъкът на стойности български творци, трайно живеещи в диаспората, нараства с новите творчески поколения. Успешно вписващи се в духовния хоризонт на държавите, които са ги приели за свои, като само в Обединеното кралство

те са над 40 души. В тематичните си предпочитания перата им не забравят родния си корен, останал в старата родина. А върху живителните му сокове избухват художествени образци, напълно актуални с цивилизационния спектър на XXI в. С интелектуална

та приемственост между поколенията сред битие, динамично променящо хуманната си същност в посока към бъдещото време. Нека им пожелаем дълъг и красив словесен живот!“, казва специално за вестник БГ БЕН литературният критик Георги Николов.

ИРЕНА СИРАКОВА е родена на 26.12.1981 г. в гр. Стамболийски. Учи в Пловдив, Тюбинген и Хайделберг, Германия. След магистратурата си по корпоративно управление в Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“, специализира психология във Великогърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“. Живее и работи във Великобритания като холистичен терапевт, а впоследствие и като арттерапевт и психолог.



ПЕРФЕКТНА ЗА ОБИЧАНЕ

Сутрин ме предпочитай с аромат на мляко с какао, щипка канела и мъничко мед, а за разнообразие може да ме украсиш с малко сметана и разтопен шоколад.
Денем ме харесвай пременена в сърдечност и жизнерадост, а защо не и обути в общите ни мечти.
Ако не си на работа, мога да си навлека и екипа на сладострастие.
Вечер те чакам да си дойдеш, ухаеща на обич и нежност.
Ако денят е бил уморителен, просто си вземи релаксираща вана с мен.
А щом нощта настъпи, ще се покрия само с желание, за да може да ме стоплиш с уменията си на любовник.



ДИМАНА ИВАНОВА е родена през 1979 г. във Варна. Магистър на СУ „Св. Кл. Охридски“ с две специалности - славянска и френска

филология. Доктор по сравнително литературознание на Карловия университет в Прага. Има постоянен статут на уседналост в английската столица.

КОКТЕЙЛ

Днес забърках следния коктейл: две визи „шенген“ за вкус, една национална виза за по-добра консистенция,

две заявления за постоянно местожителство.
Твърде сладък стана коктейлът - реших да прибавя и виза „транзит“ за по-пикантен привкус.
Има някаква тържественост в този международен бар на европейското.
Забъркваш коктейли, напасавай съдби и чертаеш сюжети.
Относително е дали ще задоволиш всички вкусове.
Със сигурност обаче - там някъде - по тънката нишка на границата свободата продължава да нагарча, а стремежът към нея е нещо повече от стремеж, той е често полет към смъртта.



КАЛЯН ХРИСТОВ - КРИСХАРТ, е роден във Варна на 24.06.1973 г. Живее, учи и работи там до 39 г. възраст. В началото на 2016 г. започва работа в Англия. В края

на 2019 г. открива своята страст към поезията и започва да пише. В началото на 2020 г. започва да публикува в интернет пространството и във Фейсбук под псевдоним New Beginning (Ново Начало) и с това поставя едно Ново Начало на своя житейски път.

ВСИЧКО ИМА КРАЙ...

Ако днес си в Ада... Утре ще си в Рай... Животът ни поднася... Всичко... На щастие и болка... Слага край... От себе си ни дава... Но съвсем мъничко..!
Както Изгрева... И Залеза красив... Пристига и самотно си отива... За кратко и деня ни става сив... Но нощта ни... С луната е красива...
Животът е магьосник... Многолик... Грозното с красивото редува... А в любовните закони е химик... Човешката Душа... Да му слугува..!
Както казах... Всичко има... Край... Човешкият Живот... Дори звездите... А дали живеем в Ада или в Рай... Усецаме единствено... С Душите!!!

ЙОРДАН ЙОРДАНОВ е роден на 25.12.1942 г в с. Горно Абланово, обл. Русенска. Над 30 години е работил като журналист в Русе и областта, бил е окръжен кореспондент на столични вестници. Негови произведения - стихотворения, разкази, очерци, сатира и др., са отпечатвани в десетки някогашни български вестници и списания. Живее в Лондон.



И нямаш време за прощанен жест. Но откъде намери тази сила - да скъсаш лудо тънкото въже
на тихи страсти и големи клетви, в които своя бог пресътвори.
Низвергнала илюзиите светли, от ангела-хранител ти се скри.
Обичана. Отричана. Лъчиста. Любовни птици спомени кълват. Нима ще се лишиш сега от риска орисниците да те избераат.

Той тръгва. И Съдбата само знае дали ще бъде още утре взет.
Но твоето сърце портрет извая на обич, закалена със обет.
Изпрацаш го. И няма тука роля, а истинска жена с обречен мъж... Историята никога не моли.
Подрежда ни завинаги веднъж.

ЛОРА ИЗПРАЦА ВОЙВОДАТА ЯВОРОВ, 1912

Сбогувай се внезапно и красиво.

КРИСТИНА АПОСТОЛОВА (КУНЕВА) е родена през 1989 г. в Стара Загора. Прекарва детството си в Провадия. Завършва Икономически университет във Варна, специалност „Международни икономически отношения“. Нейни творби са публикувани в български и чуждестранни антологии.



Ничия земя

една страна кипи с живот, но не твоята и не твоят
цвете в бетон, бетон в дърво, някой е навил пружината на гръбнака ти прекалено много
прекарваш цялото си време в търсене на точка в себе си, която да е реална, истинска, пресечна за земята и небето и да е в тази страна, в която живееш наужким
за да потече реката наобратно и да приеми,
че тук няма залези, а изгревът е мъгла, която скрива ту слънцето, ту бездната

ЛОНДОНСКИ ЗАЛЕЗ

Всеки ден, когато аз залязвам, слънцето е в мене мрачно.
Винаги имигрантската мъка е тежко бесило.
Адът е нищо, сравнен с ежечасовата ми носталгия.
Мъглата навън също не ми дава радост.

Повече празнота, отколкото задоволство.

Слънчевата ми България е само двучасов полет щастие.



ТЕОДОРА ВЪЛЧЕВА е родена на 10.11.1970 г. в Пловдив. Завършила е българска и английска филология в Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“. Отива на специализация в Лондон, Великобритания, където става „заклет“ преводач по английски език.

На 21 май БПЦ почита св. равноапостоли Константин и Елена

С делото им е поставена епохата на утвърждаване на християнството



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

Статуя на св. Константин до катедралата в Йорк, Англия

На 21 май Българската православна църква почита св. св. Константин и Елена. На този ден имен ден празнуват всички, които носят имената на император Константин Велики и майка му Елена. Именно двамата утвърждават християнството.

В съвместната рубрика на вестник БГ БЕН и българската църква „Свети Йоан Рилски“ в Лондон ви представяме информация за едни от най-значимите светии в православния живот.

Роден през 274 г., Константин израства в семейство, което, макар да не е християнско, проявява търпимост към новата вяра. Още от ранна възраст той се отличава с любознателност и отдалеченост от езическите вярвания. Младостта му преминава далеч от дома - в двора на император Диоклетиан в Никомидия, където пребивава като своеобразен заложник, гарантиращ лоялността на баща му Констанций Хлор.

Със своя ум, скромност и внушително присъствие Константин печели симпатиите на войската и народа, но и предизвиква завист сред придворните. Особено силна е враждебността на цезаря Галерий, който дори замисля заговор срещу него. Въпреки опасностите, Константин успява да напусне двора и да се присъедини към баща си в Галия, където го заварва на смъртно легло. След смъртта на Констанций през 306 г. войската провъзгласява Константин за император.

Още в началото на управлението си той следва политиката на баща си и проявява благосклонност към християните, като им предоставя свобода на из-

повядване. Това се случва на фона на продължаващи гонения в други части на империята. След оттеглянето на Диоклетиан и Максимиан настъпва период на политическа нестабилност, при който няколко владетели едновременно претендират за властта. Сред тях са Галерий, Ликий, Максимин и Максенций, което води до вътрешни конфликти и борби.

Константин постепенно утвърждава позициите си, като се стреми към стабилност и религиозна търпимост. Той осъзнава значението на християнството като обединяваща сила, макар самият той все още да не е приел вярата. След смъртта на Галерий и Максимин, властта на изток преминава към Ликий, който първоначално е съюзник на Константин, но впоследствие става негов противник.

Решаващ момент в управлението на Константин е конфликтът с Максенций, който управлява Рим с жестокост и предизвиква недоволството на населението. През 312 г. Константин предприема поход срещу него. Според преданието той получава знамение на Кръста, което го вдъхновя-

ва за победа. След няколко сражения той разгромява Максенций при река Тибър, където противникът му загива. Константин влиза тържествено в Рим като победител.

През 313 г. той издава указ за веротърпимост, с който официално признава правото на християните свободно да изповядват вярата си. Това е повратен момент в историята на Римската империя. Докато на запад християнството се развива спокойно, на изток Ликий започва нови гонения, което води до открит конфликт между двамата владетели. През 323 г. Константин побежда Ликий и става единствен император на цялата империя.

След утвърждаването си като върховен владетел, Константин окончателно се обръща към християнството и го превръща в опора на държавата. Той вижда в него средство за духовно и морално обновление на обществото. Въпреки това среща съпротива в Рим, където езическите традиции все още са силни.

Затова Константин решава да създаде нова столица. Той избира място на Босфора и основава град, който по-късно ще бъде наречен Константинопол. Градът бързо се превръща в център на християнството и новата имперска власт. Построени са дворци, обществени сгради и множество християнски храмове, които заменят езическите светилища.

Константин отдава особено значение на символа на Кръста и желае да бъде открито самото място на разпятието. Тъй като смята себе си недостоеен за тази мисия, той възлага задачата на своята майка Елена. Тя заминава за Йерусалим с големи средства и правомощия, за да открие светините, свързани с живота и страданията на Христос.

Така управлението на Константин бележи дълбок поврат в историята - от езическа към християнска



империя, от разединение към опит за духовно единство. Неговите действия поставят основите на нова епоха, в която християнството заема централно място в обществения и политическия живот.

Най-значимото дело на св. Елена е откриването на Христовия кръст

Поклонничеството на света Елена в Светите земи остава едно от най-значимите събития в ранната християнска история. Като свидетелства Евсевий Кесарийски, тя се отправя към изток с необичайна за възрастта си енергия и дълбоко благочестие, водена от желанието да се поклони на местата, свързани с живота и страданията на Христос. Впечатляващо е, че въпреки високото си положение, Елена избира скромността - облича се просто и се движи сред обикновените хора, с което печели уважението не само на християните, но и на езичниците.

По това време голяма част от Светите места в Палестина били умишлено заличени или осквернени. Враждебността към християнството довела до изграждането на езически светилища върху ключови християнски обекти, включително капище на богинята Венера върху мястото на Христовия гроб. По нареждане на Елена тези постройки били разрушени, а на тяхно място започнало изграждането на християнски храмове. Така били въздигнати църкви във Витлеем, на Елеонската планина и в Гетсимания - места с ключово значение

за евангелските събития.

Най-значимото дело на Елена обаче остава откриването на Христовия кръст. Според преданието, през 326 г. тя локализира мястото на Голгота, където бил скрит Кръстът, на който е разпнат Христос. Това събитие се превръща в централен момент за християнската традиция и се отбелязва ежегодно от Църквата. Частица от светинята Елена взема със себе си като дар за своя син - император Константин.

Малко след завръщането си Елена завършва земния си път, оставяйки след себе си наследство на дълбока вяра и историческо значение. Нейното дело допринася съществено за утвърждаването на християнството като водеща сила в империята.

Последните години на Константин Велики също са белязани от духовна зрялост и осъзнатост. С отслабването на физическите

си сили той все повече се обръща към вярата, отдавайки се на молитва и размисъл. През 337 г., след като отбелязва за последен път Великден в Константинопол, императорът се разболява тежко. В навечерието на смъртта си той приема кръщение - акт, който символично завършва неговия духовен път.

Константин умира на празника Петдесетница през същата година, на 65-годишна възраст, след повече от три десетилетия управление. Тялото му е пренесено с големи почести в Константинопол и положено в църквата на Светите апостоли - храм, който сам е наредил да бъде изграден.

С делото на Елена и управлението на Константин се поставя основата на една нова епоха - епоха, в която християнството не само оцелява, но и се утвърждава като водещ духовен и обществен принцип в Римската империя.



Набиране на средства за стенописите на храм „Свети Йоан Рилски“ в Лондон можете да направите на следната банкова сметка:

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

Sort Code 30-96-26

Account Number 80397868

IBAN: GB27LOYD30962680397868

BIC: LOYDGB21446



Здрава Каменова разсмяха до сълзи българите в Обединеното кралство с хитовия си спектакъл „Жена и половина“

Турнето ѝ премина при пълни зали, много емоции и срещи, които зрителите ще помнят дълго



Снимка: Личен архив на Здрава Каменова

Българската актриса Здрава Каменова развесели публиката в различни английски

градове по време на турнето си във Великобритания със спектакъла „Жена и половина“. Комедийното шоу изгълни залите, а зрителите истински се забавляваха и разтоварваха от напрежението на натовареното ежедневие на Острова.

Много смях и много скривени моменти изживяха българите в редица градове на Обединеното кралство. Със сигурност турнето ще остави траен спомен за емоционалната и запомняща се актриса.

Здрава Каменова е родена в София. Завършила 32 СОУ „Св. Климент Охридски“, а през 2002 г. се дипломира в НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“ със специалност „Актьорско майсторство за куклен театър“ в класа на проф. Румен Рачев.

През 2004 г. печели наградата „Икар“ за ролята си в „Карлсон и дребосъчето“, а през 2019 г. е номинирана за „Икар“ за най-добра актриса за участието си в „Дом за овце и сълзи“.

Здрава Каменова даде специално интервю за читателите на вестник БГ БЕН.



Снимки: БГ БЕН

Емоциите след спектаклите не стихваха с часове

- Авторските Ви проекти винаги се въртят около жените. Няма ли да се обидят мъжете?

- Да, мъжете понякога се сърдят, но до края на шоуто се пречупват и се оставят доброто настроение да ги завладее. Те са малко по-трудна публика, но аз обичам предизвикателствата и много се радвам, когато идват след шоуто да споделят развълнувано впечатленията си.

- Зрителите още помнят ролята Ви на д-р Кунка Атанасова в сериала „Откраднат живот“. Името измислено ли е лично от Вас?

- Исках името на героинята ми да започва с буквата на любимата ми баба. Атанасова е вдъхновено от един от любимите ми актьори - Атанас Атанасов.

- Какво да очакваме от Здрава Каменова през следващите месеци?

- Подготвяме първото ми самостоятелно шоу в зала 1 на НДК - „Здрава и половина“. Вълнението ми е до небесата. Осъзнах, че това ще бъде първото шоу на самостоятелна жена в най-знаковата зала в България - стискайте ми палци!

Другата голяма новина е предстоящото издаване на първия ми роман „Любов в насрещното“ от издателство

взаимна и изгълнена със смях.

изправи смело и да се надсмее на себе си. С времето все повече усещам колко огромна нужда имаме ние, жените, от това споделяне и надсмиване. Шоуто, както често ми казват зрителите, действа като терапия и отдъхване. За мен това е големият смисъл.

- Върху какво искате да се замислят жените и техните половинки, когато гледат тази комедия?

- Искан ми се жените да си кажат след шоуто: „Мамка му, красива съм, достатъчна съм, животът е прекрасен и в най-лудите дни и ще го живея с усмивка, пък да става каквото ще!“.

- Извън сцената коя е любимата Ви роля като жена?

- Любимата ми роля е на майка. Децата ми са моят център, генератор на обич, смисъл и вдъхновение.

БГ БЕН

- Гостувахте в Англия с постановката „Жена и половина“. Как премина турнето Ви на Острова?

- След шоуто в Англия във всички зали имахме жени с размазан от смях грим, доволни мъже, както и много трогателни, сърдечни думи и прегръдки. Но навсякъде турнето е различно според зрителите, тъй като реагирам спонтанно на случващото се в публиката - говоря с всеки закъснял зритель, задавам въпроси, коментирам реакции. Колкото по-реактивни и освободени са зрителите, толкова по-шеметно става шоуто. Получиха се невероятно сладки и запомнящи се за мен представления в Честър, Дъблин, Лондон, Бристъл, както и в Питърбъро, Манчестър, Гилдфорд и Мейдстоун. Срещата ни беше емоционална,

- Как се роди идеята за „Жена и половина“ и доколко това е свързано с многобройните роли, в които на почти всяка жена се налага да влиза ежедневно - на майка, съпруга, приятел и професионалист?

- Шоуто е събрало най-любимите ми истории през последните години. Темите са училището, пубертетът, отслабването, шофирането, пластичната хирургия и любовта след 20 години брак. То описва реалността ни такава, каквато е, и излишните ни понякога женски страхове и терзания. Историите в 80 процента са истински и са от моя собствен живот и от мое то голямо семейство с четири деца и куче. Там е магията - в споделянето и във факта, че хората виждат една несвършена жена, която успява да се

от невероятни събития преобръщат живота им и този на приятелите им. Динамичен, смешен, трогателен и изненадващ роман - такъв се надявам да бъде. Писането толкова ми хареса, че май ще започна следващия веднага.

- Какво ще пожелаете на читателите на вестник БГ БЕН?

- Пожелавам ви да носите навсякъде със себе си усещането за дом, уют и обич от детството! Бъдете здрави, ценени и се подкрепяйте! Благодаря за вниманието и прекрасното отношение!



Здрава Каменова с екип на вестник БГ БЕН в Лондон

Адвокатски услуги от всякакъв вид



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

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

aequitas per jus

Пекарна „Наслада“

Собсвено производство
Закуски, хляб, погачи
Готвени храни
Заявки за печено месо



07841029577

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

www.radiobg.co.uk

RADIO BG - LONDON

Радиото на българите в UK

24 часа:

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

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



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

Слушайте ни на: MP3 Windows Media Player WIMP tunstun onosno Apple

Български продукти
Готвени ястия
Поръчки Кетъринг



www.bakerynaslada.co.uk

078 4102 9577

60 Main avenue
Enfield EN1 1DH





Защо самотата се превръща в загадъчния феномен на XXI век

Мирена Колева Василева е доктор по педагогическа и възрастова психология и живее от 2016 година в Лондон.

Член е на Британската асоциация на психолозите BPS и спазва етичния кодекс на британското психологическо общество. Има близо 20-годишен професионален опит в психологическата област. Възпитаник е на ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна, и има дисертационен труд на тема „Семейна среда и преживяване на стрес в юношеска възраст“. Защитила е придобитата научна докторска титла с 6 научноприложни приноса към Българската академия на науките.

Мирена Василева има професионален изследователски и практически опит. Била е главен асистент, доктор в Бургаския сво-



Снимка: Личен архив на доктор Мирена Василева

боден университет по експериментална и педагогическа психология.

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

От доктор Мирена Василева

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

Неканена гостенка е самотата във всички междуличностни взаимоотношения и възрасти

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

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

Загадката на самотата има многообразни видими и невидими лица и всеки я чувства, вижда и разбира по различен начин. Самотата се храни с липсата на личностна нужда, която е индивидуална за всеки един от нас. На първо място тя е вродена и се разглежда като необходим

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

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

Самотата може да се дефинира като субективно преживявано емоционално състояние, което причинява отбягване и което е свързано с възприемането на неосъществени лични и социални потребности. С други думи, самотата включва нежелано несъответствие между взаимоотношенията, които човек

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

Как влизаме в капана на самотата

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

Убедително подчертавам, че много често чувството за самота е породено от липсата на усещане за значимост, признание и силно специално внимание. На никого не му харесва да бъде игнориран или пренебрегнат, но вероятно сте забелязали, че има хора, които изпитват по-силна, дори болестна нужда от внимание по всяко време. Те непрекъснато търсят доказателства за своята значимост, а ако

не им се обърне внимание или околните нямат време за тях в момента, приемат това твърде лично и дълбоко страдат. Без специално внимание те не могат да живеят щастливо, чувстват се нещастни, изолирани, сами, онеправдани, загубват мотивация, не виждат смисъл в живота. Естествена човешка потребност е нуждата от внимание, но когато тя е обсебваща, се превръща в деструктивна и това нездравословно поведение и начин на мислене въвлича личността в така наречената нарцистична самота. Такъв личностен тип подсъзнателно манипулира, защото гладува за обсебващо внимание с цел да си получи „дозата“. Болестната нужда от внимание е като опасна дълбоко отворена дупка и никога не може да се напълни. **В заключение - невидимата сянка на самотността е потребността от внимание и стремеж да получи базовата човешка храна - любов.**

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

Много автори виждат корените на самотата на възрастния човек в неговото детство, които влияят върху личностното развитие. Тук се концентрира вниманието на вътреличностните фактори, вътрепсихологически конфликти, които водят до

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

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

Ежедневните отговорности неусетно ни въвличат в океана на самотата

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

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

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

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

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



Какво представлява обсебващата любов и защо не бива да я подценяваме

В една добре балансирана връзка има взаимност, доверие и пространство

Любовта има силата да ни издига, да ни вдъхновява и понякога да ни разтърсва из основи. Всички сме изпитвали онова опияняващо усещане в началото на една връзка, когато мислите ни са изцяло заети от другия човек. Но къде е границата между силната любов и опасното обсебване?

Все по-често се говори за т.нар. obsessive love disorder (OLD) - състояние, при което чувствата към даден човек прерастват в натрапчива фиксация. И макар терминът да не е официална клинична диагноза, психолозите използват понятието, за да опишат поведение, което може да бъде както емоционално изтощаващо, така и потенциално опасно.

Когато любовта престане да бъде здрава

В една балансирана връзка има взаимност, доверие и пространство. При obsessive love disorder обаче любовта

губи своята лекота и се превръща в нужда - почти като зависимост.

Човекът, който изпитва тези чувства, често:

- мисли обсебително за партньора си
- изпитва силна тревожност, когато не е с него
- има нужда от постоянен контакт и уверение
- страхува се от изоставяне до крайност.

На пръв поглед това може да изглежда като „много силна любов“, но всъщност зад него стои дълбока несигурност.

Желанието да обичаш... или да контролираш

Един от най-опасните аспекти на OLD е, че чувството лесно може да премине от грижа към контрол.

Вместо „искам да си щастлив/а“ се появява „искам да си мой/я - на всяка цена“

Това може да се прояви като:

- ▶ ревност без реална при-

чина

▶ проверяване на телефон, социални мрежи

▶ опити за изолиране от приятели и семейство

▶ емоционален натиск или манипулация.

В по-тежки случаи поведението може да ескалира до преследване (stalking) или дори агресия.

Какво стои зад това състояние

Obsessive love disorder рядко се появява „просто така“. Често има по-дълбоки причини като:

- ♦ страх от изоставяне
- ♦ ниско самочувствие
- ♦ травми от минали връзки
- ♦ тревожност или други психични състояния.

Важно е да се разбере, че човекът, който преживява това, също страда. За него тези емоции са реални, силни и често неконтролируеми. Любовта не трябва да те кара да се свиваш - тя трябва да ти дава пространство да бъдеш себе си.



Снимка: bigstockphoto.com

Какво можеш да направиш

Ако разпознаваш подобни модели в себе си или в партньора си, най-важната стъпка е осъзнаването.

- поставяй ясни граници

• говори открито за чувствата си

• потърси подкрепа от близки или специалист

• не оправдавай контролиращо или агресивно поведение.

Не всяко силно чувство е здравословно. Понякога зад „голямата любов“ се крият страх, несигурност и нужда

от контрол.

Истинската любов не е обсебваща. Тя е спокойна, сигурна и свободна. И ако трябва да избереш между това да бъдеш обичан/а и това да бъдеш свободен/а, правилната любов винаги ще ти даде и двете.

Източник: Edna.bg

LIVE MUSIC NIGHTS

UNIKAT-2

PRESENTS



EMRAH

15.05
Friday



KRISSY

29.05
Friday



Aria

05-06.06
FRIDAY & SATURDAY



Djena

19.06
Friday

НЕЗАБРАВИМИ ВЕЧЕРИ • ЛЮБИМА МУЗИКА • ПРЕКРАСНА АТМОСФЕРА

UNIKAT-2
248 Green Lanes
N13 5TU

FOR RESERVATIONS:
+44 7766 373447

Повечето хора се влюбват два пъти през живота си, показва проучване

БГ БЕН

Повечето хора се влюбват средно два пъти през живота си, показва изследване на учени от американския институт „Кинси“, цитирано от Мейл онлайн, съобщил БТА.

В анкетата са участвали 10 036 несемейни на възраст между 18 и 99 години, които са отговорили на въпроса „Колко пъти през живота си сте били страстно влюбени?“

Резултатите показват, че 30,3% са изпитвали страстна любов два пъти, 27,8%

- веднъж, 16,8% - три пъти, а 10,9% - четири или повече пъти. 14,2% от анкетирания споделят, че никога не са били влюбени.

Според ръководителя на изследването д-р Аманда Геселман това е едно от първите проучвания, които изследват колко често хората се влюбват през живота си. Данните показват, че страстната любов е преживяване, което повечето хора изпитват поне веднъж. Установена е и връзка с възрастта - по-възрастните участници съобщават за повече любовни преживявания.

Мисията SMILE на Европейската космическа агенция за изследване на слънчевите ветрове ще стартира на 19 май

БГ БЕН

Мисията SMILE, предназначена да наблюдава слънчевите ветрове, които удрят магнитното поле на Земята, ще стартира на 19 май от космическия център в Куру, Френска Гвиана, съобщава Европейската космическа агенция (ЕКА), цитирана от АФП.

Леката ракета носител "Вега-С" първоначално трябваше да бъде изстреляна на 9 април със спътника SMILE (Solar wind Magnetosphere Ionosphere Link Explorer) в рамките на мисията, разработена и реализирана в сътрудничество между ЕКА и Китайската академия на науките.

Изстрелването обаче беше

Тези ветрове именно предизвикват слънчеви бури и нарушават работата на земните телекомуникационни системи



Снимка: bigstockphoto.com

отложено заради технически проблем. Новият старт е насрочен за 19 май в 03:52 часа по Гринуич.

Слънчевите ветрове възникват от коронални изхвърляния на маса (КИМ), които се случват на повърхността на Слънцето. Тези изхвърляния на плазма предизвикват потоци от частици, които след това се разпространяват до Земята със скорост, която може да достигне 2 милиона километра в час.

При контакт с магнитното поле на нашата планета, което действа като щит, тези потоци до голяма степен се отклоняват. Когато обаче ветровете са силни, заредените частици проникват в земната атмосфера и взаимодействат с атмосферните частици, предизвиквайки добре познатия феномен на северното сияние.

Когато тези ветрове са особено силни, те могат да предизвикат слънчеви бури и да представляват опасност за спътниците или другите обекти, орбитиращи в Космоса, като например Международната космиче-

ска станция (МКС). Те също така нарушават работата на земните телекомуникационни системи.

По-доброто дефиниране на моделите, които регулират тази космическа метеорология, следователно е ключов въпрос за сигурността на съоръженията в Космоса, както и научна цел от първостепенен интерес.

След изстрелването си спътникът първо ще бъде изведен на височина от 700 км, преди да продължи пътуването на собствен ход, за да достигне елиптична орбита около Земята.

Спътникът пренася четири инструмента - един британски и три, разработени от Китайската академия на науките.

Всички данни ще бъдат споделени и ще бъдат достъпни както за изследователите от Европейската космическа агенция, така и за тези от Китайската академия на науките.

SMILE ще може да събере първите данни само час след извеждането си в орбита. Предвижда се сателитът да функционира в продължение на три години и половина, като този период може да бъде удължен еднократно.

Явлението Ел Ниньо може да се завърне и да повлияе върху глобалните температури и моделите на валежите

Явлението Ел Ниньо може да се завърне още през май тази година и да повлияе върху глобалните температури и моделите на валежите, предаде Ройтерс. Агенцията се позовава на съобщение на Световната метеорологична организация (СМО) - специализирана агенция на ООН.

Ел Ниньо представлява периодично затопляне на повърхностните води в

Обикновено то продължава между девет и дванадесет месеца

централната и източната част на Тихия океан, което обикновено продължава между девет и дванадесет месеца, припомня осведомителната агенция.

Според последните наблюдения в екваториалната част на Тихия океан се отчита ясно затопляне на

морската повърхност, като се повишава вероятността за условия, подходящи за Ел Ниньо в периода между май и юли.

„След период на неутрални условия в началото на годината климатичните модели вече показват висока степен на яснота за

началото на Ел Ниньо, последвано от допълнително засилване на явлението в следващите месеци“, казва ръководителят на отдела за климатични прогнози в СМО Уилфран Муфума Окиа.

От организацията уточняват, че макар прогнозите да сочат потенциално силно явление тази година, сезонните прогнози, правени през пролетта, по принцип са по-несигурни и ще бъдат допълнително прецизирани след април.

Явлението Ел Ниньо е известно с това, че нарушава глобалните климатични модели, като може да предизвика по-обилни валежи в райони от Южна Америка, южната част на САЩ, Африка и Централна Азия, както и засушавания в Австралия, Индонезия и части от Южна Азия. Феноменът също така има тенденция да допринася за повишаване на глобалните температури, посочва още Ройтерс.

Източник: БТА

Снимка: bigstockphoto.com



Магазин София



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

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



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

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

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

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

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

Обяви за работа (търся, предлагам)

Предлагаме работа за куриери на ванове Агенция TSDI

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

За контакти:
07880611250

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



Работа в Нидерландия: търсят се Verzorgenden IG (практически медицински сестри) за WelThuis, ZorgSpectrum, De Wever. Изисква се диплома за медицинска сестра и знание на нидерландски език. **Безплатно обучение по нидерландски език. €2474 - €3590 бруто на месец.** www.avanttalentgroup.com

Изтеглете новия брой на вестник БГ БЕН онлайн!

www.bgben.co.uk

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

Borneo Café & Bakery – свободни позиции (Palmer's Green и Winchmore Hill): Бармани & Обслужващ персонал; Пекари (дневна смяна); Сладкари. При интерес: 07493355303. borneocafebakery@outlook.com

We are looking for a experienced Tailor/seamstress to work full or part time in our busy alteration shop in

Haslemere Surrey. Experience is necessary. Please contact Shengul on 07771867808

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

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

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

Квартири (търся, предлагам)

КВАРТИРИ

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

и с голяма градина. Стаята е подходяща за двойка. £ 810 на месец (сметките отделно). За повече информация [07466 397396](tel:07466397396).

- Давам под наем голяма двойна стая (15м2) под наем в Източен Лондон - Barking IG 11. Цена £170/week с включени сметки. За контакт [07404 26 38 40](tel:07404263840).

- Давам под наем голяма двойна стая недалеч от Стратфорд. Може и за сам

човек. Стаята е чиста и топла. Собствен хладилник. Две тоалетни и баня, градина, барбекю, пушалня, силен интернет. Трета зона, идеален транспорт, наблизо 2 станции на метро, рейсове. Много магазини до нас. [07960402029](tel:07960402029) или [07568501117](tel:07568501117)

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

и сметки. Тел. [07814541700](tel: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](tel:07448421600) - Маргарита

СТАИ ПОД НАЕМ

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

[07554557626](tel: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](tel:02035822840) 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 дого-

вори, за повече информация: тел. [07756256431](tel:07756256431)

- Ремонт на бензинови машини - косачки, резач-

WWW.TOPSAPELLITE.CO.UK

TOP Satellite Services *****

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

GEORGI GEORGIEV

E-mail: info@topsatellite.co.uk [07899 917 634](tel:07899917634)
www.topsatellite.co.uk [07429 043 587](tel:07429043587)



ки, мотофрези, генератори и други, тел. [07440477886](tel:07440477886)

- Безопасно и гарантирано унищожаване на дърве-

ници и други вредители, тел. [07769218796](tel:07769218796)

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

NO WIN NO FEE Osbornes | Law^o

Български адвокат при злополуки и инциденти

Елида Димитрова
[07843 349 633/020 7681 8675](tel:0784334963302076818675)
Elida.dimitrova@osborneslaw.com

www.bgadvokat.co.uk

гии, правя бяла магия за любов, лея куршум и восьък против страх, тел. [07471570880, 02084060439,](tel:0747157088002084060439)

Йордана
- Електрически услуги, инсталации и ремонт на **аварии**, тел. [07578617184](tel:07578617184)

Здраве Мода Красота



СПРИ БОЛКАТА!

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

Тел. 07594231782
www.physiotherapyservicelondon.co.uk


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

ФРИЗЬОРСКИ И КОЗМЕТИЧНИ УСЛУГИ

- 3D Meso Foundation - изравняване на тен, премахване на белези от акне, петна от изгаряне, действа изглаждащо за красива кожа. Поставяне на дермални филъри 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



Шивашки услуги

в Лондон - Нели

Качество и достъпни цени!
Договаряне на удобно за вас време

Тел. 07464601852
nelinka1968@abv.bg



Място за вашите обяви

obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН 



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



Фирма TSDI LTD

ТРАНСПОРТ
КУРИЕРСКИ УСЛУГИ

www.tsdi.co.uk Тел. 07880611250

Денонощни транспортни услуги на атрактивни цени!

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

ДОБРИ ЦЕНИ!

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

- 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.

- Втрешни 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

- Денонощни таксиметрови услуги до всички летища, с 8-местен Mercedes Vito, тел. 07882033773

- Премествания на багаж, мебели и всякаква покъщнина и други товари с чисти ванове на ниски цени в Лондон и цяла Англия. Работим 7 дни в седмицата! Тел. 07428567746

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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

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

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

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



Място за вашите обяви

obiavi@bgben.co.uk

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

Училища Курсове Детски градини

Подготвям деца по МАТЕМАТИКА
СПЕЦИАЛНА
ПОДГОТОВКА ЗА
GCSE И
11+ EXAMS

Тел. 02085270212
 Моб. 07796692522
ИЛИЯН РУСЕВ

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

Sunny Day Care
 Детока градина с целодневна грижа за вашето дете

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

Регистрирана в Ofsted **Ofsted** Outstanding Provider

Квалифицирани учители
 Здравословна храна

Безплатно ранно образование за 2 и 3 годишните

Удобна локация в района на Stratford E15 Достъпни цени

Понеделник до Петък от 07.00 до 18.00 часа

УРОЦИ, КУРСОВЕ, ПРЕВОДИ, КОНСУЛТАЦИЯ

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

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

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

УРОЦИ ПО КЛАРИНЕТ И САКСОФОН

Уроци на всички нива и музикални жанрове съобразени с изискванията на ABRSM и University of West London.
 Магистър от Национална Музикална Академия „Л.Владигеров“ София с 30 годишен опит като оркестрант.
 Преподавател по кларинет и саксофон в Английската образователна система и като изпитващ в UWL.
 07712272861 Сергей Иванов

Място за вашите обяви
 obiavi@bgben.co.uk

БГ БЕН

БГ БЕН

Рекламата - най-добрата инвестиция!

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

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

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

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

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

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

Защо е важно да подкрепите вестник БГ БЕН

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

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

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

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

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

БГ БЕН Издание на PA Events Ltd.

3 април, брой 4 (525) от 2026 г., година XXIII www.bgben.co.uk БГ БЕН БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

150 години от Априлското въстание, 20 април трябва да стане официален празник

Къде ще гласуват българите в Обединеното кралство на извънредния вот

БГ БЕН Ви подклава весели празници със специалното великденско издание. Ето ексклузивните аспекти в него!

Специално интервю със Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний, който казва:

- Чудото на Възкресението всяка година ни утвърждава във вярата
- Днес имаме нужда все повече от Христовата нелицеперна и себепожертвена любов
- Възкресение ни прави по-силни в духовната бран и ни насърчава в пътя на правдата, любовта и следването на Христос

И още празнични теми:

- Възкресение Христово - празник на празниците
- Защо боддисваме червени яйца
- Чудото на благодатния огън
- Слово на отец Добромир от църквата „Свети Йоан Рилски“ в Лондон

ПОДКРЕПЕТЕ БГ БЕН - ЕДИНСТВЕНИЯ БЪЛГАРСКИ ВЕСТНИК НА ОСТРОВА!

Всяка помощ е важна за нас! - че българската общност може да си позволи да издава вестник с високо качество и сигурен възможности за развитие!

Подкрепете днес при осигуряване на добри стандарти на живот и сигурност за вас и вашите любими! 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 RTT
 Accounts Payroll Tax Returns
 SAFE ADVICE LTD
 020 8555 5143

OCEANAIR
 Конфигурирано от професионалисти
 020 8530 8828

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

Osbornes Law
 Best Law Firms 2026

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

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

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

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

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

Васил Асенов
Ръководител на Службата по трудовите и социални

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

Още за вашето спешно обаждане във Великобритания

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

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

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

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

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

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

Българска карта на Лондон

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



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

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

БГ БЕН

ЗА ВЕСТНИКА:

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

ОТСТЪПКИ:

За площ:
15% - Рекламно каре над 100 кв.см
20% - Рекламно каре над 300 кв.см
25% - За рекламно каре на цяла страница
За публикации:
10% - за повече от 6 публикации
20% - за повече от 12 публикации

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

Small box каре - едно лесно и ефективно решение, ако искате вашата малка бизнес обява да се откроява сред останалите. Размерите на карето са 8.4x5 см. Срещу сумата от 50 лири вашата обява ще излиза в продължение на 2 броя на вестника и винаги ще бъде четена с предимство.

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

РЕКЛАМЕН ПАКЕТ:

Технически изисквания:

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

Всички страници са пълноцветни

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



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

БГ БЕН

Заедно на Острова

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



Издава: PA EVENTS LTD. Компанията е регистрирана в Англия и Уелс под No.05116452
Редакционен адрес: BG BEN Newspaper, 1st Floor, 79 West Ham Lane, Stratford, London E15 4PH

inbox@bgben.co.uk

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

Редакционен екип на вестник БГ БЕН:

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



Транспортни услуги



Изпратете пратка до любим човек

Великобритания - България - Великобритания

+447500500290

+359876123488

+447477818116

Пазарувай

ОНЛАЙН!

Изпрати

Багаж

Товари

Машини

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

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

LONDON
BG FOOD STOP
247 Plaistow road E15 3EU

LONDON
МАГАЗИН У ДОМА
228 Gypsy Road SE27 9RB

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

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

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

LINCOLN
BG SHOP
76 High Srteer , LN5 8AA

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

BOSTON
BULGARIAN SPRING SHOP
2 Emery Lane, PE21 8QA

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

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

IPSWICH
FOOD DELIGHT
51 Upper Orwell street, IP4 1HP

LIVERPOOL
BG SHOP
101 BRECK ROAD, L4 2QX

MANCHESTER
BG SHOP
513 LIVERPOOL ROAD, M30 7BT

PRESTON
BG SHOP
63 BOW LANE, PR1 8ND

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

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

WISBECH
BALKAN BAZAAR LTD
54 Hill Street, PE13 1BD



kolet.co.uk

Опция за взимане от адрес!



Счетоводство и Бизнес Консултации

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

*CIS администриране
VAT подаване
Tax Returns
Финансови отчети*

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

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

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

STRATFORD

Молим да уговорите предварително час за среща и справки

