

THE INFLIGHT MAGAZINE

your complimentary copy

174 (2) / 2025

ON AIR BULGARIA

Autopilot Policy

ПОЛИТИКА НА АВТОПИЛОТ

Stay Hungry

MASERATI GT2 STRADALE

Doses of Sunshine

СЛЪНЧЕВИ ДОЗИ

CURES OF TOMORROW

Svetoslav Tsenov, Astellas Pharma's General Manager for Bulgaria, Hungary, Romania and Greece
Светослав Ценов, изпълнителен директор на Astellas за България, Унгария, Румъния и Гърция

OVER A
MILLION
READERS
PER YEAR!

Bulgaria Air
National Carrier www.air.bg



ТВОЯТ ВИРТУАЛЕН АСИСТЕНТ

НА ЛИНИЯ **24/7**

Открий **Беа** във **Viber** и лесно
получи информация относно
услугите и продуктите на **ЦКБ**.



Централна
Кооперативна
Банка
Важният си ти.



Беа отговаря на въпросите ти през
Viber, **CCB Mobile** и **www.ccbank.bg**



„БЪЛГАРИЯ ЕЪР“ НАБИРА ПИЛОТИ ЗА AIRBUS A320

Националният авиопревозвач на България стартира кампания за набиране на командири и втори пилоти с квалификация за Airbus A320. „България Еър“ търси опитни и амбициозни професионалисти, които да се присъединят към екипа ѝ за предстоящия сезон.

Авиокомпанията се отличава в бранша с привлекателни условия на работа, екип от професионалисти, добри възнаграждения за заеманата позиция и високо ниво на техническа поддръжка на авиационния парк. Новите попълнения в екипа може да очакват полети до разнообразни дестинации с фиксиран месечен график, много добри условия на труд и конкурентно възнаграждение, допълнителни стимули и бонуси, управление на самолети в отлично техническо състояние и работа в компания с утвърдена репутация и международни партньори.

Кандидатите за свободните позиции могат да подават своите заявления и документи в новата платформа за кариери на националния превозвач на адрес - <https://careers.air.bg> в срок до 31 март 2025. Пилотите трябва да притежават валиден професионален лиценз и квалификация за типа самолет - Airbus A320, както и да представят медицински сертификат, документ за владение на английски език и препоръки от предишни работодатели. Подробен списък с необходимите за кандидатстването документи е публикуван в платформата на „България Еър“. Всички кандидатури ще бъдат разглеждани при пълна конфиденциалност. Повече информация за позициите и изискванията може да видите в обявата за командир и втори пилот, намираща се в раздел „Кариери“ на официалния сайт (air.bg).

BULGARIA AIR IS RECRUITING PILOTS FOR AIRBUS A320

Bulgaria Air, the national airline of Bulgaria, has launched a recruitment campaign for captains and co-pilots with Airbus A320 qualifications. Bulgaria Air is looking for experienced and ambitious professionals to join its team for the upcoming season.

The airline stands out in the industry with attractive working conditions, a team of professionals, good remuneration for the position held and a high level of technical support for the aircraft fleet. New additions to the team can expect flights to various destinations with a fixed monthly schedule, very good working conditions and competitive salary, additional incentives and bonuses, management of aircraft in excellent technical condition and work in a company with an established reputation and international partners.

Candidates for the vacant positions can submit their applications and documents to the new career platform of the national carrier at - <https://careers.air.bg> by March 31, 2025. Pilots must hold a valid professional license and qualification for the aircraft type - Airbus A320, as well as submit a medical certificate, a document proving English language proficiency and recommendations from previous employers. A detailed list of the documents required for the application is published on the Bulgaria Air platform.

All applications will be considered in complete confidentiality. More information about the positions and requirements can be found in the announcement for commander and co-pilot, located in the „Careers“ section of the official website (air.bg). ■

JOIN BULGARIA AIR AS A PILOT


The national carrier of Bulgaria is recruiting experienced pilots to join its expanding fleet:

Airbus A320 type rated
captain and first officer



FLY
GOOD

FEEL
GOOD

Learn more at www.air.bg 

**9 | BUSINESS
ECONOMY**



22 | България е водеща по качество на клиничните изпитвания

Доц. д-р Светослав Ценов, изпълнителен директор на Astellas за България, Унгария, Румъния и Гърция

28 | Bulgaria is Leading in the Quality of the Clinical Trials

- 10 | Числа и лица
Figures & Faces
- 12 | Евро по втория начин
- 14 | The Euro Under the Table
- 16 | Лъжи, проклетите лъжи и статистика
- 20 | Lies, God Damn Lies and Statistics
- 34 | Политика на автопилот
- 36 | Autopilot Policy
- 38 | Възкръсването на електромобила
- 41 | The Resurrection of the Electric Car

**43 | ANALYSIS
POLITICS**



52 | Синдромът TikTok

Социалните мрежи не само ни дезинформират - те ни правят и физиологично по-глупави

56 | The TikTok Syndrome

- 44 | Тръмп и митът за съкровищата на Украйна
- 46 | Trump and the Myth of Ukraine's Treasures
- 48 | Отровата на изобилието
- 50 | The Poison of Abundance
- 62 | Свят на контрастите
A World of Contrasts

**69 | SCIENCE
TECHNOLOGY**



72 | Мазна конспирация

От зехтина до свинската мас: кои са здравословните мазнини за готвене?

74 | Fatty Conspiracy

- 70 | Защо Microsoft убива Skype?
Why Microsoft is Killing Skype?
- 80 | Нишката на съдбата
- 82 | The Thread of Destiny
- 84 | Винаги гладни
- 88 | Staying Hungry

**93 | TRAVEL
LIFESTYLE**



98 | Слънчеви бягства

Шест дестинации с "България Еър", където лятото ви очаква още през март

98 | Sunny Getaways

- 94 | Афиш
Poster
- 114 | Зелена пропаганда
- 116 | Green Propaganda

Фотография на корицата: АЛ. НИШКОВ, Б. ДАНЧОВ
Cover photography AL. NISHKOV, B. DANCHEV



THE INFLIGHT MAGAZINE

БОРДНОТО СПИСАНИЕ НА БЪЛГАРИЯ ЕР ИМА СРЕДНА МЕСЕЧНА АУДИТОРИЯ ОТ НАД 100 000 ДУШИ, ИЛИ **НАД МИЛИОН ЧИТАТЕЛИ** ГОДИШНО

THE INFLIGHT MAGAZINE ENJOYS AN AVERAGE MONTHLY AUDIENCE OF MORE THAN 100,000 PEOPLE, OR **OVER A MILLION READERS** PER YEAR

ГЛАВЕН РЕДАКТОР
Константин Томов
ktomov@bulgariaonair.bg

ПРЕВОДАЧИ
Global Club

АВТОРИ
Бойко Василев
Димитър Къосемарлиев
Емил Иванов
Ивайло Петров
Калин Ангелов
Калин Николов
Петър Йовчев

ДИЗАЙН
BRAND NEW DESIGN
ИЗДАТЕЛ
ИНВЕСТИР МЕДИА ГРУП

ИЗПЪЛНИТЕЛЕН ДИРЕКТОР
Виктория Мумкова

РЕДАКЦИОНЕН АДРЕС
1540 София, бул. Брюксел 1
office@bulgariaonair.bg
тел.: 02 448 40 70
www.bgonair.bg

БАНКОВА СМЕТКА

IBAN: BG57 CECB 9790 1019 1023 03
BIC: CECBVBGSF
Банка „ЦКБ“ АД – клон Варна
ISSN 1314-2216

Съгласно чл.7а, ал.1 от Закона за задължителното депозитиране на печатни и други произведения и за обявяване на разпространителите и доставчиците на медийни услуги (изм. и доп.ДВ бр.94 от 13.11.2018г.) действителен собственик на дружеството издател на списание "България он еър" е "Инвестор.БГ" АД, който публично дружество по Закона за публично предлагане на ценни книжа и е под надзора на Комисията за финансов надзор.

CONTRIBUTORS АВТОРИ



ИВАЙЛО НИКОЛОВ е независим икономист с професионален опит и интереси, свързани с политиките на икономическия преход, развитието на финансовата система, институционалните промени и европейската интеграция на България. Доктор по икономика, обучавал се в Bank of England, Европейската централна банка и Федералния резерв.

IVAYLO NIKOLOV is an independent economist with professional experience and interests related to economic transition policies, financial system development, institutional changes and Bulgaria's European integration. He holds a PhD in Economics and has trained at the Bank of England, the European Central Bank and the Federal Reserve.



БОЙКО ВАСИЛЕВ е един от най-уважаваните телевизионни журналисти в България, водещ и продуцент на "Панорама" по БНТ. Доктор по социология, възпитаник на Софийския университет, специализирал е в Хайделберг, Германия. Автор е на десетки документални филми, включително "Деца на бащите", за който получи Голямата награда "Роберт Шуман" за 2007 година.

BOYKO VASSILEV is one of Bulgaria's most renowned television journalists, and the host and producer of the talk show Panorama (broadcast on the National Bulgarian Television). He holds a Ph.D. in sociology, is a Sofia University alumnus, and has specialized in Heidelberg, Germany. He has authored dozens of documentaries, including The Children of the Fathers, for which he received Bulgaria's 2007 Robert Schuman Journalism Award.



НОВОТО BMW СЕРИЯ 2 ГРАН КУПЕ. ОТ 698 ЛВ. С ДДС НА МЕСЕЦ.



За повече информация и оферта, моля свържете се с нашите търговски екипи от М Кар Груп.

М Кар Варна

9023, Варна
бул. "Вл.Варненчик" 320
contact@bmw-mcarvarna.bg
www.bmw-mcarvarna.bg
Тел.: +359 52 918 208

М Кар Плевен

5800, Плевен
кв. "Дружба" 1
contact@bmw-mcarpleven.bg
www.bmw-mcarpleven.bg
Тел.: +359 64 970 804

М Кар Пловдив

4003, Пловдив
бул. "Карловско шосе"
contact@bmw-mcar.bg
www.bmw-mcar.bg
Тел.: +359 32 571 296

М Кар София

1407, София
бул. "Черни Врх" 53
contact@bmw-mcarsofia.bg
www.bmw-mcarsofia.bg
Тел.: +359 2 49 28 335

220 Гран Купе: Среден разход на гориво, комбиниран по WLTP в л/100 км: 5,7-5,3; емисии на CO₂, комбинирани по WLTP в г/км: 130-120



ДИРЕКТНО ОТ ВАРНА ДО ПАРИЖ С "БЪЛГАРИЯ ЕЪР"

За новия пролетно-летен сезон "България Еър" разширява мрежата си от международни линии, оперирани от летище Варна. От 17 април за пръв път започват директни полети Варна - Париж - Варна, които ще се изпълняват до летище "Шарл де Гол" два пъти седмично - в понеделник и четвъртък. Цените са от 169 евро за едностранен билет в икономична класа. Полетите до Париж предлагат и удобни връзки до цял свят.

На 17 април ще бъде възобновена и директната връзка между Варна и Франкфурт. Сезонната линия е планирана с две честоти седмично – в понеделник и четвъртък, а цените в икономична

класа започват от 149 евро в посока. От 15 юни „България Еър“ възобновява и директната си линия Варна – Прага – Варна с полети в сряда и неделя. Цените за едностранен билет в икономична класа започват от 119 евро в посока. Полетите от Варна до трите дестинации ще се изпълняват с най-новите попълнения във въздушния флот на „България Еър“ - комфортните самолети Airbus A220.

В тарифата на икономична класа са включени 10 кг ръчен багаж, заедно с гамска чанта или лаптоп, както и кетъринг на борда с топъл сандвич, шоколадче, топли и студени напитки. Повече информация - на www.air.bg.

DIRECT FROM VARNA TO PARIS WITH BULGARIA AIR

For the new spring-summer season, Bulgaria Air is expanding its network of international routes operated from Varna Airport. From April 17, direct flights Varna - Paris - Varna will start for the first time. They will operate to Charles de Gaulle Airport twice a week - on Mondays and Thursdays. Prices start from 169 euros for a one-way ticket in economy class. Flights to Paris also offer convenient connections to the whole world.

On April 17, the direct connection between Varna and Frankfurt will also be resumed. The seasonal route is planned with two frequencies per week - on Mondays and Thursdays, and prices in economy class start from 149 euros per direction.

From June 15, Bulgaria Air is also resuming its direct route Varna - Prague - Varna with flights on Wednesdays and Sundays. Prices for a one-way ticket in economy class start from 119 euros.

Flights from Varna to the three destinations will be operated with the latest additions to the Bulgaria Air fleet - the comfortable Airbus A220 aircraft. The economy class fare includes 10 kg of hand luggage, along with a handbag or laptop, as well as on-board catering with a hot sandwich, chocolate, hot and cold drinks. More information - at www.air.bg. ■



DAS
Hotels & Resorts



Your
**CONFERENCE DESTINATION
IN BURGAS**



**MARINA
BURGAS
HOTEL**



+ (359) 56 810 010
WWW.MARINABURGAS.BG

+ (359) 56 8 12345
WWW.HOTELPRIMORETZ.BG

Beoplay Eleven

Sound to be seen

SOFIA, 53, CHERNI VRAH BLV.
+359 2 8073757
SOFIA@BEOSTORES.COM
WWW.BEOSTORES.BG

B&O



16 | **ЛЪЖИ, ПРОКЛЕТИ ЛЪЖИ
И СТАТИСТИКА**
LIES, GOD DAMN LIES AND STATISTICS

22 | **ИНТЕРВЮ: Д-Р СВЕТОСЛАВ ЦЕНОВ**
INTERVIEW: DR SVETOSLAV TSENOV



12 | **ЕВРО ПО ВТОРИЯ НАЧИН**
THE EURO UNDER THE TABLE



ЧИСЛА И ЛИЦА

FIGURES & FACES

340

гуши от страни извън ЕС са получили българско гражданство през 2023, показват данни на Eurostat. България е от страните с най-нисък дял на присъденото гражданство - едва 0.5 на всеки 100 пребиваващи в страната чужденци. Само в Латвия (0.4) и Литва (0.1) процентът е по-нисък, а лидери са Швеция с почти 8 на сто, и Румъния - близо 6 на сто. Най-много гражданства през 2023 са присъдили Испания (240 200), Италия (213 600) и Германия (199 800). Общо 1.1 милиона гуши са станали граждани на ЕС през годината, като с най-голям дял са сирийците (107 500), мароканците (106 500) и албанците (44 400).

EN

340 people from non-EU countries were granted Bulgarian citizenship in 2023, Eurostat data shows. Bulgaria is one of the countries with the lowest share of citizenship granted - just 0.5 per 100 foreigners residing in the country. Only in Latvia (0.4) and Lithuania (0.1) is the percentage lower. The leaders are Sweden with almost 8 per cent, and Romania - with nearly 6 per cent. The most citizenships in 2023 were granted by Spain (240,200), Italy (213,600) and Germany (199,800). A total of 1.1 million people became EU citizens during the year, with the largest share being Syrians (107,500), Moroccans (106,500) and Albanians (44,400). ■

9.47

милиарда е бюджетът на Националната здравна каса за 2025 година - увеличение от 1.3 милиарда спрямо миналата година. Приетият вече на първо четене бюджет предвижда рекордните 27 млрд. лева за държавното обществено осигуряване. Увеличават се минималният и максималният осигурителен доход (съответно 1077 и 4130 лева).

EN

The National Health Fund's budget for 2025 is 9.47 billion - an increase of 1.3 billion compared to last year. The budget, already approved by the parliament at first reading, provides for a record 27 billion leva for state social security. The minimum and maximum insurance income is increasing (1077 and 4130 leva, respectively). ■



3388

лева е средната работна заплата в София-град към декември 2024, показват данните на Националния статистически институт. Това е областта с най-високи доходи в България, докато най-ниска е средната заплата в област Смолян - 1617 лева. В столицата средното месечно възнаграждение се е увеличило с 260 лева само за последното тримесечие на миналата година.

EN

The average salary in Sofia-city as of December 2024 is 3,388 leva (EUR 1732), according to data from the National Statistical Institute. This is the region with the highest incomes in Bulgaria, while the lowest average salary is in Smolyan district - 1,617 leva. In the capital, the average monthly salary increased by 260 leva in the last quarter of last year alone. ■

3.02

милиарда нощувки са регистрирани в ЕС през 2024, което прави миналата година най-силната в цялата история на туризма в Европа. Ръстът спрямо 2023 е 2.2%. Най-посещаваните страни са били Испания (500 милиона нощувки), Италия (458 милиона), Франция (451 милиона) и Германия (441 милиона). България, с 28 милиона нощувки, е в средата на класирането, а най-малко туристи са посрещнали Латвия и Естония.

EN

3.02 billion overnight stays were recorded in the EU in 2024, making last year the strongest in the history of tourism in Europe. The growth compared to 2023 was 2.2%. The most visited countries were Spain (500 million overnight stays), Italy (458 million), France (451 million) and Germany (441 million). Bulgaria, with 28 million overnight stays, is in the middle of the ranking, while Latvia and Estonia welcomed the fewest tourists. ■

MAZDA CX-80

8-степенен автоматик, 4x4, 6+1 места

Изберете между:

Diesel

3.3L, 6 цилиндъра, M-HYBRID 48V, 254+17 КС, 550+153Nm

Plug-in Hybrid

327КС, 62км пробег на ток, 6.8 сек 0-100км/ч



mazda.bg

CRAFTED IN JAPAN

DRIVE TOGETHER



ЕВРО ПО ВТОРИЯ НАЧИН

Българските политици намалиха бюджетния дефицит по метод, взет директно от архивите на гръцката финансова криза

Текст КОНСТАНТИН ТОМОВ / Фотография iSTOCK

По втория начин" е удивителен израз, роден от ерата на социализма в България. Означава да постигнеш нещо не с труд и по правилата, а с връзки и ходатайства. Горедолу като начина, по който българската политическа класа в момента се опитва да издейства мечтаното членство в еврозоната.

След като през януари новият финансов министър Теменужка Петкова обяви, че страната не може да изпълни критерия за бюджетния дефицит, месец по-късно нещата по чудо се оправиха и в края на февруари Петкова и управителят на Българската народна банка Димитър Радев изпратиха официално писмо до Еврокомисията и ЕЦБ, с което поискаха съставянето на извънреден конвергентен доклад за готовността на България за еврото. Очаква се докладът да излезе някъде около май-юни, и при положително

становище страната може да въведе еврото още от 1 януари 2026 година.

ЗАКОНОПРОЕКТЪТ ЗА ДЪРЖАВНИЯ БЮДЖЕТ бе одобрен с мнозинство (ГЕРБ, БСП, ДПС - Ново начало, ДПС - Демокрация, права и свободи, и "Има такъв народ"). Той предвижда дефицит от 6.4 млрд. лева, или точно на границата от 3% от БВП, отвъд която критерият за еврото не се изпълнява. Само че това е постигнато не чрез намаляване на разходите или увеличаване на данъците. Всички популистки харчове (включително увеличаване на заплатите в МВР, ДАНС, НСО) остават непокътнати. Критерият за дефицита е изпълнен, просто като огромни като размер държавни разходи са извадени... извън бюджета. Одобреният проектозакон позволява вземането на нов дълг през годината в размер на рекордните 18.9 млрд. лева. От тях

7.2 милиарда ще бъдат използвани за капитализиране на държавни дружества, начело с Българската банка за развитие и Българския енергиен холдинг. Те на свой ред ще направят планираните от правителството разходи. Ако тези средства бяха минали по установения ред, щяха да надухат бюджетния дефицит до над 6.3% от брутния продукт. Между другото същата хватка бе използвана широко от гръцките правителства между 2004 и 2007 година, по съвет на американски финансови консултанти. Това бе един от факторите, довели до гръцката дългова криза.

НЯКОИ ФИНАНСИСТИ ИЗРАЗИХА и сериозни съмнения доколко реалистични са заложените приходи в бюджета за 2025. Възможно е реалният дефицит да достигне дори 8-9%, както предупреждаваше Петкова през януари. "Всичко това означава, че приемането ни в еврозоната ще е изцяло политическо решение на Европейската комисия", коментира Владислав Панев, бивш лидер на "Демократична България", пред телевизия Bulgaria ON AIR. Според него при очертаващите се спешни разходи за отбрана, бюджетът ще бъде поставен под допълнителен натиск. "Ще се наложи да увеличим разходите дори над нивото от 46% от БВП, колкото реално ще са сега. Или, както смятам, че ще е добре, да започнем и ние програма за съкращаване на излишните разходи. Има много какво да се оптимизира. Населението на България намалю с много, а администрацията продължава да се увеличава. Това не е нормално".



ОЩЕ МИНАЛИЯ СЕПТЕМВРИ THE INFLIGHT MAGAZINE публикува статия със заглавие "Тръгна ли България по гръцката пързалка?", изразяваща тревога от растящата склонност на политиците да трупат дълг. Тогава получихме много коментари в смисъл, че България все още има най-ниския правителствен дълг спрямо БВП в ЕС, и че растеж не се постига без инвестиции.

Тогава съотношението на държавния дълг бе 22.1%, по данни до средата на 2024. Междувременно обаче излязоха данни за третото тримесечие, в което вече дългът е 24.6% от БВП - най-голямото увеличение от всички държави в ЕС за периода. В същото време дългът на Гърция е намалял с 1.8 пункта, на Словения - с 2.6 пункта, а на Португалия - с 3.2 пункта. При плановете на правителството за нови заеми тази година, до края ѝ дългът вероятно ще надхвърли 30% от БВП за пръв път в последния четвърт век. ■

Затворен комплекс с премиум къщи в Банско: Villaggio Del Sole

 Sofia Estates



Купи своя дом в Банско

- Къщи със собствен двор и две паркоместа;
 - Енергиен клас А+;
 - Подово отопление, захранвано от хибрид: термо помпа и газово копле;
 - Управление на температурата във всяко помещение от телефона;
 - Вентилирана фасада;
 - Дограма с най-висока шумо- и топлоизолация;
 - Първокласни материали и модерна архитектура;
 - Отлична локация: пешеходно разстояние до кабинковия лифт, центъра на Банско и бъдещия спортен парк;
 - Инвеститор с 30-годишен опит и над 90 завършени проекта;
 - Лукс без компромиси;
- ...или казано накратко: ВСИЧКО, КОЕТО ЗАСЛУЖАВАШ.



+359 897 414112

www.villaggiodelsole.eu

THE EURO UNDER THE TABLE

Bulgarian politicians reduced the budget deficit using a method taken directly from the Greek financial crisis notebook

By KONSTANTIN TOMOV / Photography ISTOCK

The second way" is a wonderful expression born from the era of socialism in Bulgaria. It means to achieve something not with hard work and by the rules but with connections and intercession. More or less like how the Bulgarian political class is currently trying to achieve its dream of eurozone membership. In January the new Finance Minister Temenuzhka Petkova announced that the country could not meet the budget deficit criterion. However, a month later, things miraculously got better and at the end of February Petkova and Dimitar Radev, the Governor of the Bulgarian National Bank, sent an official letter to the European Commission and the ECB, requesting the preparation of an extraordinary convergence report on Bulgaria's readiness for the euro. The report is expected to be released sometime around May-June, and if the opinion is positive, the

country could adopt the euro as early as January 1, 2026.

THE STATE BUDGET DRAFT LAW was approved by a majority (GERB, BSP, DPS - New Beginning, DPS - Democracy, Rights and Freedoms, and "There is such a people"). It envisages a deficit of 6.4 billion leva, or exactly at the 3% of GDP limit, beyond which the euro criterion is not met. However, this was not achieved by reducing spending or increasing taxes. All populist spending (including huge salary increases in the Ministry of Interior, State Agency for National Security, and National Security Service) remains intact.

The deficit criterion is met, simply because huge state expenditures have been taken out of the budget. The approved draft law allows for the taking on of new debt during the year

in the amount of a record 18.9 billion leva. Of these, 7.2 billion will be used to capitalize state-owned companies, led by the Bulgarian Development Bank and Bulgarian Energy Holding. They, in turn, will make the expenditures planned by the government. If these funds had been spent according to the established procedure, they would have inflated the budget deficit to over 6.3% of GDP. Incidentally, the same tactic was widely used by Greek governments between 2004 and 2007, on the advice of American financial consultants. This was one of the factors that led to the Greek debt crisis.

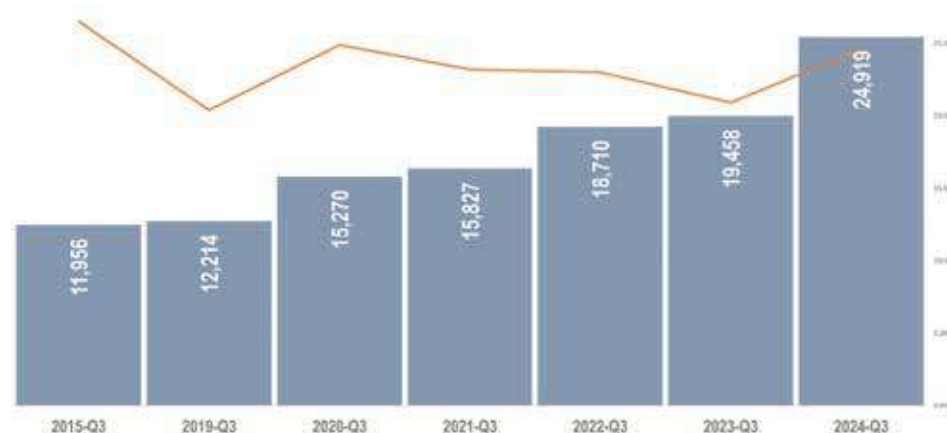
Some financiers also expressed serious doubts about how realistic the planned budget revenues are. It is possible that the real deficit could even reach 8-9%, as Petkova warned in January. "All this means that our admission to the eurozone will be a completely political decision of the European Commission," commented Vladislav Panev, former leader of "Democratic Bulgaria", to Bulgaria ON AIR television.

According to him, with the looming emergency defense spending, the budget will be put under additional pressure. "We will have to increase spending even above the level of 46% of GDP, which is what it will actually be now. Or, as I think it would be good, we should also start a program to cut unnecessary spending. There is a lot to optimize. Bulgaria's population has decreased by a lot, and the administration continues to grow. This is not normal".

LAST SEPTEMBER THE INFLIGHT MAGAZINE published an article titled "Has Bulgaria gone down the Greek slide?", expressing concern about the growing tendency of politicians to spend and accumulate debt. At that time, we received many comments to the effect that Bulgaria still has the lowest government debt-to-GDP ratio in the EU, and that growth is not achieved without investments.

At that time, the government debt ratio was 22.1%, according to data up to mid-2024. In the meantime, however, data for the third quarter was released, in which the debt is already 24.6% of GDP - the largest increase of all EU countries for the period. At the same time, Greece's debt has decreased by 1.8 points, Slovenia's - by 2.6 points, and Portugal's - by 3.2 points. With the government's plans for new borrowing this year, by the end of the year, debt will likely exceed 30% of GDP for the first time in the last quarter century. ■

ПРАВИТЕЛСТВЕНИЯТ ДЪЛГ НА БЪЛГАРИЯ BULGARIA'S GOVERNMENT DEBT



В млн. евро и като % от БВП (оранжевата линия)
In million euros and as % of GDP (orange line)



ЦКБ Сила
пенсионноосигурително
акционерно дружество

С грижа за Вас!



ИЗБЕРИ ПОАД „ЦКБ-СИЛА“:

**ПЪРВОТО УЧРЕДНО В БЪЛГАРИЯ ПЕНСИОННООСИГУРИТЕЛНО ДРУЖЕСТВО ПРЕЗ ФЕВРУАРИ 1994 Г.
КЪМ 31.12.2024 Г. – С НАД 408 ХИЛЯДИ КЛИЕНТИ И 2.4 МИЛИАРДА ЛВ. УПРАВЛЯВАНИ
НЕТНИ АКТИВИ В ПЕНСИОННИТЕ ФОНДОВЕ (ДАННИ НА КФН: WWW.FSC.BG).
ИЗПЛАЩА ПЕНСИИ ОТ ДОБРОВОЛЕН ПЕНСИОНЕН ФОНД ОТ МАРТ 1996 Г.,
ОТ 2019 Г. ИЗПЛАЩА ПЕНСИИ ОТ ПРОФЕСИОНАЛЕН ПЕНСИОНЕН ФОНД,
ОТ ОКТОМВРИ 2021 Г. ИЗПЛАЩА ПОЖИЗНЕНИ ПЕНСИИ И РАЗСРОЧЕНИ ПЛАЩАНИЯ
НА ОСИГУРЕНИ ЛИЦА В УНИВЕРСАЛЕН ПЕНСИОНЕН ФОНД.**

**Посочените резултати нямат по необходимост връзка с бъдещи резултати.*

error

ЛЪЖИ, ПРОКЛЕТИ ЛЪЖИ И СТАТИСТИКА

От данъците до политическото доверие: много неща в живота ни зависят от тези числа. Винаги ли обаче те са достоверни?

Текст ИВАЙЛО НИКОЛОВ / Фотография ISTOCK

Всяко човешко действие може да се опише с числа и статистика. Но числата, освен да ни помагат да разбираме обективната реалност, могат да се превърнат и в неин заместител. Подобни размисли вероятно са занимавали някога Гьоте, когато е заявил следното: „Математиците са като французите: каквото и да им кажеш, те го превеждат на собствения си език и то моментално придобива съвсем друго значение”.

ТАЗИ ПРОВОКАТИВНА МИСЪЛ би могла да бъде отнесена конкретно към онези, които произвеждат икономическа статистика. Дали балансът в държавния бюджет ще съответства на получените данни от публичния сектор? Дали въз основа на събираната информация за цените на различни стоки и услуги инфлацията ще бъде изчислена такава, каквато я усещат хората? Подобни въпроси не биха имали висока практическа стойност, ако официалната статистика представляваше просто някаква пасивна отчетност. Действителността обаче е друга – събирането, обработването и публикуването на статистическа информация стоят в основата на всички публични политики. Данните за

инфлацията влияят на доходите и пенсиите. Данните за състоянието на бюджета оправдават повишения или намаления на данъци. Данните за икономическия растеж могат да доведат до призови за повече или по-малко държавна намеса в икономиката.

ИЗОБЩО ОФИЦИАЛНАТА СТАТИСТИКА има толкова голямо значение за ежедневието на отделния човек, че постоянно тлеят подозрения за нейната обективност или прецизност. Това може да прерасне в открито недоверие или директни обвинения в манипулации. За какво му на едно правителство обаче да манипулира статистическите данни и да публикува нагласена статистика?

Вероятно съществуват поне три стимула за това. Първо, може да е начин управляващите да се похвалят с икономически постижения, каквито в действителност нямат – например в навечерието на избори. Второ, властта може да прикрива някакъв неуспех в икономическите политики – например ако оригиналните данни са показали влошаване в икономиката. Трето, публикуваната статистика може да бъде използвана като аргумент за определени действия – например повише-

ние на бюджетните разходи в полза на едни сфери за сметка на други.

Има немало примери за прекъсната връзка на доверие между обществото и официалната статистика. Неотдавна изданието Politico публикува резултатите от анализ за американската икономика, който разкрива разликата между официалните и алтернативно изчислени данни за показатели като безработица, инфлация и брутен вътрешен продукт. Американските избиратели изглежда са били прави, когато преди последните президентски избори не са вярвали на оптимистичната икономическа картина, представяна им от лагера на Демократическата партия.

ТЕМАТА ЗА ЧЛЕНСТВОТО НА БЪЛГАРИЯ В ЕВРОЗОНАТА

припомня още примери за разминавания между лични наблюдения и официална статистика. При замяната на националната валута с евро много често гражданите се оплакват от ускоряване на инфлацията. Официалните инфлационни индекси обаче отчитат минимален ефект на поскъпване след въвеждане на еврото. Когато се пресметнат индекси за субективното усещане за инфлация след еврото, и се съпоставят с обявената официална статистика, се установяват разлики. Обяснението за това често се свързва с факта, че публикуваната инфлация е изчислена за цени на продукти и услуги, които не съвпадат непременно с онова, което купува индивидуалният потребител. И собствената му потребителска „кошница“ може наистина да е поскъпнала относително повече. Извън тези „невинни“ примери, историята познава случаи на госта явна правителствена намеса в икономическата статистика.

РАЗКРИТИЯТА ЗА МАНИПУЛАЦИИ в гръцката държавна статистика през 2007-2008 г. доведоха до критики от страна на европейските институции и бурна негативна реакция на финансовите пазари. Това постави началото на финансовата криза в Гърция, която после се разпространи към други държави от еврозоната и постави на сериозно изпитание устойчивостта на единната европейска валута. По-късно директорът на гръцката статистическа служба ELSTAT стана обект на съдебно преследване. Разочарованието от официалната статистика има широки географски граници. В Аржентина през 2007 година управляващите реструктурираха националния статистически институт, уволнявайки служителите, които изчисляват индекса на инфлацията в страната. В продължение на няколко години институтът започна да обявява инфлация, която беше по-ниска от инфлацията, измервана от независими източници. Аржентинските



граждани също оценяваха реалната инфлация като по-висока. Работещи в националната статистика излязоха на улични протести, а скандалът ескалира дотам, че Международният валутен фонд заплаши да спре кредитите за Аржентина, ако тя не престане със статистическите манипулации.

ЩОМ ЗАЛОГЪТ ЗА ДОСТОВЕРНОСТТА на икономическите данни е така голям, какви са начините за контрол и установяване на съмнителни статистически практики?

Единият начин е институционален – постоянен натиск и стремеж за подобряване на стандарти, насърчаване на по-добри практики и международна хармонизация. Преди няколко години Eurostat възложи на специална експертна група да изработи стратегия за подобряване на качеството на официалната статистика. Акцентът беше поставен върху разширяване на източниците на първична информация отвъд традиционните анкети и данни от администрацията – например чрез включване на бази данни, с които разполага частният сектор и които стават все по-важни в една дигитализираща се икономика.

ДРУГИЯТ НАЧИН Е... СТАТИСТИЧЕСКИ. Парадоксално или не, статистически измами могат да се разкриват и със статистически инструменти. Например могат да бъдат изчислявани инфлационни индекси чрез събиране и анализирани на цени от интернет. Така получените онлайн ценови индекси се сравняват с официалните публикувани индекси. Има академични изследвания, които чрез този подход разкриват големи отклонения в случая на Аржентина, потвърждаващи опасенията за манипулиране на икономическата статистика там.

Любопитен е и т.нар. Закон на Бенфорд. През 1938 американският физик Франк Бенфорд разкрива, че разпределението на цифрите в

гадено множество от статистически данни следва определени вероятности. Първите най-леви цифри в данните се появяват с различна честота, като колкото по-голяма става съответната цифра, толкова повече намалява вероятността от нейната поява – т.е. 1 трябва да се появява най-често, а 9 най-рядко.

Така могат да бъдат проверявани различни статистически данни, включително официални икономически показатели. Изследванията доказват, че точно гръцката и аржентинската макроикономическа статистика нарушават Закона на Бенфорд през съответните исторически периоди с манипулации.

ЗАТОВА ДОВЕРИЕТО В НАЦИОНАЛНАТА СТАТИСТИКА е част от доверието в институциите в едно общество. То е свързано с фундаменталните демократични принципи на държавно управление, където властта следва да поддържа висока отговорност, прозрачност и отчетност по отношение на провежданите политики и управлението на публичните средства.

Достоверната икономическа статистика е задължително условие, за да бъдат възможни задълбочени анализи и на тяхната основа формулирани добри икономически решения. И въпреки, че официалната статистическа информация е публично благо, чиято достъпност расте благодарение на технологиите, претенции към нейното качество изглеждат винаги ще има.

В този контекст интересна е и друга мисъл на Гьоте: „Казано е, че числата управляват света. Може и да е така. Сигурен съм обаче, че числата ни показват дали той е управляван добре или лошо.“

Ако Гьоте беше доживял да види официални публикувани данни за инфлация, бюджетен дефицит или друга икономическа статистика, може би щеше да се изкаже по-малко категорично. ■



Table Cyclone
Chair Sweel

calligaris.com

 **SELAMORE**

бул. "Симеоновско шосе" №120 В, София
ул. "Никола Вапцаров" №5, Варна
selamoredesign.com

LIES, GOD DAMN LIES AND STATISTICS

From taxes to political trust: many things in life depend on these numbers. But are they always credible?



Паметникът на Марк Твен в Ханибал, Мисури. Големият сатирик степенува лъжите така: обикновени лъжи, проклети лъжи и статистика

The Mark Twain monument in Hannibal, Missouri. The great satirist graded lies as follows: plain lies, damned lies, and statistics

By IVAYLO NIKOLOV / Photography iSTOCK

Every human action can be described with numbers and statistics. But numbers, besides helping us understand the subjective reality, can also become a substitute for it. Similar reflections must have once preoccupied Goethe when he said, "Mathematicians are like Frenchmen: whatever you say to them they translate into their own language and forthwith it is something entirely different."

THIS PROVOCATIVE THOUGHT could be applied specifically to those who produce economic statistics. Will the balance in the state budget correspond to the received data from the public sector? Based on the information collected on the prices of various goods and services, will inflation be calculated as people perceive it? Such questions would be of little practical value if official statistics were simply a form of passive reporting. But the reality is different: the collection, processing and publication of statistical information underpins all public policies. Inflation data affect incomes and pensions. Budget data justify tax increases or reductions. Economic growth data can lead to calls for more or less government intervention in the economy.

BASICALLY, OFFICIAL STATISTICS influence an individual's daily life so much that suspicions about their objectivity or accuracy are constantly smouldering. This can escalate into open discontent or direct accusations of manipulation.

There are at least three incentives to do so. First, it may be a way for the government to boast about economic achievements that it does not actually have – for example, in the run-up to an election. Second, the government may be covering up some failures in economic policies – for example, if the original data showed a deterioration in the economy. Third, published statistics can be used as an argument for certain actions – for example, an increase in budget spending in favour of some areas at the expense of others.

There are plenty of examples of a broken link of trust between the public and official statistics. Recently, Politico published the results of an analysis of the US economy that revealed the gap between official and alternatively calculated figures for indicators such as unemployment, inflation and gross domestic product. American voters appear to have been right not to believe the optimistic economic picture presented to them by the Democratic Party camp before the last presidential election.

THE TOPIC ABOUT BULGARIA'S MEMBERSHIP IN THE EUROZONE recalls more examples of discrepancies between personal observations and official statistics. When replacing the national

currency with the euro, often citizens complain about accelerating inflation. However, official inflation indices report minimal appreciation effects after the implementation of the euro. When indices of the subjective perception of inflation after the euro are calculated and compared with the official statistics announced, differences are found. Explanations for this often relate to the fact that published inflation is calculated for prices of products and services that do not necessarily match what the individual consumer buys. And their own consumer 'basket' may indeed have risen relatively more.

Outside of these "innocent" examples, history knows of instances of quite blatant government interference in economic statistics.

THE REVELATIONS OF MANIPULATIONS in the Greek government statistics in 2007-2008 led to criticism from European institutions and a violent negative reaction on financial markets. This marked the beginning of the financial crisis in Greece which then spread to other eurozone countries and put the sustainability of the single European currency to a serious test. Later, the director of the Greek statistical office, ELSTAT, was prosecuted.

Disappointment with official statistics has wide geographical boundaries. In Argentina in 2007, the government restructured the National Statistics Institute, firing officials who calculated the country's inflation index. For several years, the institute began announcing inflation that was lower than inflation measured by independent sources. Argentine citizens also estimated real inflation to be higher. Workers at the national statistics office took to the streets in protest, and the scandal escalated to the point where the International Monetary Fund threatened to suspend loans to Argentina if it did not stop its statistical manipulations.

IF THE STAKES FOR THE CREDIBILITY of economic data are so high, what are the ways to control and detect questionable statistical practices?

Credible economic statistics are a prerequisite for in-depth analysis and the formulation of sound economic decisions

One way is institutional – constant pressure and drive to improve standards, promote better practices and international harmonisation. A few years ago Eurostat commissioned a special expert group to draw up a strategy for improving the quality of official statistics. The focus was on expanding the sources of primary information beyond traditional surveys and administrative data – for example by incorporating databases available to the private sector, which are becoming increasingly important in a digitalising economy.

THE OTHER WAY IS... STATISTICAL. Paradoxically or not, statistical fraud can be detected by statistical instruments. For example, inflation indices can be estimated by collecting and analyzing prices online. The resulting online price indices are then compared with the officially published indices. There have been academic studies using this approach that have revealed large deviations in the case of Argentina, confirming concerns about the manipulation of econometric statistics there.

The so-called Benford's Law is also curious. In 1938, the American physicist Frank Benford revealed that the distribution of numbers in a set of statistics follows certain probabilities. The first leftmost digits in the data appear with varying frequency, and as greater this digit gets, the more the probability of its appearance drops. Meaning, 1 should appear more often, and 9 least often.

In this way, various statistics, including official economic indicators, can be checked. Studies prove that it is the Greek and Argentine macro-economic statistics that violate Benford's Law during the respective historical periods with manipulations.

THUS, TRUST IN NATIONAL STATISTICS is part of the trust in institutions of a society. It is related to fundamental democratic principles of state governance where authorities should maintain a high level of responsibility, transparency and accountability concerning the policies pursued and the management of public funds.

Credible economic statistics are a prerequisite for in-depth analysis and the formulation of sound economic decisions. And although official statistical information is a public good whose availability is growing thanks to technology, there will always be claims to its quality.

In this context, another thought of Goethe is interesting: "It has been said that figures rule the world. Maybe. But I am sure that figures show us whether it is being ruled well or badly."

If Goethe had lived to see official inflation data, budget deficit or other economic statistics published, he might have been more explicit. ■

БЪЛГАРИЯ Е ВОДЕЩА ПО КАЧЕСТВО НА КЛИНИЧНИТЕ ИЗПИТВАНИЯ

Доц. д-р Светослав Ценов, изпълнителен директор на Astellas за България, Унгария, Румъния и Гърция

Текст КОНСТАНТИН ТОМОВ / Фотография АЛЕКСАНДЪР НИШКОВ, БОРИСЛАВ ДАНЧОВ

Доц. Ценов, България все повече се утвърждава като център за провеждане на клинични изследвания. Какви са обясненията за това, и какви са перспективите за развитие в тази посока?

Наистина в последните години България се утвърждава като атрактивна дестинация за клинични изпитвания. Няколко основни фактора стоят зад това. Най-важният е, че страната разполага с високкоквалифицирани медицински специалисти и изследователи, които работят на световно ниво. Неслучайно България е една от водещите страни и по отношение на качеството на провежданите клинични изпитвания. Някои хора вероятно биха казали, че друга причина са атрактивните финансови условия - разходите за провеждане на изпитвания тук са по-ниски, отколкото в Западна Европа. Но това не е главният фактор. За одобрението на един лекарствен продукт преди всичко важно е качеството на данните. Така че ключови са наличието на добри лекари и на изградена инфраструктура за такива изпитвания.

Разбира се, има и какво допълнително да се направи в тази посока. От една страна, да се дигитализира системата. Наличието на напълно интегрирана електронна здравна система позволява много по-лесен анализ на пациентите, на техните показатели, и оттам - включването им в подходящите клинични изпитвания. Смятам, че това е една област, в която държавата може да направи още доста.

У нас има доста енергична стартър сцена в областта на информационните технологии, но как стоят нещата в здравния сектор? Каква е почвата за развитие на собствени компании в областта на биотехнологиите?

За съжаление дотречи гвайсетина години сектор здравеопазване беше доста затворен по отношение на колаборации с други сектори, на нововъведения... Но през XXI век здравеопазването изключително много се отвори към сътрудничество с технологичния сектор. Това е и основната причина за изключителния бум в здравния сектор напоследък. Докато преди нововъведенията се случваха в рамките на десетилетие и повече, сега всяка година имаме невероятен скок.

И тъй като обикновено този тип иновации се развиват и стартират най-вече от някаква малка идея, от стартър компания, смятам, че България би могла да бъде - и е - доста успешен пример за прелитане на здравен сектор с технологичен. Тук се създават софтуер за телемедицина, дигитални платформи за проследяване на здравето и ранна диагностика, специализирани приложения за мониториране при определени заболявания, проекти за използване на изкуствен интелект за анализиране на изображения... Може да ви звучи странно, но във всяка от тези области има български стартъри, които вече са произвели съответните продукти, интегрирани и работещи.



**А какво се случва след ниво стартър?
Има ли в България достатъчен достър
до финансиране, за да направят тези
компани следващата крачка?**

Това също е много важен момент: как се осигуряват ресурсите, за да се превърне добрата идея в световна платформа. В България има много възможности в тази посока. Едната е свързана с европейско финансиране - има множество проекти като Horizon 2020, които на европейско ниво са фокусирани върху подпомагането на такъв тип иновации. Има, разбира се, и много компании с интерес към интегрирането на такива решения, като най-често те успяват да вляят съответния стартър в своите системи. Това се случва често при глобалните корпорации като нашата - през цялото време ние следим за такъв тип нововъведения и когато видим възможности за колаборация, можем да помогнем с нашите финансови възможности.

Иначе като държава България има още какво да направи в тази посока. За съжаление, от гледна точка на подкрепа от институциите, на благоприятна макро-рамка за развитие на такива стартър, другите държави в ЕС са доста по-напреднали.

**Генеративният изкуствен интелект
вдигна много шум в последните го-
дини, но оценките за ползата от него
варират много: за едни той вече транс-
формира цели сектори, за други е
просто по-усъвършенствана търсачка
без нужните филтри за достоверност
на информацията. Каква роля играе ИИ
във вашия бизнес?**

Лично аз смятам, че е нужен балансиран подход. Като всяко нещо, и изкуственият интелект си има своите плюсове и минуси. ИИ вече е част от съвременето - не е нещо, за което говорим в бъдеще време, а вече е сред нас. Ще дам няколко примера как го използваме в здравеопазването. Споменатите клинични изпитвания първо започват с откриването на нерешен медицински проблем и създаването на това молекула, която да го повлияе. Навремето откриването на такава молекула се е случвало в лабораторни условия, по множество различни методи и с множество опити, което е отнемало дълги години. От концепцията за нов лекарствен продукт до пускането му на пазара са минавали средно между 12 и 15 години. Разбира се, че това е твърде много време за пациентите, които чакат с реален проблем. Благодарение на изкуствения интелект и начина, по който той анализира данни, разработването на тези структурни



модели на молекули - потенциалните лекарства - сега се случва изключително бързо. Процесът по пускането на нов медикамент на пазара се е съкратил вече с 4-5 години.

Изкуственият интелект помага много и за персонализиране на терапиите: анализират се геномни данни и се предлага най-добрият подход за лечение за конкретния пациент. Дълги години концепцията за лечение беше такава: даваме един лекарствен продукт за конкретен вид заболяване, и всички пациенти получават този продукт. Сега, благодарение на ИИ, нещата се променят много. Лечението се дава спрямо генетичния профил на дадения пациент.

Разбира се, изкуственият интелект има

и съответните недостатъци - най-вече в нормативната рамка. За съжаление много често сме свидетели как регулацията много закъснява след появата на дадена иновация. Това пречи, защото няма ясни правила и няма как да контролираме дали съответната иновация се използва по най-добрия начин и в полза на хората. Разбирам трудностите при уеднаквяването на нормативната уредба, особено в Европейския съюз, но това е въпрос от крайна необходимост: трябва ясни правила и единен подход за използването на ИИ.

Големият въпрос гнес е дали ЕС не е прекалено препазлив с тези регулации, докато САЩ и Китай са много по-смели



и отворени към новостите...

Факт е, че регулаторите понякога трябва да се напасват към особеностите на средата. Понякога се налага да действат по-бързо, по-рисково дори, като идеята е да се учи в движение. Това не важи само за ИИ. В Америка иновациите се въвеждат много по-бързо и се коригират в хода на тяхната употреба. В Европа нещата се случват много по-бавно. Аз лично съм съгласен, че след като сме в ЕС, трябва да имаме сравнително единен подход. Щом имаме свободно движение на стоки, свободно движение на хора между отделните държави, трябва да имаме и някаква обща регулаторна шапка. Но тя няма как да изчиства всеки малък детайл. Те трябва да се уреждат в движение, в хода

на имплементирането. Това за жалост не се случва в момента в Европа. Затова и ЕС изостава икономически по много показатели - и изкуственият интелект е само един пример.

Преди век средната продължителност на живота в България е била 44 години. Преди половин век - 71 години. През тази година ще се доближи до 76 години - все още най-ниският показател в ЕС. Кои са причините за това последно място?

Факт е, че през последните години все пак средната продължителност на живота в България нараства значително, като една от главните причини е достъпът до иновативна грижа и до всички нововъведения в сектор здравеопазване. Защо си оставаме последни в Европа? Причините са комплексни, но една от основните е липсата на адекватна профилактика и превенция. Много заболявания у нас се диагностицират в късен етап, а тогава лечението е по-скъпо и по-малко ефективно. От друга страна, рисков фактори като тютюнопушене, нездравословно хранене, липса на физическа активност са широко разпространени в България. Всички световни доклади показват, че много изоставаме в тази посока.

Ако говорим за структурата на здравния сектор, съществен проблем е неравният достъп до качествено здравеопазване. Както всички знаят, в по-отдалечените райони липсват специалисти, болничната инфраструктура е морално остаряла. За мен това е въпрос на държавна политика. Държавата трябва да насърчава коригирането на тази неравнопоставеност.

Като казвате негостатъчна профилактика, това отново ли е пропуск на държавата? Или част от проблема е и в начина на мислене на голяма част от населението?

Много добър въпрос. Разсъждавал съм много по него и мисля, че причината е комбинация от двете неща. За да отиде на профилактичен преглед, или да направи здравословни промени в начина си на живот, човек преди всичко трябва да бъде добре информиран. Не можем да очакваме хората от само себе си да са наясно с тези фактори, още повече, че тенденциите и препоръките за здравословен живот се промениха много в последните петнайсетина години. Информационността на обществото е ангажимент на държавата. Много хора дори не погодират, че имат право на безплатни изследвания всяка година. В момента,

в които разберат, започват активно да търсят такава профилактика. Разбира се, личната отговорност в грижата за здравето е също толкова важна.

В последните години се успокояваме, като гледате държавните разходи за здравеопазване като процент от БВП - показател, който при България е нисък, 5.6% за 2022, но далеч не е най-ниският в ЕС. Нещата обаче изглеждат съвсем различно, ако видим реалните разходи: около 739 евро на глава от населението, срещу 844 в Полша, почти 1200 в Гърция, 1344 в Хърватия, 2400 в Чехия. Къде са най-големите липси в системата?

Определено финансирането на сектор здравеопазване трябва да бъде увеличено. Факт е, че тези 5.6% от БВП не са най-ниският показател, но има държави, които отделят по 12-13 процента от БВП. Германия отделя 14% - помислете си какво е това в абсолютна стойност при мащабите на германската икономика. Българските институции и политици често повтарят, че не можем да сравняваме нашия брутен продукт с този на Германия. Но можем да сравняваме процента от brutния продукт. Трябва да започнем да изравняваме този процент със средния за Европа. Това би означавало около 60% повече средства за здравеопазване. Разбира се, това няма как да се случи внезапно, от днес за утре. Но е тенденция, която трябва да следваме. Ако не го правим, започваме да изоставаме ужасно много.

Тук не говорим само за етичния, моралния аспект в лекуването на пациентите. Говорим и за икономически показатели. Застаряването на населението изисква хората да бъдат в трудоспособна възраст все по-дълго. Парите за здравеопазване не са разход, а инвестиция. Попитахте къде са големите липси. Един от най-големите проблеми е недостигът на кадри. Много млади лекари напускат страната, привлечени от по-добри условия в чужбина. Нужни са политики, които да променят това. Защото няма как да се практикува медицина без медицински специалисти - лекари, медицински сестри и така нататък.

Като споменавате проблема с кадрите в България, как го решавате вие? Как оценявате партньорството между образователния сектор и бизнеса у нас?

Изключително важен въпрос. Партнераме с институции, с университети, с Българския лекарски съюз, за да търсим начина да задържим лекарите тук. Трябва да спомена една инициатива на БАС,

свързана с допълнително стимулиране на млади лекари, която се подкрепя както от институциите, така и от бизнеса. Определено обаче има нужда от допълнително финансиране на специалистите в България, за да бъдат стимулирани не само да остават тук, но и да се стараят да получават достъп до най-съвременната медицина. Тук говорим както за достъп до съответните технологии и материална база, така и за промяна в учебните планове. Медицината се развива изключително бързо и е много важно това, което се преподава в университетите, да е в крак с новостите. С удоволствие забелязвам такова развитие в последните няколко години - остарели учебни програми се актуализират така, както трябва да бъде.

Управлявате бизнеса на Astellas в още няколко страни от региона. Какви съществени разлики откривате между тях и българската здравна система?

Може би основната разлика е в ефективността на системата. Нужен е анализ къде и защо се харчат средствата. За да се случи това нещо, разбира се, е нужна интегрирана електронна здравна система. Тоест всяка направена инвестиция да се оценява като резултат - да знаем до какви резултати води всеки вложен лев. Когато имаме такива данни за анализ, тогава системата може много бързо да се напасва, и ще можем да мислим в малко по-дългосрочен прозорец. Много често при инвестиране на пари в здравеопазването реалният резултат се появява след десет или петнайсет години. За да можем да проследим тези ефекти, е необходимо да имаме ясни показатели какво целим, и да можем да го измерваме. Други държави вече са направили много сериозни стъпки напред в тази посока. България има много за наваксване.

Преди пандемията и инфлацията в последните години, България имаше една от най-ниските, ако не и най-ниската средна цена на лекарствата. Това факт ли е все още?

Все още средната цена на лекарствата у нас е, бих казал, най-ниската в Европа. Имам доста сериозна регулация по отношение на цените, и така трябва да бъде. Въпросът обаче е до каква степен тези цени трябва да са най-ниските. Ще дам един пример. Само през миналата година над 200 лекарствени продукта са излезли от България заради много ниската цена. Понякога се налага пациенти да търсят лекарствени продукти от чужбина, да ги внасят по всевъзможни начини - това, естествено, затруднява лече-

"Само през последната година в процес на разработка са били над 400 генни и клетъчни терапии. Те са напълно различни от съществуващите. Често това са еднократни, one-off решения - тоест след прилагането им пациентът е напълно излекуван. Разбира се, разработването на такива терапии е изключително скъпо"

нието. Основна причина е много ниската цена, особено когато някой медикамент се генерифицира.

Скоро предстои изтичането на патента на основния източник на приходи на Astellas - лекарството за рак на простатата. Как планирате да го заместите? Върху какви нови продукти работите?

Преди няколко години Astellas много сериозно промени подхода си към изследователската и развойната дейност. Днес правим Изключително сериозни инвестиции в иновации: в имунотерапия, клетъчна терапия, генна терапия, в персонализирана медицина. Вярваме, че това е бъдещето. Във фокуса ни ще продължат да бъдат сфери с много сериозни непосредствени медицински нужди като онкологията, онкохематологията, хематологията, невродегенеративните заболявания, офталмологията.

Как тази тенденция към все по-персонализирана медицина променя фармацевтичния бизнес?

Само през последната година в процес на разработка са били над 400 генни и клетъчни терапии. Те са напълно различни от съществуващите. Често това са еднократни, one-off решения - тоест след прилагането им пациентът е напълно излекуван. Разбира се, разработването на такива терапии е изключително скъпо. Ще дам един пример: ако доскоро създаването на нов продукт струваше един-два милиарда евро, в момента има клетъчни и генни терапии, разходите за които достигат до 7 милиарда евро. Естествено, всяко такова решение в края на краищата трябва да получи възвръщаемост на инвестицията. Затова клетъчната и генната терапия имат толкова високи цени. И тук е много важна колаборацията между фармацевтичните компании и институциите, за да намерим правилните начини тези лечения да бъдат заплащани. Отново говорим за промяна в нормативната рамка: дали ще бъде заплащане, свързано с резултата от лечението, дали ще е разсрочено плащане, дали ще бъдат включени някакви иновативни механизми за споделяне на риска между компании и институции. Но е факт, че след 4-5 години клетъчните и генните терапии ще бъдат нещо съвсем нормално на пазара. Трябва да използваме този период, за да намерим заедно с институциите най-точния вариант пациентите да имат достъп до тях. Защото тези терапии са нова ера в здравеопазването.

Нужна е и специална инфраструктура. Много от тези терапии са свързани със съхранение при много ниски температурни условия. Много изискват специално обучение на медицинския персонал. Всичко това трябва да бъде подготвено.

Това ли ще е следващото "голямо нещо" в здравния сектор? Кой ще е бизнесът на следващия половин век?

Аз силно вярвам в две неща. Първо, че технологиите коренно ще променят медицината в услуга на пациента. Дали ще говорим за телемедицина, за иновативни начини да предсказваме изхода от заболявания, за установяването им, преди да се случат, на базата на нови начини за мониториране - тези неща коренно ще променят здравеопазването.

Другото, в което вярвам, е персонализираният подход. Отдавна сме навлезли във века на персонализираното лечение. Клетъчните и генните терапии са само първият етап. Ние сме различни човешки същества, с различен генетичен профил, и затова се нуждаем и от различни начини за лечение на заболяванията. ■

Полет от ново поколение с Airbus A220



НОВИ КРИЛЕ, НОВИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ



ПРИЯТЕН
ПОЛЕТ

ПРИЯТНИ
ЕМОЦИИ



www.air.bg

BULGARIA IS LEADING IN THE QUALITY OF CLINICAL TRIALS

Dr Svetoslav Tsenov, Astellas Pharma's General Manager for Bulgaria, Hungary, Romania and Greece

By KONSTANTIN TOMOV / Photography ALEXANDER NISHKOV, BORISLAV DANCHOV

Dr Tsenov, Bulgaria is increasingly establishing itself as a centre for conducting clinical trials. What are the reasons, and what are the prospects for further development in this direction?

Indeed, in recent years, Bulgaria has established itself as an attractive destination for clinical trials. Several main factors are behind this. The most important is that the country has highly qualified medical specialists and researchers who work on a global level. It is no coincidence that Bulgaria is one of the leading countries in terms of the quality of clinical trials conducted. Some people would probably say another reason is the attractive financial conditions - the costs of conducting trials here are lower than in Western Europe. But this is not the main factor. For the approval of a medicinal product, the most important thing is the quality of the data. So the availability of good doctors and an established infrastructure for such trials are key.

Of course, there is more to be done in that direction. On the one hand, one has to digitalize the system. The presence of a fully integrated electronic health system allows for much easier analysis of patients and their indicators, and easier inclusion of those patients in clinical trials. I believe this is an area where the government can do much more.

There is a fairly energetic startup scene here in the field of information technologies, but how

are things going in the health sector? What is the ground for the development of our own companies in the field of biotechnology?

Unfortunately, until about twenty years ago, the health sector was quite closed in terms of collaborations with other sectors, innovations... But in the 21st century, health care has really opened up to cooperation with the technology sector. This is also the main reason for the exceptional boom in the health sector recently. Previously, innovations happened once per decade. Now, every year we have an incredible leap forward.

And since this type of innovation usually develops and starts mostly from some small idea, from a startup company, I think that Bulgaria could be - and is - a successful example of intertwining the health sector with the technological sector. A lot is created here: telemedicine software, digital platforms for health tracking and early diagnostics, specialized applications for monitoring certain diseases, and projects for using artificial intelligence to analyze images... It may sound strange to you, but in each of these areas, there are Bulgarian startups that have a working product already.

What happens after the startup level? Is there sufficient access to financing in Bulgaria for these companies to take the next step?

This is also a very important point: how are the resources provided to turn a good idea into a global platform. Actually, there are plenty of

options in Bulgaria. One is related to European funding - there are many projects such as Horizon 2020, focused on supporting this type of innovation on European level. There are, of course, many companies interested in integrating such solutions, and most often they manage to integrate the respective startup into their systems. This often happens with global corporations like ours - we are constantly monitoring this type of innovation and when we see opportunities for collaboration, we can help with our financial capabilities.

Otherwise, as a country, Bulgaria still has a lot to do in this direction. Unfortunately, in terms of support from institutions, and a favourable macro framework for the development of such startups, other EU countries are much more advanced.

Generative artificial intelligence has made a lot of noise in recent years, but assessments of its benefits vary widely: for some, it has already transformed entire sectors, for others it is simply a more advanced search engine without the necessary filters for the reliability of information. What role does AI play in your business?

Personally, I think a balanced approach is needed. Like everything, artificial intelligence has its pros and cons. AI is already part of modern times - it is not something we talk about in the future, it is already among us. I will give a few examples of how we use it in healthcare. The aforementioned clinical trials first begin with the discovery



of an unsolved medical problem and the creation of a molecule to tackle it. In the past, the discovery of such a molecule took place in laboratory conditions, using a variety of different methods which took many years. From the concept of a new drug to its launch on the market, an average of 12 to 15 years passed. Of course, this is too much time for patients who are waiting with a real problem. Thanks to artificial intelligence and the way it analyzes data, the development of these structural models of molecules - potential drugs - is now happening a lot faster. The process of bringing a new drug to the market has been shortened by 4-5 years.

Artificial intelligence also helps a lot in personalizing therapies: genomic data is analyzed and the best treatment approach is proposed for a specific patient. For many years, the concept of treatment was like this: we give one drug for a specific type of disease, and all patients receive this product. Now, thanks to AI, things are changing a lot. Treatment is given based on the genetic profile of the individual patient.

Of course, artificial intelligence also has its corresponding disadvantages - especially in the regulatory framework. Unfortunately, we very often witness how regulation lags behind after the appearance of a given innovation. This is a hindrance because there are no clear rules and there is no way to control whether the respective innovation is used in the best way and for the benefit of people. I understand the difficulties in unifying the regulatory framework, especially in the European Union, but this is a matter of utmost necessity: we need clear rules and a unified approach to the use of AI.

The big question today is whether the EU is too cautious with these regulations, while the US and China are much bolder and more open to innovations...

The fact is that regulators sometimes have to adapt to the specifics of the environment. Sometimes they have to act faster, even riskier, with the idea being to learn on the fly. This does not only apply to AI. In America, innovations are introduced much faster and are adjusted in the course of their use. In Europe, things happen much more slowly. I personally agree that since we are in the EU, we should have a relatively unified approach. Since we have free movement of goods, free movement of people between individual countries, we should also have some kind of common regulatory cap. But it cannot clear up every little detail. They have to be settled on the fly, during implementation. Unfortunately, this is not happening in Europe at the moment. That is why the EU is lagging behind economically in many indicators - and artificial intelligence is just one example.

A century ago, the average life expectancy in Bulgaria was 44 years. Half a century ago - 71 years. This year it will approach 76 years - still



the lowest in the EU. What are the reasons for this last place?

The fact is that in recent years, the average life expectancy in Bulgaria has been increasing significantly, with one of the main reasons being access to innovative care and all innovations in the healthcare sector. Why do we remain last in Europe? The reasons are complex, but one of the main ones is the lack of adequate prevention. Many diseases in our country are diagnosed at a late stage when treatment is more expensive and less effective. Additionally, risk factors such as smoking, unhealthy diet, and lack of physical activity are widespread in Bulgaria. All global reports show that we are far behind in this direction.

If we talk about the structure of the health sector, a significant problem is unequal access to quality healthcare. As everyone knows, in more remote areas there is a lack of specialists, and the hospital infrastructure is outdated. For me, this is a matter of state policy.

The state should encourage the reduction of this inequality.

When you say insufficient prevention, is this again a failure of the government? Or is part of the problem also the mindset of a large part of the population?

A very good question. I have thought a lot about it and I think the reason is a combination of both things. In order to go for a preventive checkup, or to make healthy changes in one's lifestyle, one must first of all be well-informed. We cannot expect people to be aware of these factors on their own, especially since trends and recommendations for a healthy lifestyle have changed a lot in the last fifteen years. Social awareness is the government's responsibility. Many people do not even know that they are entitled to free examinations every year. The moment they find out, they begin to actively seek such prevention. Of course, personal responsibility in health care is just as important.

In recent years, we have been comforted by looking at government spending on healthcare as a percentage of GDP - an indicator that is low in Bulgaria, 5.6% for 2022, but far from the lowest in the EU. However, things look completely different if we look at the nominal spending: about 739 euros per capita here, compared to 844 in Poland, almost 1,200 in Greece, 1,344 in Croatia, and 2,400 in the Czech Republic. Where are the biggest gaps in the system?

Certainly, the financing of the healthcare sector must be increased. The fact is that these 5.6% of GDP are not the lowest indicator, but there are countries that allocate 12-13 percent of GDP. Germany allocates 14% - think about what this is in absolute terms given the scale of the German economy. Bulgarian institutions and politicians often repeat that we cannot compare our gross product with that of Germany. But we can compare the share of the gross product. We need to start aligning this percentage with the European average. This would mean about 60% more funds for healthcare. Of course, this cannot happen suddenly, overnight. But it is a trend that we must follow. If we do not do it, we will start to fall terribly behind.

Here we are not only talking about the ethical, moral aspect of treating patients. We are also talking about economic indicators. The ageing of the population requires people to be of working age for longer. Money for healthcare is not an expense, but an investment.

You asked where the major shortages are. One of the biggest problems is the shortage of personnel. Many young doctors are leaving the country, attracted by better conditions abroad. Policies are needed to change this. Because it is impossible to practice medicine without medical specialists - doctors, nurses, and so on.

When you mention the problem with personnel in Bulgaria, how do you solve it? How do you assess the partnership between the educational sector and the business?

An extremely important question. We partner with institutions, universities, and the Bulgarian Medical Association to find ways to keep doctors here. I should mention an initiative of the Bulgarian Medical Association related to the additional stimulus for young doctors, which is supported by both institutions and business. However, there is definitely a need for additional funding for specialists in Bulgaria, so that they are motivated not only to stay here but also to try to gain access to the most modern medical knowledge. Here we are talking about both access to the relevant technologies and material base, and about changes in curricula. Medicine is developing quickly and it is very important that what is taught in universities is up to date with the latest developments. I am glad to notice such a development in the last few

"The ageing of the population requires people to be of working age for longer. Money for healthcare is not an expense, but an investment"

years - outdated curricula are being updated as they should be.

You manage Astellas' business in several other countries in the region. What significant differences do you find between them and the Bulgarian healthcare system?

Perhaps the main difference is in the efficiency of the system. An analysis is needed of where and why the funds are spent. For this to happen, of course, an integrated electronic healthcare system is needed. That is, every investment made should be evaluated as a result - to know what results each invested lev leads to. As soon as we have such data for analysis, the system can be adjusted very quickly, and we will be able to think in a slightly longer-term window. Very often, when investing money in healthcare, the real result appears after ten or fifteen years. To be able to track these effects, it is necessary to have clear indicators of what we are aiming for, and to be able to measure it. Other countries have already made very serious steps forward in this direction. Bulgaria has a lot to catch up with.

Before the pandemic and the inflation in recent years, Bulgaria had one of the lowest, if not the lowest, average price of medicines. Is this still the case?

The average price of medicines in our country is still, I would say, the lowest in Europe. We have quite serious regulations regarding prices, and that is how it should be. However, the question is to what extent these prices should be the lowest. I will give an example. Last year alone, over 200 medicinal products left Bulgaria because of the very low price. Sometimes patients have to look for medicinal products from abroad, to import them in all possible ways - this, of course, complicates treatment. The main reason is the very low price, especially when a medicine is genericized.

The patent on Astellas' main source of income - the medicine for prostate cancer - is about to expire. How do you plan to replace it? What new products are you working on?

A few years ago, Astellas substantially changed its approach to research and development. Today, we are making huge investments in innovations: in immunotherapy, cell therapy, gene therapy, in personalized medicine. We believe that this is the future. Our focus will continue to be on areas with very serious unmet medical needs, such as oncology, haematology, neurodegenerative diseases, and ophthalmology.

How is this trend towards increasingly personalized medicine changing the pharmaceutical business?

Over the past year alone, over 400 gene and cell therapies have been in development. They are completely different from the existing ones. Often these are one-off solutions - that is, after their application, the patient is completely cured. Of course, the development of such therapies is extremely expensive. I will give an example: if until recently the creation of a new product cost one or two billion euros, now there are cell and gene therapies, the costs of which reach up to 7 billion euros. Of course, any such solution must ultimately receive a return on investment. That is why cell and gene therapy have such high prices. Here, the collaboration between pharmaceutical companies and institutions is very important to find the right ways for these treatments to be paid for. We are again talking about a change in the regulatory framework: be it a payment related to the outcome of the treatment, a deferred payment, or some innovative mechanisms for risk sharing between companies and institutions. But it is a fact that in 4-5 years, cell and gene therapies will be something completely normal on the market. We must use this period to find, together with the institutions, the most accurate option for patients to have access to them. Because these therapies are a new era in healthcare.

A special infrastructure is also needed. Many of these therapies are related to storage at very low-temperature conditions. Many require special training of medical personnel. All this must be prepared.

Will this be the next "big thing" in the healthcare sector? What will be the business of the next half century?

I strongly believe in two things. First, technologies will fundamentally change medicine to the benefit of the patient. Whether we are talking about telemedicine, innovative ways to predict the outcome of diseases, or identifying them before they happen, based on new ways of monitoring - these things will fundamentally change healthcare.

The other thing I believe in is the personalized approach. We have long since entered the age of personalized treatment. Cell and gene therapies are only the first stage. We are different human beings, with different genetic profiles, and therefore we need different ways of treating diseases. ■

UPDATE

с Елена Кирилова



**Bloomberg
TV Bulgaria**

19:30

събота
и неделя

www.bloombergtv.bg





AIRPORT HOTEL PREMIER: ХОТЕЛЪТ, КОЙТО ПОСТАВЯ НОВИ СТАНДАРТИ НА ЛЕТИЩЕ СОФИЯ

От 1 януари 2025 година хотел Airport Hotel Premier вече не е част от международната верига Best Western. Това решение отваря нови възможности за развитие, като позволява на хотела да се фокусира върху предоставянето на още по-индивидуализирани услуги и да подчертае своите уникални характеристики. Ръководството на хотела е уверено, че тази промяна ще донесе допълнителна стойност за клиентите и ще затвърди позицията на Airport Hotel Premier като предпочитан избор за настаняване в района на летище София.

Дигитализация и иновации

В Airport Hotel Premier иновациите и новите технологии заемат централно място, създавайки уникално изживяване за гостите. Нашият верен помощник, робот Roomy, предоставя Room service, доставяйки поръчки директно до стаите. С невероятна ефективност и усмивка, Roomy превръща всяка поръчка в бързо и удобно изживяване, осигурявайки безпрецедентно ниво на обслужване.

Гостите на хотела имат възможността да се възползват от иновативното онлайн настаняване, което им позволява бързо и лесно да се регистрират и да получат своята ключ карта при пристигане. За още по-голямо удобство, в хотела е налична съвременна късок машинна за самостоятелно настаняване, осигурявайки на клиентите възможността да започнат своя престой без да преминават през рецепция. Освен това, те могат да се възползват и от самостоятелно напускане, което прави процеса още по-бърз и лесен. Всички тези иновации са създадени с една основна цел – да спестят време на нашите гости, като разбираме, че живеем в динамичен свят, в който времето е ценен ресурс.



Хотелът предлага и други модерни услуги, които повишават удобството и удовлетворението на всеки посетител:

- **Безплатен транспорт до летището:** Гостите могат да се възползват от безплатен транспорт до и от летище София. Това осигурява удобство и безпроблемно пътуване, като резервацията на трансфера е бърза и лесна.
- **Ранна закуска:** За клиенти с ранни полети, хотелът предлага специална ранна закуска, която се сервира от 03:00 до 07:00 часа. Тази закуска включва разнообразие от свежи и питателни храни, осигурявайки на гостите необходимата енергия за началото на деня.

Луксозни стаи

С елегантно обзаведени 185 стаи, Airport Hotel Premier предлага разнообразие от удобства, проектирани с внимание към детайла и комфорта. Всички стаи са заредени с комплимент за всеки гост, включително минерална вода и луксозна козметика, която добавя нотка на изтънченост към престоя. Мини бар е на разположение за удобство на гостите, осигурявайки свежи напитки и закуски. Хотелът е и природосъобразен, с ангажимент към устойчиви практики, които се грижат както за гостите, така и за околната среда.

Конферентен център за бизнес събития

Airport Hotel Premier е перфектният избор за организиране на семинари, конференции, работни срещи и други корпоративни събития на най-високо ниво. Хотелът разполага с модерен конферентен център и предоставя отлични условия за провеждане на бизнес събития, като съчетава технологични иновации, професионално обслужване и удобства от най-висок клас. Независимо дали става дума за голяма конференция или малка среща, хотелът гарантира успех на всяко събитие.

Награди и признания

Airport Hotel Premier заслужено спечели наградата на Българска хотелиерска и ресторантьорска асоциация за „Най-голям четиривезден градски бизнес хотел“ за 2024 година. Тази престижна награда е признание за ангажимента на хотела към високи стандарти на обслужване и качество. Също така, хотелът беше избран за **TOP 10 Best Four-Star City Hotels in Bulgaria 2024** за втора поредна година, което подчертава неговата изключителна репутация и успех.

Ново лого и завършен облик

Новото лого на Airport Hotel Premier е внимателно подбрано тематично, предвид позиционирането му в района на летището. То е част от новото начинание на хотела и допълва неговия модерен и иновативен облик, което подчертава стремежа към динамично развитие и поддържане на високи стандарти в индустрията. Избирайки Airport Hotel Premier, клиентите получават не само комфорт и удобство, но и иновации и професионално обслужване. Хотелът предлага среда, която обогатява всяко пътуване. Резервирайте своята стая днес и се насладете на всичко, което Airport Hotel Premier може да предложи!



ПОЛИТИКА НА АВТОПИЛОТ

Въпреки рекордната 2024 година, българският автомобилен пазар си остава най-слабият в ЕС. Причината галеч не е в покупателната способност

Текст КОНСТАНТИН ТОМОВ / Фотография iSTOCK

Дори и статистиката за него не е съвсем надеждна. Според традиционните справки на Automeia.bg за регистрациите в МВР, 2024 е била най-силната година в историята на пазара на нови автомобили в България (с 62 475 продадени нови МПС). Според ААП, браншовата организация на вносителите, чиято статистика за минали години разчита на собствени данни, е била третата най-силна. Но няма съмнение, че като реализирани обороти миналата година е абсолютен връх за автомобилните дилъри в България. Дори съотношението между внесени нови и стари автомобили, което дълги години беше около едно към десет, през 2024 е спаднало до малко под 1 към 5.

ВЪПРЕКИ ВСИЧКО ТОВА ОБАЧЕ, България си остава най-слабият автомобилен пазар в Европа спрямо броя на население. Статистиката за притежавани автомобили вече нарежда страната някъде в средата - с 487 регистрирани коли на 1000

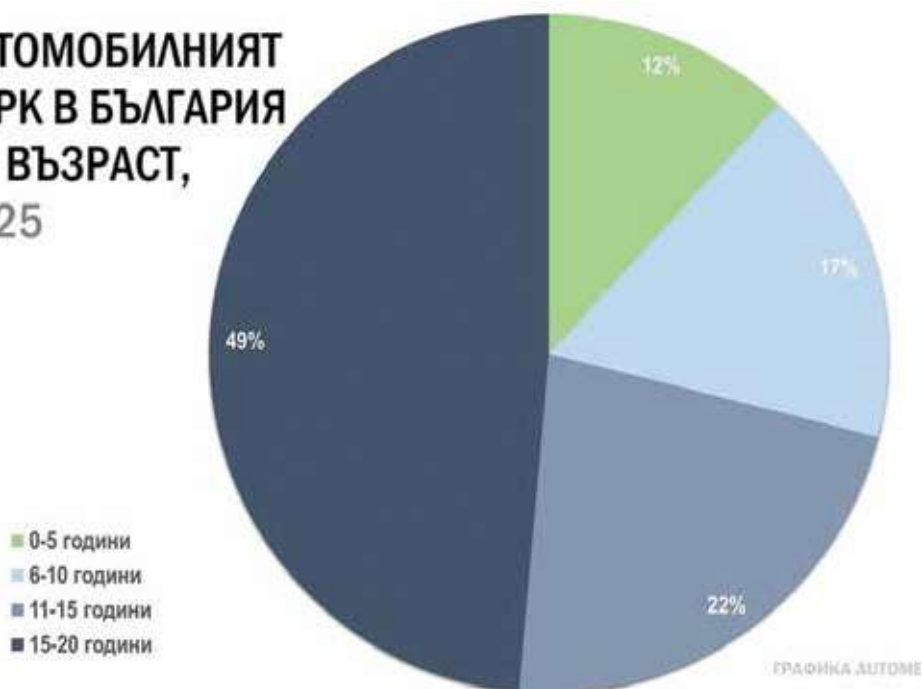
души, българите са по-напред от богатите ирландци, от шведи и датчани, да не говорим за унгарци и румънци. Но над половината (54%) от българския автомобилен парк е на възраст над 20 години, като само 1 кола от 10 е под 5-годишна. Делът на електрифицираните автомобили (електромобили, бензинови и дизелови хибриди) е по-скромен, отколкото в Албания - по-малко от 3%.

Причината очевидно не е само в ниската покупателна способност, както утешително си повтаряхме години наред, а в липсата на работеща държавна политика за обновяване на автопарка, прочистване на технически негодните автомобили и намаляване на замърсяването. Асоциацията на автомобилните производители и техните оторизирани представители в България (ААП) има нов пакет с предложения за нормативни промени, които биха могли да променят това - стига да бъдат приети, разбира се. Предложенията включват субсидии за автомобили с ниски еми-

сии, въвеждане на електронен паспорт за всяка кола на пътя, наказания за превъртане на километраж, въвеждане на онлайн регистрация на автомобилите в КАТ (Пътна полиция), промени в обхвата на най-масовата шофьорска категория В.

"КАТО ОБОРОТ 2024 СЪС СИГУРНОСТ Е най-силната ни година. Но все пак ние като асоциация отбелязваме, че единствената индустрия, която все още не е достигнала нивата си отпреди финансовата криза, отпреди 2008, е автомобилната", казва ни Александър Костадинов, председател на ААП. "Общото разбиране е, че България не може да бъде на нивото на Германия заради разликата в доходите - което е факт. Но нека погледнем съседните страни. Пазарът в Хърватия е над 63,000 автомобили при наполовина по-малко население. Можем да погледнем Румъния, или Сърбия. Навсякъде в тези страни ще видим много по-голям дял на новите автомобили, и много по-малко внос на стари. Тази разлика с

АВТОМОБИЛНИЯТ ПАРК В БЪЛГАРИЯ ПО ВЪЗРАСТ, 2025



ТОП 10 НАЙ-ПРОДАВАНИТЕ НОВИ АВТОМОБИЛИ В БЪЛГАРИЯ, ЯНУАРИ- ФЕВРУАРИ 2025:

Skoda Octavia	347
Dacia Sandero	333
Toyota Corolla	322
Dacia Duster	309
Renault Clio	216
Dacia Jogger	213
Toyota C-HR	208
Skoda Kamiq	207
Kia Sportage	173
Toyota RAV4	158

България се дължи само на един фактор: държавната политика. Мит е, че само онези страни, които сами произвеждат автомобили, трябва да провеждат такава държавна политика".

ААП ИМА НЯКОЛКО АРГУМЕНТА ЗАЩО държавата би трябвало да се активизира и да насърчава обновяването на автопарка. Остарелите и зле поддържани автомобили несъмнено допринасят България да е една от двете водещи страни в ЕС (заедно с Румъния) по смъртни случаи на пътя. Остарелият автопарк, слабият технически контрол липсата на каквито и да било препятствия за най-замърсяващите модели спомогат за все по-замърсения въздух в големите градове като София и Пловдив. И накрая самата държава се лишава от значителни данъчни приходи, като насърчава вноса на стари автомобили. "У нас можеш да регистрираш каквато и да е кола - 20-годишна, 30-годишна, в каквото и да е техническо състояние, без да отговаря дори на базови технически изисквания. Ако си физическо лице, няма да платиш и ДДС. Освен това, щом купиш подобен автомобил, плащаш много по-малки данъци, отколкото са тези за нов", подчертава Костадинов. Всъщност изчисленията на ААП показват, че дори предлаганата от браншовата организация национална схема за субсидиране на електромобили (на стойност 75 милиона лева) в крайна сметка ще донесе повече приходи от данъци, отколкото са разходите по нея. "Ние бяхме изчислили, че само от данъците по покупката на тези автомобили хазната ще получи около 150 милиона лева обратно. Не

само че няма да загуби, но и ще спечели. Защото при покупката на нов автомобил държавата получава преки и непреки данъци. При покупката на употребяван автомобил получава нула", настоява Костадинов.

2024 ГОДИНА ДОНЕСЕ ВИДИМО ОХЛАЖДАНЕ на ентузиазма по електромобилите в Европа - и сред потребителите, и сред политиците. Но това не е отказ от електрическото задвижване като технология, както смятат мнозина. Това е само отсрочка, която да позволи на европейските производители да станат конкурентни на китайските - най-вече по отношение на себестойността. Китайските електромобили внес са грастично по-евтини за производство (макар и не чак толкова осезаемо по-евтини за клиентите, когато стигнат до Европа). Причините са много: явните и скрити държавни помощи, фактът, че Китай доминира в производството на батерии и електромотори, и, не на последно място, достъпът на китайските компании до много евтина енергия чрез купувания с огромни отстъпки руски природен газ.

ТРИГОДИШНАТА ОТСРОЧКА ОТ БРЮКСЕЛ за налагането на новите екологични стандарти трябва да даде време на европейската индустрия да навакса изоставането си по отношение на себестойността. След това политическият натиск за налагане на електромобилите ще се върне и засили. "Според мен и България има ясно изразен национален интерес да насърчава електромобилите", съгласява се Александър Костадинов. "Да имаме не само повече

чисти и безопасни автомобили на пътя, но и такива, които не харчат изкопаеми горива - защото ние произвеждаме електричество, но нямаме нефт... През миналата година слушахме много изявления как електрическите автомобили са свършени, приключи се с тях, връщаме се към добрия стар ДВГ. Точно обратното ще се случи от тази година. Прогнозите са, че през 2026-2027 вече около 30% от новите автомобили в Европа ще са чисто електрически или плъг-ин хибриди. Ние тук, разбира се, изоставаме от този процес - по културни, социални и икономически причини. Но всички страни в ЕС имат програми как да управляват този преход. С едно голямо изключение - България".

От ААП са съгласни, че държавните субсидии и другите поощрения за електромобили са само временно решение - колкото да се натрупа критична маса от такива машини на пътя, за да стимулира развитието на инфраструктурата. Впрочем в това отношение България изглежда много по-добре, отколкото апатичната държавна политика предполага. Към края на 2024 у нас са регистрирани малко под 17,000 чисти електромобила. Публично достъпните зарядни станции са около 2300. "Препоръчването средно съотношение е 30 електромобила на една зарядна станция. Ситуацията в България е далеч по-добра от това. Тоест инфраструктурата вече я има до голяма степен", смята Костадинов. "Не казвам, че не трябва да се засили работата в тази посока. Но съотнесено към автомобилния парк, развитието на инфраструктурата го изпреварва. Изпреварва и тези във всички съседни държави". ■

AUTOPILOT POLICY

Despite the record year 2024, Bulgaria's car market remains the weakest in the EU. And it's definitely not because of the purchasing power

By KONSTANTIN TOMOV / Photography iSTOCK

Even the statistics for it are not entirely reliable. According to the traditional reports of Automedia.bg on registrations at the Ministry of Interior, 2024 was the strongest year in the history of the new car market in Bulgaria (with 62,475 new vehicles sold). According to the AAP, the industry organisation of importers, whose statistics for past years rely on their own data, it was the third strongest. But there is no doubt that turnover last year was an absolute peak for car dealers in Bulgaria. Even the ratio of imported new and used cars, which for many years was about one to ten, fell to just under one to five in 2024.

DESPITE ALL THIS, BULGARIA REMAINS THE WEAKEST car market in Europe relative to the population. Car ownership statistics already rank the country somewhere in the middle - with 487 registered cars per 1,000 people, Bulgarians are ahead of the wealthy Irish, Swedes and Danes, not to mention Hungarians and Romanians. But more than half (54%) of the Bulgarian car fleet is over 20 years old, with only 1 car in 10 being under 5 years old. The share

of electrified cars (electric cars, petrol and diesel hybrids) is under 3% - less than it is in Albania.

The reason is not only the low purchasing power, as we have been comfortingly repeating to ourselves for years, but also the lack of a working state policy for renewing the car fleet, taking away technically unfit cars and reducing pollution. The Association of Automobile Manufacturers and Their Authorized Representatives in Bulgaria (AAP) has a new package of proposals for regulatory changes that could change this - as long as they are adopted, of course. The proposals include subsidies for low-emission cars, the introduction of an electronic passport for every car on the road, penalties for manipulating odometer readings, the introduction of online registration of cars with the Traffic Police, and changes in the scope of the most popular driving category B.

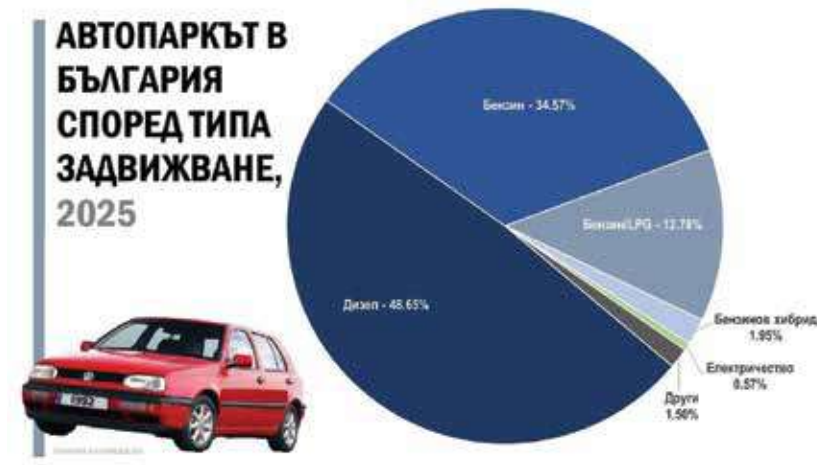
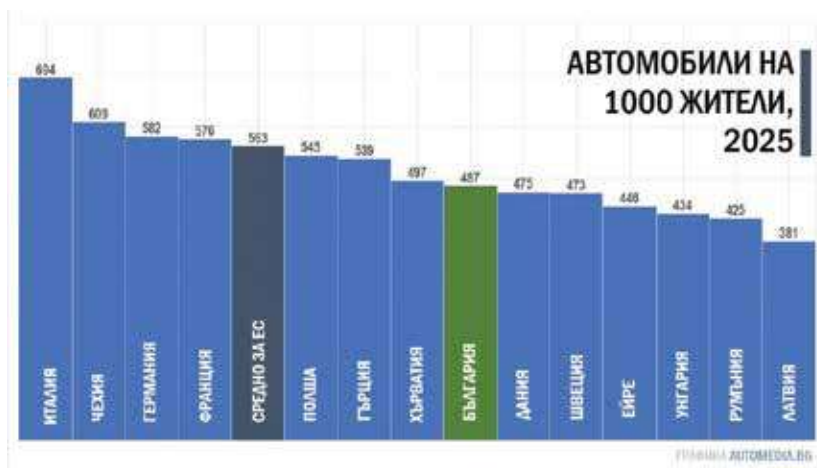
"IN TERMS OF TURNOVER, 2024 is certainly our strongest year. However, we as an association note that the only industry that has not yet reached its pre-financial crisis, pre-2008 levels is the automotive industry," Alexander Kostadinov, chairman of

the AAP, tells us. "The general understanding is that Bulgaria cannot be at the level of Germany because of the income gap - which is a fact. But let's look at the neighbouring countries. The market in Croatia is over 63,000 cars with half the population. We can look at Romania or Serbia. Everywhere in these countries, we will see a much higher share of new cars and much less imports of used ones. This difference with Bulgaria is due to only one factor: state policy. It is a myth that only those countries that produce cars themselves should implement such a state policy."

The AAP has several arguments why the state should step up and encourage the renewal of the car fleet. Outdated and poorly maintained cars undoubtedly contribute to Bulgaria being one of the two leading countries in the EU (along with Romania) in road deaths per 100,000 people. The outdated car fleet, weak technical control, and the lack of any obstacles for the most polluting models contribute to increasingly polluted air in large cities such as Sofia and Plovdiv. Finally, the state itself is deprived of significant tax revenues by encouraging the import of old cars. "In our country, you can



Александър Костадинов
Alexander Kostadinov



register any car - 20 years old, 30 years old, in any technical condition, without meeting even basic technical requirements. If you are an individual, you will not pay VAT. In addition, once you buy such a car, you pay much lower taxes than those for a new one," Kostadinov emphasizes. In fact, the AAP's calculations show that even the national scheme for subsidizing electric vehicles proposed by the industry organisation (worth 75 million leva) will ultimately bring in more tax revenue than it costs. "We had calculated that the treasury would receive about 150 million leva back from taxes on the purchase of these cars alone. Not only will it not lose - it will gain. Because when buying a new car, the state receives direct and indirect taxes. When buying a used car, it receives zero," insists Kostadinov.

2024 HAS BROUGHT A VISIBLE COOLING of enthusiasm for electric vehicles in Europe - both among consumers and politicians. But this is not a rejection of electric propulsion as a technology, as many believe. This is just a postponement to allow European manufacturers to become competitive with Chinese ones - especially in

terms of cost. Chinese electric cars are now dramatically cheaper to produce (though not that much cheaper to customers when they reach Europe). There are many reasons for this: overt and covert state aid, the fact that China dominates the production of batteries and electric motors, and, last but not least, Chinese companies' access to very cheap energy through purchases of Russian natural gas at huge discounts. The three-year delay by Brussels for imposing the new environmental standards should give European industry time to catch up on its cost-cutting lag. After that, political pressure to impose electric cars will return and intensify. "In my opinion, Bulgaria also has a clear national interest in promoting electric cars," agrees Alexander Kostadinov. "Let's not only have more clean and safe cars on the road, but also ones that don't use fossil fuels - because we produce electricity, but we don't have oil... Last year we heard many statements about how electric cars are finished, they're done with, and we're going back to the good old internal combustion engine. The exact opposite will happen from this year on. The forecasts are that in 2026-2027, about 30% of new cars

in Europe will be purely electric or plug-in hybrids. Here, of course, we are lagging behind this process - for cultural, social and economic reasons. All EU countries have programs on how to manage this transition. With one big exception - Bulgaria."

THE AAP AGREES THAT STATE SUBSIDIES and other incentives for electric vehicles are only a temporary solution - enough to accumulate a critical mass of such machines on the road to stimulate the development of infrastructure. By the way, in this regard, Bulgaria looks much better than the apathetic state policy suggests. By the end of 2024, just under 17,000 pure electric vehicles were registered in the country. There are about 2,300 publicly accessible charging stations. "The recommended average ratio is 30 electric vehicles per charging station. The situation in Bulgaria is far better than that. That is, the infrastructure is already there to a large extent," Kostadinov believes. "I'm not saying that work in this direction should not be intensified. But relative to the car fleet, the development of the infrastructure is ahead of it. It is also ahead of those in all neighbouring countries." ■

ВЪЗКРЪСВАНЕТО НА ЕЛЕКТРОМОБИЛА

10 факта за революционното ново задвижване на BMW, което обещава да промени правилата на играта



Текст КОНСТАНТИН ТОМОВ / Фотография AUTOMEDIA.BG, BMW

Само след шест месеца отношението ни към електромобилите може да се промени коренно - не заради политически забрани на ДВГ, и не заради финансови стимули, а просто защото те ще станат доста по-добри. Поне такава е обещанието, с което BMW представи през февруари новата си, шеста генерация електрическо задвижване. На събитието в завода на баварците в Лангсхут, край Мюнхен, бяха показани електромоторите от ново поколение, радикално променените ба-

тери и силова електроника, които ще са в сърцето на бъдещата Neue Klasse. Изцяло новата гама електрически модели на BMW ще дебютира тази есен с кросоувър, аналогичен по размери на X3 и произвеждан в новата, свръхмодерна фабрика в Дебрецен. Ако показателите, обещани от шефовете на компанията, се сбъднат и в реалността, това ще промени изцяло развитието на електромобилите.

ВИНАГИ ПРАВО НА ИЗБОР. BMW никога

не е искала да натрапва своите електрически технологии: компанията предпочита да остави избора на своите клиенти според индивидуалните им нужди, и все така продължава да работи и над хибридни, водородни, бензинови и дори дизелови двигатели. Но в същото време баварците са един от производителите с най-голям опит в електрификацията - тяхната програма за електромобили започна още през 2008 с концепта Mega City Vehicle - още преди Илон Мъск да завладее Tesla, и близо пет години преди



появата на първия Model S. 17 години по-късно усилията са на път да трансформират целия сектор на електрическите автомобили.

ЦИЛИНДРИЧНИ БАТЕРИИ. Първите пет поколения електромобили на BMW ползваха призматични клетки, събрани в модули. За шестото баварците преминават към цилиндрична клетка - с подобна форма на тази, използвана от Tesla, но с доста по-различна конструкция и химия. Технологията е разработена съвмест-

но от BMW (в специалните центрове за компетентност по батериите в Мюнхен и Парсдорф) и техните доставчици на батерии - CATL и EVE. Патентните права са поделени между компаниите и никои друг автомобилен производител не може да ползва тази технология без одобрението на BMW, увери ме членът на борда по снабдяването Йоахим Пост.

30% ПО-ЕФЕКТИВНИ, С 20% ПО-ВИСОКА ПЛЪТНОСТ. Пост уверява, че новите батерии ще имат с 20% по-висока енер-

гийна плъгност от досегашните. В комбинация с новите електромотори и електроника, те ще дадат на Neue Klasse с 30% по-голям пробег, с 30% по-нисък разход, и с 30% по-бързо зареждане.

Баварците още не цитират конкретни числа - това ще стане наесен. Но не е трудно да пресметнем какво означават тези проценти на базата на сегашното поколение електромобили на BMW. Пробегът на бъдещите Neue Klasse ще е поне 650 km - реален, не обещаван. В същото време теглото на батерията ще е

с поне 120 килограма по-ниско.

300 КМ ЗАРЯД ЗА 10 МИНУТИ. Шестото поколение електрическо задвижване на BMW е вече с 800-волтова, вместо с 400-волтова архитектура. Това ще има драматичен ефект и върху скоростта на зареждане. Допълването на 300 км пробег ще отнема само 10 минути, уверява Пост. За сравнение днес то отнема 26 минути при BMW i5.

ВЕЧЕ НЕ МОЖЕ ДА СЕ ПОДМЕНЯТ ОТДЕЛНИ МОДУЛИ. Новите батерии ще идват в два размера (единият малко по-висок, за най-мощните модели), и ще се монтират не в модули, както досега, а направо в шасито. Това ще понижи теглото, ще увеличи устойчивостта на усукване и ще даде повече свобода на дизайнерите. Силовата електроника вече ще е монтирана в един общ модул върху батерията, вместо вътре в нея, което ще я направи много по-лесна за ремонтване при нужда. Незатворената страна на нещата е, че при повредени клетки в батерията вече не можете да смените само един модул - трябва да подмените цялата батерия. Но експертите по батериите на BMW твърдят, че според досегашния им опит дефектиралите отделни клетки са голяма рядкост. По-често проблемите са идвали именно от силовата електроника.

С 50% ПО-ЕВТИНИ ЗА ПРОИЗВОДСТВО. Най-важният от всички показатели е груз: новото поколение е с 50% по-ниска себестойност при производството от сегашното електрическо задвижване. Не очаквайте от това да произлязат бюджетни модели, разбира се - това все пак е BMW. Но занаят електрическите версии вероятно ще са ако не по-евтини, то със сигурност равностойни по цена на бензиновите.

Планът на BMW е да произвежда батериите на място до всеки от основните си заводи: в Ирбах за баварските, в Дебрецен (Унгария), в Шънян (Китай), в Сан Луис Потоси (Мексико) и в Уудръф, край най-големия завод на компанията в Спартанбърг (САЩ).

4 СУПЕРМОЗЪКА НА БОРДА. Бъдещата Neue Klasse ще носи със себе си и революция в информационно-развлекателната система - баварците вече я представиха в детайли на CES в Лас Вегас. Тя ще изисква пълните способности на един суперкомпютър - но за щастие новите модели ще имат на борда си по четири такива, наричани от баварците "супермозъци". Единият от суперкомпю-

Д-р Йоахим Пост
Dr. Joachim Post



трите ще отговаря само за динамиката - ще управлява двигателите, окачването, спирачките и рекуперацията. Той е десет пъти по-бърз от досегашния - и отново е собствена разработка на БМВ. Всъщност създаването на шестото поколение електрическо задвижване е било най-скъпата инвестиция в историята на компанията, подчертава Йоахим Пост.

ОТ ЕДИН ДО ЧЕТИРИ ЕЛЕКТРОМОТОРА. Електромоторите на Neue Klasse също са радикално променени. BMW обещава варианти с по един, два, три и дори четири електромотора (за бъдещите M версии). Във варианта с два отпред се монтира прост асинхронен мотор - решение, свързано най-вече с факта, че той е по-евтин. Този мотор ще има само спомагателни функции - ще се намесва, когато автомобилът има нужда от задвижване на четирите колела, или при максимални ускорения.

БЕЗ РЕДКИ ЗЕМНИ ЕЛЕМЕНТИ. Основният агрегат е на задната ос - електрически възбудим синхронен мотор, който не използва постоянни магнити и редки земни елементи. Но причината не е само политическа или икономическа (редки-

те земни елементи идват основно от Китай). - макар и по-малко ефективен в някои режими, този мотор се представя по-добре при високи натоварвания. Точно каквото е нужно за спортни автомобили.

НОВ НАЧИН ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ. Последната важна новост е, че шестото поколение електрическо задвижване е проектирано изначално с мисълта да бъде лесно за рециклиране. Кое то се отнася и до батериите. Досегашната масова технология за преработка на литиево-йонни батерии се нуждае от огромно количество енергия за термичното разделяне на материалите, и ползва силно токсични химикали за химическото разделяне. BMW вместо това ще разделя материалите по механичен път. Баварците и техните партньори вече извършват таква рециклиране, макар и в малки количества - просто защото на пазара все още няма много батерии, стигнали до края на жизнения си цикъл. Но след няколко години този процес ще е ключов не само за екологията, а и за икономиката на електрокарите - като сигурен начин да се понижи още себестойността на батериите и да се премахне зависимостта от колебанията в цените на суровините. ■

THE RESURRECTION OF THE ELECTRIC CAR

10 Facts About BMW's Revolutionary New Powertrain That Promises to Change the Rules of the Game

By KONSTANTIN TOMOV / Photography BMW

In just six months, our attitude towards electric cars could change radically - not because of political bans on internal combustion engines, and not because of financial incentives, but simply because the EV will become much better. At least that is the promise with which BMW presented its new, sixth-generation electric drive in February. At the event at the Bavarians' plant in Landshut, near Munich, the new generation electric motors, radically changed batteries and power electronics that will be at the heart of the future Neue Klasse were shown. BMW's completely new range of electric models will debut this autumn with a crossover, similar in size to the X3 and produced in the new, ultra-modern factory in Debrecen. If the numbers promised by the company come true in reality, this will completely change the development of electric cars.

ALWAYS THE RIGHT TO CHOOSE

BMW has never wanted to impose its electric technologies: the company prefers to leave the choice to its customers according to their individual needs and continues to work on hybrid, hydrogen, gasoline and even diesel engines. But at the same time, the Bavarians are one of the manufacturers with the most experience in electrification - their electric car program began back in 2008 with the Mega City Vehicle concept - even before Elon Musk took over Tesla, and nearly five years before the first Model S appeared. 17 years later, the efforts are on the way to transforming the entire electric car sector.

CYLINDRICAL BATTERIES

The first five generations of BMW electric

cars used prismatic cells assembled in modules. For the sixth, the Bavarians are switching to a cylindrical cell - with a similar shape to the one used by Tesla, but with a very different construction and chemistry. The technology was developed jointly by BMW (in the special battery competence centres in Munich and Parsdorf) and their battery suppliers - CATL and EVE. The patent rights are shared between the companies, and no other automaker can use this technology without BMW's approval, said Joachim Post, a member of the board responsible for purchasing.

30% MORE EFFICIENT, 20% HIGHER DENSITY

Post claims that the new batteries will have 20% more energy density than the previous ones. Combined with the new electric motors



Отливане на корпуси за електромотори в Ландсхут
Casting of electric motor housings in Landshut

and electronics, they will give the Neue Klasse 30% more range, 30% lower fuel consumption, and 30% faster charging.

The Bavarians are not yet citing specific figures - that will be in the fall. But it is not difficult to calculate what these percentages mean based on the current generation of BMW electric cars. The range of the future Neue Klasse will be at least 650 km - real, not promised. At the same time, the weight of the battery will be at least 120 kilograms lower.

300 KM CHARGE IN 10 MINUTES

BMW's sixth-generation electric drive now has an 800-volt architecture, instead of a 400-volt one. This will also have a dramatic effect on the charging speed. Adding 300 km of range will take just 10 minutes, Post assures. For comparison, today it takes 26 minutes for the BMW i5.

Individual modules can no longer be replaced. The new battery cells will come in two sizes (one slightly taller, for the most powerful models), and will not be mounted in modules, as before, but directly in the chassis. This will reduce weight, increase torsional rigidity and give designers more freedom. The power electronics will now be mounted in a common module on the battery, instead of inside it, which will make it much easier to repair if necessary. The negative side of things is that if the cells in the battery are damaged, you can no longer replace just one module - you have to replace the entire battery. But BMW battery experts say that, in their experience, defective individual cells are very rare. More often, the problems have come from the power electronics.

50% CHEAPER TO PRODUCE

The most important number of all is another: the new generation is 50% cheaper to produce than the current electric drive. Don't expect budget models to come out of this, of course - this is BMW after all. But in the future, electric versions will probably be, if not cheaper, then certainly equivalent in price to gasoline ones. BMW's plan is to produce the batteries on-site next to each of its main plants: in Irbach for the Bavarian ones, in Debrecen (Hungary), in Shenyang (China), in San Luis Potosi (Mexico) and Woodruff, near the company's largest plant in Spartanburg (USA).

4 SUPERBRAINS ON BOARD

The future Neue Klasse will also bring with it a revolution in the infotainment system - the Bavarians have already presented it in detail at CES in Las Vegas. It will require the full capabilities of a supercomputer - but fortunately, the new models will have four of them on board, called "superbrains". One of the supercomputers will be responsible only for dynamics - it will control the engines, sus-

Електрическото задвижване от шесто поколение на BMW: батерията и силовата електроника

BMW's sixth-generation electric drive: battery and power electronics



pension, brakes and recuperation. It is ten times faster than the previous one - and is again BMW's own development. In fact, the creation of the sixth generation of electric drive was the most expensive investment in the company's history, emphasizes Joachim Post.

FROM ONE TO FOUR ELECTRIC MOTORS

The electric motors of the Neue Klasse have also been radically changed. BMW promises variants with one, two, three and even four electric motors (for future M versions). In the two-wheel drive version, a simple asynchronous motor is installed in the front - a solution mainly related to the fact that it is cheaper. This motor will only have auxiliary functions - it will intervene when the car needs four-wheel drive, or at maximum acceleration.

WITHOUT RARE EARTH ELEMENTS

The main unit is on the rear axle - an electrically excited synchronous motor that does not use permanent magnets and rare earth elements. But the reason is not only political or economic (rare earth elements come mainly

from China). Although less efficient in some modes, this motor performs better at high loads. Exactly what is needed for sports cars.

A NEW WAY TO RECYCLE

The last important novelty is that the sixth generation of electric drive was designed from the beginning with the idea of being easy to recycle. Which also applies to the batteries. The current mass-produced technology for processing lithium-ion batteries requires a huge amount of energy for the thermal separation of the materials, and uses highly toxic chemicals for the chemical separation. BMW will instead separate the materials mechanically. The Bavarians and their partners are already carrying out such recycling, albeit in small quantities - simply because there are not many batteries on the market that have reached the end of their life cycle yet. But in a few years this process will be key not only for the environment, but also for the economy of electric vehicles - as a sure way to further reduce the cost of batteries and eliminate dependence on fluctuations in raw material prices. ■

62 | **СВЯТ НА КОНТРАСТИТЕ**
A WORLD OF CONTRASTS



Изоставен танк близо до буферната зона на ООН в Кипър, от Леа Гройб
An abandoned tank near the UN Buffer Zone in Cyprus, Lea Greub

52 | **СИНДРОМЪТ ТИКОК**
THE TIKTOK SYNDROME



48 | **ОТРОВАТА НА ИЗОБИЛИЕТО**
THE POISON OF ABUNDANCE



ТРЪМП И МИТЪТ ЗА СЪКРОВИЩАТА НА УКРАИНА

След знаменитата среща със Зеленски, целият свят вярва в несметните богатства под украинската земя. Освен геолозите

Текст КАМИН АНГЕЛОВ / Фотография iSTOCK

За всички, проследили с потрес невероятните сцени между Доналд Тръмп и Владимир Зеленски около т. нар. "сделка за полезните изкопаеми" на Украйна, и след това внезапното затопляне между двете страни, след като Зеленски се съгласи да я подпише, вероятно няма и капка съмнение, че под украинския чернозем се крият невероятни богатства. Единствените, които се съмняват, са геолозите.

Една бърза справка с данните на World Mining Data за 2022 година показва, че Украйна има относително значим добив само на пет ценни изкопаеми: каолин, титан, манган, желязо и цирконий. Но гори и при тях, делът ѝ от общото световно производство варира между 2.2 и 1 процент. Добивите бяха по-високи през 2021, преди началото на войната, но разликата не е значителна. Освен това нито един от тези минерали не е особено скъп. Титанът може да се нареди между т. нар. "критични суровини", но Съединените щати имат по-големи залежи от него, отколкото Украйна. За какво е тогава целият шум?

САМИЯТ ТРЪМП ОБЯСНЯВА ИНТЕРЕСА СИ с все още неразработените залежи в Украйна. По собствени данни на украинците,

те разполагат с около 5% от т. нар. "критични суровини". Това включва 19 млн. тона графит, около една трета от всички европейски залежи на литий, а също и кобалт и никел в по-скромни, но все пак промишлено интересни количества. Всички тези минерали са ключови в производството на батерии за електромобили. Освен това Украйна има значителни залежи на т. нар. редки земни елементи - група от 17 метала с много широка употреба, но особено ценни за производството на електромотори. В момента Китай контролира лъвския пай от световното производство. В добавка, украинските данни говорят за находища на берилий и уран, важни в атомната енергетика, галий, използван в полупроводниците, и също на мед, олово, цинк и сребро.

ИМА ОБАЧЕ И НЯКОЛКО ДРЕБНИ ПРОБЛЕМА. Първо, по данни на World Economic Forum, само около 15% от ценните изкопаеми на Украйна са разработени дори частично. Второ, последното по-детайлно геологично изследване е от съветско време. Съществуващата украинска минна промишленост е старомодна и енергоемка - затова и от началото на войната работи с доста ограничен капацитет. Разработването на нови залежи ще

изисква големи инвестиции в една страна, в която геополитическият риск едва ли ще намалее съществено в обозримо бъдеще. На всичкото отгоре внушителна част от неразработените залежи, включително на редки земни елементи, са в най-източните области на Украйна, които сега са под руска окупация. А логистиката показва, че за САЩ е далеч по-лесно и изгодно да купуват тези минерали от Канада, Чили или дори от Австралия.

Изобщо, както отбеляза прочутият историк Нийл Фъргюсън в статия за The Spectator, правата за добив на минерали, които Украйна ще даде на САЩ, не струват много, а гаранциите за сигурност, които ще получи в замяна, струват още по-малко. Защо тогава Тръмп придава толкова значение на сделката за украинските изкопаеми? Според Фъргюсън обяснението е в образа на майстор в преговорите, които Тръмп иска да изгради за себе си. "Един предприемчив президент трябва или да склучи достатъчно сделки по света, за да обезпечи икономиката на страната си, или да се изправи пред неприемливо ниво на зависимост от Китай - най-могъщият промишлен и военен противник, който САЩ някога са срещали", пише Фъргюсън. ■

The New Face of Sofia's Iconic Landmark



**SOFIA BALKAN
PALACE**



Sofia Balkan Palace Hotel is a luxurious hotel located in the heart of Sofia, the capital city of Bulgaria. The hotel boasts an impressive combination of modern facilities & timeless elegance, making it a popular choice for both business & leisure travelers. With 241 guest rooms & suites, Sofia Balkan Palace Hotel offers guests a range of accommodation options to suit their needs. The rooms are designed with comfort & style in mind, modern amenities, & stunning views of the city.

Sofia Balkan Palace Hotel is ideally set in close proximity to many of Sofia's top attractions, including the National Palace of Culture, the Alexander Nevsky Cathedral, & the Vitosha Mountain. The hotel's convenient position makes it an excellent choice for guests who wish to explore the city & its surroundings. Nestled in the heart of the Bulgarian capital, Sofia Balkan Palace offers sophisticated ballrooms & meeting rooms for gala dinners, conferences, banquets, engagements and your most important special events. Discover our special collection of venues and experience a luxurious excellence.



www.sofiabalkanpalace.com
5 Sveta Nedelya Square, 1000 Sofia, Bulgaria
T: +359 2 9816541, E: reservation@sofiabalkan.net



TRUMP AND THE MYTH OF UKRAINE'S TREASURES

After the famous meeting with Zelensky, the whole world believes in the untold riches under Ukrainian soil. Except for geologists

By KALIN ANGELOV / Photography iSTOCK

For everyone who watched with awe the incredible scenes between Donald Trump and Volodymyr Zelenskyy about the so-called "minerals deal" of Ukraine, and then the sudden warming between the two countries after Zelenskyy agreed to sign it, there is probably not a shred of doubt that incredible riches are hidden under the Ukrainian black soil. The only ones who doubt are geologists. A quick look at the World Mining Data data for 2022 shows that Ukraine has a relatively significant extraction of only five minerals: kaolin, titanium, manganese, iron and zircon. But even with them, its share of the total world production varies between 2.2 and 1 per cent. Production was higher in 2021, before the war, but the difference is not significant. Moreover, none of these minerals are particularly expensive. Titanium may be among the so-called "critical raw materials",

КАКВО ИМА УКРАИНА? WHAT DOES UKRAINE HAVE?	
Каолин / Kaolin	2.22%
Титан / Titanium	2.01%
Манган / Manganese	1.84%
Желязо / Iron	1.44%
Цирконий / Zircon	1.02%
Гипс / Gypsum	0.57%
Природен газ / Natural Gas	0.44%
Бентонит / Bentonite	0.27%
Уран / Uranium	0.25%

Добивът на полезни изкопаеми в Украйна като дял от световния.

World Mining Data 2022 Ukraine's mineral extraction as a share of the global. World Mining Data 2022

but the United States has larger deposits of it than Ukraine. So what's all the fuss about?

TRUMP HIMSELF EXPLAINS HIS INTEREST in the still undeveloped deposits in Ukraine. According to the Ukrainians themselves, they have about 5% of the so-called "critical raw materials". This includes 19 million tons of graphite, about a third of all European lithium deposits, as well as cobalt and nickel in more modest but still industrially interesting quantities. All of these minerals are key in the production of batteries for electric vehicles. In addition, Ukraine has significant deposits of the so-called rare earth elements - a group of 17 metals with very wide use, but especially valuable for the production of electric motors. China currently controls the lion's share of global production. In addition, Ukrainian data point to deposits of beryllium and uranium, important in nuclear energy, gallium, used in semiconductors, and also copper, lead, zinc, and silver.

THERE ARE, HOWEVER, A FEW MINOR PROBLEMS. First, according to the World Economic Forum, only about 15% of Ukraine's valuable minerals have been developed, even partially. Second, the last more detailed geological survey dates back to Soviet times. The existing Ukrainian mining industry is old-fashioned and energy-intensive - which is why it has been operating at a fairly limited capacity since the beginning of the war. Developing new deposits will require large investments in a country where geopolitical risk is unlikely to decrease significantly in the foreseeable future. On top of that, an impressive part of the undeveloped deposits, including rare earth elements, are in the easternmost regions of Ukraine, which are now under Russian occupation. Meanwhile, logistics show that it is far easier and more profitable for the United States to buy these minerals from Canada, Chile, or even Australia.

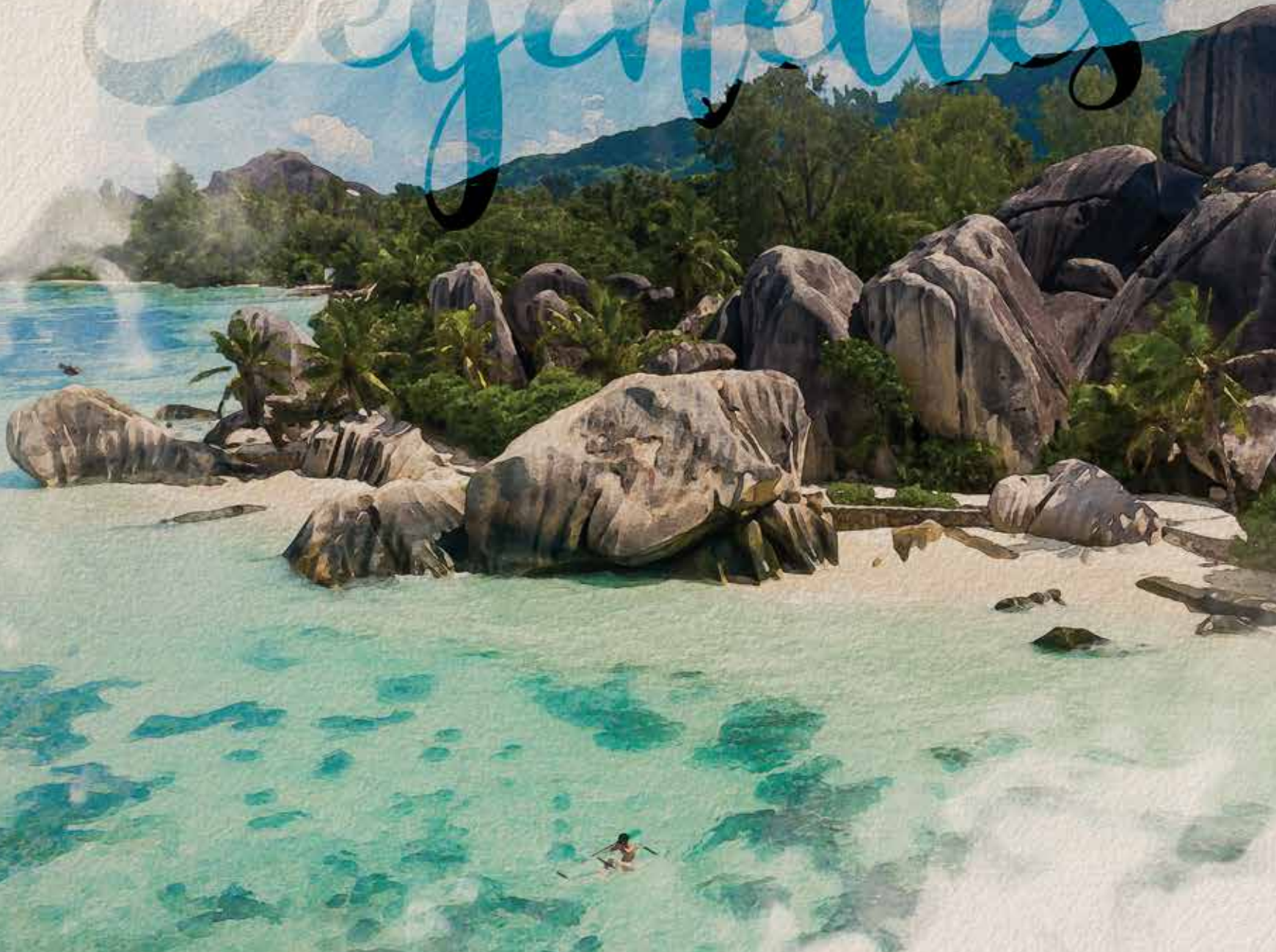
In general, as noted by the famous historian Niall Ferguson in an article for The Spectator, the mineral rights that Ukraine will give the United States are not worth much, and the security guarantees that it will receive in return are worth even less. So why does Trump attach such importance to the deal for Ukrainian minerals? According to Ferguson, the explanation lies in the image of a master negotiator that Trump wants to build for himself. "A dealmaking president must either strike enough deals around the world to power and equip his country's economy, or face an unacc ■



POSOKA.COM

Резервирай своето вълнуващо
пътуване на www.posoka.com
или се свържи с нас на **0700 17 107**

Seychelles



ОТРОВАТА НА ИЗОБИЛИЕТО

За пръв път в историята всеки може да се изкаже - независимо от образование, възпитание и интелект. Демокрацията на социалните мержи ни хвана по бели гащи

Текст БОЙКО ВАСИЛЕВ / Фотография iSTOCK

Затворете телевизора, отворете очи". 20-годишният младеж вдигна плаката пред очите ми. После, когато разбра, че не съм от сръбската сръжжавна телевизия, се смути и помоли за извинение. "Прощавайте, но нали знаете какво е тук – медиен мрак". Беше 2000 година и белградските студенти протестираха срещу режима на Слободан Милошевич, който доведе Сърбия до войни, изолация и мизерия.

ЧЕТВЪРТ ВЕК ПО-КЪСНО ОТНОВО съм в Белград и отново на студентски протест – този път срещу корупцията и неправдата в управлението на Александър Вучич, още едно лице от 90-те години. И отново виждам същия плакат. Възможно ли е? Нещо повече, една от протестиращите, майката на четири деца Дияна Браич пак ми заговори говори за "медийния мрак". Нищо ли не се е променило? И да, и не. Или по-точно, ситуацията хем се е променила

напълно, хем е останала същата. Промяната бодe очите. Преди четвърт век нямаше социални мрежи, а интернет беше в пелени. Потисниците имаха лесен начин да наложат волята си: овладяваха телевизията. Опозицията нямаше как да стигне до хората и те трябваше да разчитат на свободната преса и независимите радиостанции. За това си имаше гума: цензура.

ДНЕС ЗАДАЧАТА Е ПО-СЛОЖНА. Колкото и медиите да овладееш (а за това, ей Богу, всяка власт има многобройни начини и средства), не можеш да заглушиш интернет пространството и социалните мрежи. За да ги накараш да работят за теб обаче, имаш три оръжия: лъжата, омразата и изобилието.

Забележете как постмодерните автократи се съюзяват с жълтите медиите срещу критичното обществено мнение и сериозната журналистика. Целта е независи-

мите гласове да бъдат облени в лъжа. Да се размъти хоризонтът, за да не се види нищо. Сръбският режисьор Горан Маркович припомни пред мен гумите на Хана Аренг: "Непрестанните лъжи не помагат на хората да повярват в лъжата, а да спрат да вярват в каквото и да е".

ОМРАЗАТА, НАЙ-СИЛНАТА ЕМОЦИЯ, владее алгоритмите на социалните медиите. Казано на чист български, "хейтът" прави "лайкове". Така тя заразява наред. Уж добри и възпитани хора, които няма да ви напсуват в очите, внезапно добиват смелост и в късните вечерни часове започват да хейтят с наслада. Сутрин, изтрезнели, трият постовеите си. Но вече е късно. Виртуалната омраза е заляла всичко и, както лъжата, покрила пейзажа с отровна слуз. Ако перифразираме Маркович и Аренг, несекващата омраза не помага на хората да се влюбят в доброто, а да спрат да обичат каквото и да е.





Това е така, защото световната мрежа ни дава в изобилие. Навремето полският фантаст Станислав Лем направи прогнозата, че заради интернет световното общуване може да се загръсти от безсмислици и да загуби същественото. Лем нарича проблема “информиране до смърт”: изобилието на възможности като изобилие от опасности.

ВИЖТЕ КАКВО СТАВА С ПРОЗРАЧНОСТТА. До неотдавна тя настояваше да разкрие нещо, което властта иска да скрие. Но днес властта в съюз с таблоидите ти се сопва: на ти прозрачност! “Искаш ли да видиш как ходи го тоалетната лидерът на опозицията? Как уж честният магистрат има любовница? Как журналистът, който критикува правителството, пие в кръчми за гейове? Не искаш да знаеш това? Въпреки това ще го научиш!” Абсолютната прозрачност е репресивна прозрачност. Тя не информира, а развъртава. Преди повече от четвърт век правдата

страдаше от забраните. Днес потъва в безсмислица. Замислете се кога ѝ е трудно.

Така че сръбските протестиращи имат правилна интуиция. Те са разбрали старата максима, че който променя всичко, не променя нищо. Вместо оскъдица - изобилие. Но то прилича на мрак, на тъмница, на затвор. Прилича на цензура.

МОЖЕ БИ ЗАЩОТО ЗА ПЪРВИ ПЪТ в историята толкова много прости хора имат право на публичност. Досега тя бе съсредоточена в тесни прослойки – жреци, свещеници, учени, интелектуалци, журналисти. Днес всеки със смартфон може да изкрещи така, че да го чуе и глухият цар. Да се включи във виртуалните мнозинства на умните или на тъпациите, на добрите или на злите. Вие кажете кои са повече – първите или вторите. Да, това е демокрация. Само че тя ни свари по бели гащи. Познавахме всеобщата

демокрация на изборните гласове. Но бяхме подготвени за всеобщата демокрация на публичните гласове – без йерархия и филтър. Явно ще трябва да се адаптираме в движение.

СРЪБСКИТЕ ПРОТЕСТИРАЩИ ИЗБРАХА интересен ход. Върнаха се няколко епохи назад – към демокрацията на телата. Излязоха на масови демокрации. Отказаха се от лидери. Започнаха да редуват говорителите си, за да затруднят службите да ги тормозят, а таблоидите - да ги залват с помия. Дали това ще сработи дългосрочно? Не знам. Но властта я заболя. Защото всяка власт използва човешката глупост, страх и омраза. Но се плаши от телата и тяхната способност за движение. Не е лошо да помним това. То е единствената гаранция за реалност във виртуалния свят. За оцеляване в ерата на непоносимото изобилие. За осъзнаване, гързост и бунт. ■



THE POISON OF ABUNDANCE

For the first time in history, everyone can speak out - regardless of education, upbringing and intellect. The democracy of social networks caught us red-handed

By BOYKO VASILEV / Photography iSTOCK

Close the TV, open your eyes". The 20-year-old young man held up the poster in front of my eyes. Then, when he realized that I was not from the Serbian state television, he became embarrassed and asked for an apology. "Excuse me, but you know what it is here - media darkness". It was 2000 and Belgrade students were protesting against the regime of Slobodan Milosevic, who led Serbia to war, isolation and misery.

A QUARTER OF A CENTURY LATER I am in Belgrade again, at another student protest - this time against corruption and injustice in the government of Aleksandar Vučić, another figure from the 1990s. And again I see the same poster. Is it possible? Moreover, one of the protesters, mother of four Diana Brajić, spoke to me again about the "media darkness". Has nothing changed? Yes and no. Or rather, the situation has both changed completely and remained the same.

The change is eye-popping. A quarter of a century ago, there were no social networks, and the internet was in its infancy. The op-

pressors had an easy way to impose their will: they controlled television. The opposition had no way to reach the people and had to rely on the free press and independent radio stations. There was a word for that: censorship.

TODAY THE TASK IS MORE COMPLEX. No matter how much media you control (and for this, by God, every government has numerous ways and means), you cannot silence the internet and social networks. However, to make them work for you, you have three weapons: lies, hatred and abundance.

Notice how postmodern autocrats are teaming up with the yellow media against critical public opinion and serious journalism. The goal is to drown independent voices in lies. To blur the horizon so that nothing can be seen. Serbian director Goran Markovic reminded me of Hannah Arendt's words: "This constant lying is not aimed at making the people believe a lie, but at ensuring that no one believes anything anymore."

HATE, THE STRONGEST EMOTION, rules the algorithms of social media. Hate gener-

ates likes. That's how it spreads. Supposedly good and well-mannered people who wouldn't curse you to your face suddenly gain courage and in the late evening hours start hating with delight. In the morning, sobered up, they delete their posts. But it's too late. Virtual hatred has flooded everything and, like lies, has covered the landscape with poisonous mucus. To paraphrase Markowitz and Arendt, relentless hatred does not help people fall in love with the good but rather helps them stop loving anything.

This is because the world wide web is drowning us in abundance. At one time, the Polish science fiction writer Stanisław Lem predicted that because of the internet, global communication could become clogged with nonsense and lose its essence. Lem calls the problem "information to death": the abundance of opportunities as well as the abundance of dangers.

LOOK WHAT HAS HAPPENED TO TRANSPARENCY. Until recently, it insisted on revealing something that the authorities wanted to hide. But today the authorities, in alliance with



the tabloids, are coming at you: no transparency! "Do you want to see how the leader of the opposition goes to the toilet? How the supposedly honest magistrate has a mistress? How the journalist who criticizes the government drinks in gay bars? You don't want to know that? You will learn it anyway!" Absolute transparency is repressive transparency. It does not inform but corrupts.

More than a quarter of a century ago, justice suffered from prohibitions. Today it is sinking into meaninglessness. Think about when it is more difficult for it.

So the Serbian protesters have the right intuition. They have understood the old maxim that whoever changes everything changes nothing. Instead of scarcity - abundance. But it looks like darkness, like a dungeon, like a prison. It looks like censorship.

MAYBE BECAUSE FOR THE FIRST TIME in history, so many ordinary people have the right to publicity. Until now, it was concentrated in narrow circles – priests, scientists, intellectuals, journalists. Today, anyone with a smartphone can shout so that even the deaf king

can hear him. To join the virtual majorities of the smart or the stupid, the good or the evil. You tell who is in the majority there.

Yes, this is democracy. But it has caught us with our trousers down. We knew the universal democracy of electoral votes. But we were not prepared for the universal democracy of public votes – without hierarchy and filters. Apparently, we will have to adapt on the move.

SERBIAN PROTESTERS CHOOSE an interesting move. They went back a few eras – to the democracy of bodies. They came out for mass demonstrations. They gave up on leaders. They started to alternate their spokespeople to make it harder for the services to harass them, and for the tabloids to flood them with stop. Will this work in the long term? I don't know. But the government was hurt.

Because every government uses human stupidity, fear and hatred. And it is afraid of bodies and their ability to move. It is not bad to remember this. It is the only guarantee of reality in the virtual world. For survival in the era of unbearable abundance. For awareness, audacity and rebellion. ■

Надеждни куриерски услуги за страната и чужбина

Доставяме пратки навсякъде
в България на следващия
работен ден, за по-малките
населени места - по график.

Заедно с **GLS** доставяме колетни
пратки навсякъде в Европа.



СИНДРОМЪТ ТИКТОК

Социалните мрежи не само ни дезинформират - те ни правят и физиологично по-глупави

Текст КОНСТАНТИН ТОМОВ / Фотогарафия iSTOCK

Затпяването... е най-очевидно в бавния упадък на смисленото съдържание по все по-влиятелните медии, в 30-секундните акценти (сега вече по 10 секунди или дори по-малко), в съставянето на програмите им по най-ниския общ знаменател, в представянето на псевдонауката и суеверията като нещо достоверно, но най-вече в един вид величаене на невежеството". Звучи като тревожно описание на съвременния свят, все по-глуповато възледан в екрана на смартфона си, нали? Но всъщност тези думи на Карл Сейгън, големия астроном и популяризатор на науката, датират от 1994 - когато интернет едва си проправяше път (с достъп по телефонните жици), смартфоните и социалните мрежи бяха на над десетилетие в бъдещето, и дори Google още не съществуваше.

НО ВЪПРЕКИ ТОВА СЕЙГЪН, АВТОРЪТ на толкова популярната и в България поредица "Космос", ясно бе отгатнал накъде отива модерното общество. Подцени единствено темповете, с които се случва огуляването. "Имам предчувствие за една Америка, в която ще живеят моите деца и внуци -

когато Съединените щати ще бъдат икономика, основана на услугите и информацията; когато почти цялата произвеждаща промишленост ще бъде изнесена към други страни; когато фантастичната технологична мощ е в ръцете само на шепа хора, и никои, представляващ обществен интерес, дори не може да осъзнае мащаба на проблемите; когато, вкопчени в кристалите си и нервно проверяващи хороскопа си, със способности за критично мислене в явен упадък, неспособни да направим разлика между онова, което ни кара да се чувствваме добре, и онова, което е истина, ние ще се плъзгаме почти неусетно обратно към суеверията и мрака...".

Тези думи на Сейгън са от последната му книга: "Свят, населен с демони", писана през 1993-1994 и издадена от Random House (има и българско издание от 1999, но с превод, който не препоръчвам). Както виждате, чудесно предвиждане за състоянието не само на Америка, но и на света три десетилетия по-късно. Единственото, което Сейгън не е очаквал, е появата на вездесъщите джобни устройства за затпяване, които днес наричаме "смартфони".



ЕДВА ЛИ НЯКОЙ МОЖЕ АРГУМЕНТИРАНО

да отрече положителните страни на световната мрежа и на технологиите, даващи на всеки - от Панчарево до Мозамбик и от Вашингтон до островите Тувалу - достъп до един и същи океан от информация. Но днес става все по-ясно, че тези ползи вървят в комплект и със сериозни вреди. Толкова сериозни, че Oxford University Press избра "brain rot" - мозъчно гниене - като дума на 2024 година.

За информационните щети от социалните мрежи е казано много - с твърде малък ефект. Няколкото столетия опит с печатни медии ни бяха научили по презумпция да вярваме на напечатания текст - освен ако не е анонимен позив, пхнат под входната врата. В края на краищата печатането бе скъпо удоволствие, недостъпно за мнозинството хора, и само онези, които оправдаваха доверието на публиката, успяваха да оцелеят. А и сътвореното от тях оставаше "черно на бяло" и те носеха отговорност за него.

ТОВА ДОВЕРИЕ КЪМ ПЕЧАТНИЯ ТЕКСТ

някак естествено се пренесе и към интернет текстовете. Независимо, че там прагът да публикуваш бе несравнимо по-ниско. А след това, със социалните медии, той изчезна напълно. В социалните медии всеки може да публикува - и огромната част от съдържанието е на практика еквивалент на някогашния нелегален позив. Само че вече сме по-склонни да му вярваме. Растящото недоверие към традиционните медии е вероятно разбираемо: много от тях загубиха независимостта си и са в ръцете на онези, които би трябвало да се боят от тях - милиардерите, монополистите и т. н. Но защо недоверието към познатите медии изведнъж се превръща в съвсем слепото доверие към полуанонимните алчни търгаши, каквито са мнозинството т. нар. "инфлуенсъри"? Вероятно сте мяркали онази нашумяла китайска Tik-Tok знаменитост, толкова търсена от маркетинг отделите, че показва рекламираните от нея стоки на конвейер, за по една секунда всяка. За каква степен на brain rot говори фактът, че тази една секунда на отегчено платено демонстриране на някаква вещ може да бъде стимул за покупката ѝ? Можем да наречем това "синдрома Tik-Tok", макар че по същество всяка социална мрежа е също толкова виновна за масовото огулпяване.

ОГУЛПЯВАНЕТО ВПРОЧЕМ ДАЛЕЧ НЕ СЕ

ДЪЛЖИ само на лавината от недостоверна информация. Социалните мрежи имат и чисто физиологични ефекти върху мозъка.

От една страна, те ни пристрастяват към екрана, и в същото време ни лишават от време за нормално общуване или четене. В наши дни човек прекарва средно над 2 часа дневно в мрежите. Ако е тийнейджър - близо



два пъти повече. По данни на We Are Social, през 2024 времето, посветено им общо от цялото човечество, достига шокиращите 500 милиона години.

Пристрастяването към социалните мрежи има на практика същия механизъм, като пристрастяването към наркотиците, твърди Ана Лемпке, автор на "Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence". Гледането на клипчета с котки в Instagram или на кухненски трикове в TikTok, споделянето на статуси и снимки и получаването на ко-

Швеция, която през 2009 реши да замени учебниците и тетрадките в училищата с лаптопи, сега харчи 104 млн. евро, за да върне нещата, както си бяха

ментари и "лайкове": Всичко това предизвиква приток на допамин. Допаминът е хормон и невротрансмитер, който ни кара да се чувстваме добре. Произвежда се в структура в мозъка, наречена "субстанция нигра". И ни кара да искаме още и още от същото преживяване. Само че организъмът ни е програмиран да поддържа допаминов баланс: след продължителни допаминови приливи мозъкът започва да компенсират, като произвежда по-малко допамин и забавя дистрибуцията му. И тогава ни трябва още повече екранно време, още повече клипчета с кученца и лайкове под снимките, за да се почувстваме отново добре.

Омагьосаната спирала може да бъде прекъсната, разбира се, но с цената на известно усилие - точно като при наркотиците. Усилието обаче си струва, както показва едно американско изследване, участниците в което доброволно ограничиха онлайн присъствието си до 30 минути на ден в продължение на две седмици. След края 72% от участниците докладваха по-голямо удоволетворение от живота, намалени нива на стрес, подобрен сън, значително подобрена концентрация.

ВПРОЧЕМ ВСИЧКО ТОВА СА ПРОБЛЕМИ НА

ХОРАТА, за които социалните мрежи са се появили в относително зряла възраст. Да не забравяме колко млади са всъщност тези мрежи: Facebook съществува едва от 2004



БЪЛГАРИТЕ СА НАЙ-ЗЛЕ В ЕВРОПА

България е една от страните, най-застрашени от така наречената "дигитална деменция" - медицинско състояние, описващо отслабване на мозъчните функции и проблеми с паметта в резултат на прекомерна употреба на мобилни устройства. По данни на We Are Social, българите прекарват повече време в социалните мрежи от всички останали европейци: средно по 2:26 часа дневно. Румъния, Португалия и Италия са доста след нас. Всички останали в Топ 20 по този неособено похвален показател са гържави от Третия свят. На върха е Кения, където хората губят средно по 3:43 часа дневно в социалните мрежи, следват Южна Африка и Бразилия. За сравнение в Япония средното прекарано време в мрежите е едва 1:53 часа.

Сходни данни показва и социологическо проучване, проведено от агенция "Арбитраж" по поръчка на един от мобилните оператори у нас. Според него над 40% от българите използват мобилни устройства по повече от 4 часа на ден, а 20% прекарват над 6 часа. Само 4 на сто от запитаните ползват смартфоните или таблетите си под 1 час дневно. Над 41% от анкетираните обясняват дългите часове пред мобилното устройство със силата на навика, за 37% то е свързано с работата.

(а в днешния си ултракомерсиален вид - от 2008, с наемането на Шерил Сандбърг за CEO), YouTube се появи през 2005, Twitter/X през 2006, Instagram през 2010, TikTok - през 2016. В наши дни на пазара на труда се появяват първите представители на същинското digitally native поколение - родените след появата на iPhone. Тез първа ще видим какви промени - положителни и отрицателни - им е донесло дигиталното детство.

Някои от негативните ефекти на информационните технологии върху децата вече са ни известни. Швеция, която още през 2009 напредничаво реши да замени учебниците и тетрадките в училищата с лаптопи, сега харчи 104 милиона евро, за да върне нещата, както си бяха. Причината: компютрите в класната стая доказано влошават способностите на децата да осъзнават какво четат; разсейват ги, и намаляват грастично времето, което те прекарват във физическо общуване помежду си. Шведите нямат амбицията изцяло да премахнат дигиталните технологии от училищата, разбира се - това би означавало децата да не са адекватно подготвени за съвременния свят. Но искат тези технологии да имат спомагателна роля, вместо да заместват традиционните методи на учене.

ДОСТЪПЪТ ДО СМАРТФОНИ И ТАБЛЕТИ осезаемо влошава и дигиталните умения - особено т. нар. "фина моторика". Децата на

заети родители, "отглеждани" с повечко помощ от екраните, всъщност се затрудняват в извършването на най-прости действия: не само завързване на връзките на обувките, а и закопчаване на цип, боравене с лъжица, прелистване на страници. Изследване на британското Education Week показва, че 77% от учениците в началното обучение срещат трудности да боравят с молив или ножици. Тези фини дигитални умения се развиват с игри и упражнения - но игри с кубчета и топчета, а не на таблета. Гледането на "бебешка телевизия" има твърде лош ефект и върху говорните умения. Самият факт, че в България избуяват логопедичните кабинети, показва колко сериозен започва да става проблемът. Все повече деца проговарят късно, след четвъртата година.

И НАКРАЯ СТИГАМЕ ДО НАЙ-ОПАСНИЯ ЕФЕКТ на "ТикТок синдрома": отмирането на писането и четенето. Дори и възрастни хора започват да намират гледането на кратки видеоклипове за по-лесно от четенето на книги или списания. А за децата, отглеждани с видео, четенето на книга за удоволствие е все по-рядко явление. В резултат те имат влошена способност да се съсредоточават и да изпълняват инструкции.

Колкото го писането на ръка, то е буквално изчезващо умение. Проучване в няколко гържави от ЕС - и от Западна, и от Източна Европа - показва, че над една трета от уче-

ниците нямат дори базови ръкописни умения (тоест не умеят да пишат четливо, или използват само печатни букви). В Китай, чиято писмена система е базирана на символни изображения, положението е още по-лошо: децата загубват способността да запомнят иероглифите, за да ги изпишат върху хартия (наричат го "иероглифна амнезия").

ЕСТЕСТВЕНО, ПРЕЗ XXI ВЕК РЯДКО ни се налага да пишем на ръка - може би при попълването на формуляр в някоя по-закостеняла банка. Но способността да го правим е тясно свързана и с други умения. Науката отдавна знае, че изписването на нещо на ръка е най-добрият начин за мозъка да го запомни. Усвоената по този начин информация се обработва на дълбоко, съзнателно равнище. Докато воденето на бележки на компютър или смартфон е свързано с по-плитко обработване на информацията, и по-слабо запомняне, показа скорошно проучване на американски психолози (Mueller, Oppenheimer). Актрисата Лили Томлин се шегуваше някога, че четенето на много книги те прави начетен, но гледането на много телевизия не те прави нагледан. Днес това изобщо не е шега. Или ще си припомним как да четем и как да пишем, и ще научим на това и децата си, или ще се озовем завинаги в сценария, очертан някога от Хенри Менкен. "Демокрацията", казвал той, "е жалката вяра в колективната мъдрост на индивидуалното невежество". ■



THE TIKTOK SYNDROME

Social media doesn't just misinform us - it also makes us physiologically dumber

By KONSTANTIN TOMOV / Photography iSTOCK

The dumbing down... is most evident in the slow decay of substantive content in the enormously influential media, the 30-second sound bites (now down to 10 seconds or less), lowest common denominator programming, credulous presentations on pseudoscience and superstition, but especially a kind of celebration of ignorance." Sounds like a worrying description of the modern world, stupidly staring at its smartphone screen, doesn't it? But in fact, these words of Carl Sagan, the great astronomer and popularizer of science, date back to 1994

- when the Internet was just making its way (with dial-up access over telephone wires), smartphones and social networks were more than a decade in the future, and even Google did not exist yet.

BUT DESPITE THIS, SAGAN, THE AUTHOR of the very popular "Cosmos" series in Bulgaria, clearly guessed where modern society was heading. He only underestimated the pace at which dumbing down is happening. "I have a foreboding of an America in my children's or grandchildren's time -- when the

United States is a service and information economy; when nearly all the manufacturing industries have slipped away to other countries; when awesome technological powers are in the hands of a very few, and no one representing the public interest can even grasp the issues; when the people have lost the ability to set their own agendas or knowledgeably question those in authority; when, clutching our crystals and nervously consulting our horoscopes, our critical faculties in decline, unable to distinguish between what feels good and what's true, we slide, almost



without noticing, back into superstition and darkness..."

These words of Sagan are from his last book: "The Demon-Haunted World: Science as a Candle in the Dark", written in 1993-1994 and published by Random House (there is also a Bulgarian edition from 1999, but with a translation that we do not recommend). As you can see, a wonderful prediction about the state of not only America but also the world three decades later. The only thing Sagan did not expect was the emergence of the ubiquitous handheld devices for dulling, which we now call "smartphones".

HARDLY ANYONE CAN REASONABLY DENY the positive aspects of the World Wide Web and the technologies that give everyone - from Pancharevo to Mozambique and from Washington to the islands of Tuvalu - access to the same ocean of information. But today it is becoming increasingly clear that these benefits come with serious harms. So serious that Oxford University Press chose "brain rot" as its word of the year 2024.

Much has been said about the informational damage of social networks - with very little effect. Several centuries of experience with

print media had taught us to presume to trust the printed text - unless it is an anonymous appeal, shoved under the front door. After all, printing was an expensive pleasure, inaccessible to the majority of people, and only those who justified the trust of the audience managed to survive in this business. And what they created remained "black on white", so they could be held responsible for it.

This trust in the printed text somehow transferred to the Internet texts. Even though there the threshold for publishing was incomparably lower. And then, with social media, it disap-

peared completely. On social media, anyone can publish - and the vast majority of the content is practically the equivalent of the former illegal solicitation. However, we are now more inclined to trust it. The growing distrust of traditional media is probably understandable: many of them have lost their independence and are in the hands of those who should be afraid of them - billionaires, monopolists, etc. But why does distrust of the familiar media suddenly turn into blind trust in the semi-anonymous greedy traders, such as the majority of the so-called "Influencers"? You've probably seen that famous Chinese TikTok celebrity, so sought after by marketing departments that she shows off the products she's promoting on a conveyor belt, for one second each. How much brain rot does it say that this one second of bored, paid demonstration of an item can be an incentive to buy it? We could call this the "TikTok syndrome," although essentially every social network is equally guilty of mass dumbing down.

THIS DUMBING DOWN IS NOT ONLY DUE TO THE AVALANCHE of inaccurate information. Social networks also have purely physiological effects on the brain.

On the one hand, they make us addicted to the screen, and at the same time deprive us of time for normal communication or reading. Nowadays, a person spends an average of over 2 hours a day on the networks. Twice as much if the said person is a teenager. According to data from We Are Social, in 2024 the time devoted to social media by all of humanity has reached a shocking 500 million years. Addiction to social networks has practically the same mechanism as addiction to drugs, claims Anna Lempke, author of "Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence". Watching cat videos on Instagram or kitchen tricks on TikTok, sharing statuses and photos and receiving comments and likes: all this cause an influx of dopamine. Dopamine is a hormone and neurotransmitter that makes us feel good. It is produced in a structure in the brain called the "substantia nigra". And it makes us want more and more of the same experience. However, our body is programmed to maintain dopamine balance: after prolonged dopamine surges, the brain begins to compensate by producing less dopamine and slowing down its distribution. And then we need even more screen time, even more puppy videos and likes under photos, to feel good again.

The vicious spiral can be interrupted, of course, but at the cost of some effort - just like drug dependence. However, the effort is worth it, as an American study showed, in which participants voluntarily limited their online presence to 30 minutes a day for two weeks. After the end, 72% of the participants reported greater satisfaction with life, reduced stress levels, improved sleep, and significantly improved concentration.

BULGARIANS ARE THE WORST AFFECTED IN EUROPE

Bulgaria is one of the countries most at risk of the so-called "digital dementia" - a medical condition describing the weakening of brain functions and memory problems as a result of excessive use of mobile devices. According to data from We Are Social, Bulgarians spend more time on social networks than all other Europeans: an average of 2:26 hours per day. Romania, Portugal and Italy are well behind us. All the others in the Top 20 in this not particularly commendable indicator are Third World countries. At the top is Kenya, where people waste an average of 3:43 hours per day on social networks, followed by South Africa and Brazil. For comparison, in Japan the average time spent on networks is only 1:53 hours. Similar data is shown by a sociological survey conducted by the "Arbitrage" agency commissioned by one of the mobile operators in our country. According to him, over 40% of Bulgarians use mobile devices for more than 4 hours a day, and 20% spend over 6 hours. Only 4 percent of those surveyed use their smartphones or tablets for less than 1 hour a day. Over 41% of those surveyed explain the long hours in front of the mobile device with the force of habit, for 37% it is related to work.

BY THE WAY, ALL THESE ARE PROBLEMS of people for whom social networks appeared at a relatively mature age. Let's not forget how young these networks actually are: Facebook has only existed since 2004 (and in its current ultra-commercial form - since 2008, with the hiring of Sheryl Sandberg as CEO), YouTube appeared in 2005, Twitter/X in 2006, Instagram in 2010, TikTok - in 2016. Nowadays, the first representatives of the truly digitally native generation - those born after the invention of the iPhone - are appearing on the labour market. We will only see what changes, positive and negative, digital childhood has brought them.

Some of the negative effects of information technology on children are already known to us. Sweden, which in 2009 proactively decided to replace textbooks and notebooks in schools with laptops, is now spending 104 million euros to return things to the way they were. The reason: computers in the classroom have been proven to impair children's ability to comprehend what they are reading; distract them, and drastically reduce the time they spend in physical communication with each other. The Swedes do not have the ambition to completely eliminate digital technologies from schools, of course - this would mean that children would not be adequately prepared for the modern world. But they want these technologies to have an auxiliary role, rather than replacing traditional learning methods.

ACCESS TO SMARTPHONES AND TABLETS also noticeably worsens motor skills - especially the so-called "fine motor skills". Children of busy parents, "raised" with more help from screens, actually have difficulty performing the simplest actions: not only tying shoelaces but also zipping up, handling a spoon, and turning pages. A study by British Education Week showed that 77% of primary school students have difficulty handling a pencil or scissors. These fine motor skills are developed with games and exercises - but games with cubes and balls, not on a tablet. Watching "baby TV" also has a very bad effect on speech skills. The very fact that speech therapy offices are springing up in Bulgaria shows how serious the problem is becoming. More and more children are starting to speak later, after the age of four.

And finally, we come to the most dangerous effect of the "TikTok syndrome": the death of writing and reading. Even adults are starting to find watching short videos easier than reading books or magazines. And for children raised on video, reading a book for pleasure is an increasingly rare occurrence. As a result, they have a reduced ability to concentrate and follow instructions.

AS FOR HANDWRITING, IT IS LITERALLY a disappearing skill. A study in several EU countries - both Western and Eastern Europe - showed that over a third of students do not have even basic handwriting skills (that is, they cannot write legibly, or only use printed letters). In China, whose writing system is based on symbolic images, the situation is even worse: children are losing the ability to remember hieroglyphs in order to write them on paper (they call it "character amnesia"). Of course, in the 21st century we rarely have to write by hand - perhaps when filling out a form in some more ossified bank. But the ability to do so is closely related to other skills. Science has long known that writing something by hand is the best way for the brain to remember it. The information acquired in this way is processed at a deep, conscious level. While taking notes on a computer or smartphone is associated with shallower information processing and weaker memorization, a recent study by American psychologists (Mueller, Oppenheimer) showed. Actress Lily Tomlin once joked that reading a lot of books makes you well-read, but watching a lot of TV does not make you well-viewed. Today, this is no joke at all. Either we will remember how to read and how to write, and teach it to our children, or we will forever find ourselves in the scenario once outlined by Henry Mencken. "Democracy," he said, "is the pathetic belief in the collective wisdom of individual ignorance." ■

Ипотечен кредит

ДОМ за теб



- Ниска лихва, без скрити такси и условия
- Безплатна имуществена застраховка



Централна Кооперативна Банка
Важният си ти.

*5050
www.ccbank.bg



Забравете света и открийте своя...

Лятото е пред теб с Къмпинг Градина.

Ранни записвания за сезон 2025 в райския залив
с **отстъпка до -15%** до 31 март.



За повече информация и резервации:

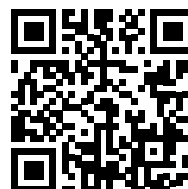
+359 888 77 33 44

office@campinggradina.com

reservations@campinggradina.com

www.campinggradina.com

Виж повече на:



ЗАСТРАХОВАЙТЕ СВОЯ ДОМ НА ПРОМОЦИОНАЛНА ПРОЛЕТНА ЦЕНА!

Погрижете се за спокойствието и сигурността на Вашия дом и имущество със застраховка „**Защитена фамилия**“



Винаги с вас!

ЗАСТРАХОВАЙТЕ СВОЯ ДОМ НА ПРОМОЦИОНАЛНА ПРОЛЕТНА ЦЕНА. ПОГРИЖЕТЕ СЕ ЗА СПОКОЙСТВИЕТО И СИГУРНОСТТА НА ВАШИЯ ДОМ И ИМУЩЕСТВО СЪС ЗАСТРАХОВКА „ЗАЩИТЕНА ФАМИЛИЯ“.

Какви са предимствата, предлагани от ЗАД „АРМЕЕЦ“:

- 20% отстъпка от застрахователната премия;
- Застрахователно покритие, изцяло съобразено с Вашето жилище и имуществото Ви;
- Бърза процедура и експертна консултация при сключване на застраховката;
- Възможност за избор на застрахователните рискове;
- Покритие срещу кражба чрез взлом и кражба с техническо средство до 14 000 лева без опис на имуществото;
- Навременно изплащане на щетите в случай на застрахователно събитие;
- Осигурен денонощен асисанс център на телефон: **0 700 1 3939**.

Къде можете да сключите застраховка „ЗАЩИТЕНА ФАМИЛИЯ“?

- В офисите на ЗАД „Армеец“;
- При застрахователните брокери и агенти, които са партньори на компанията.

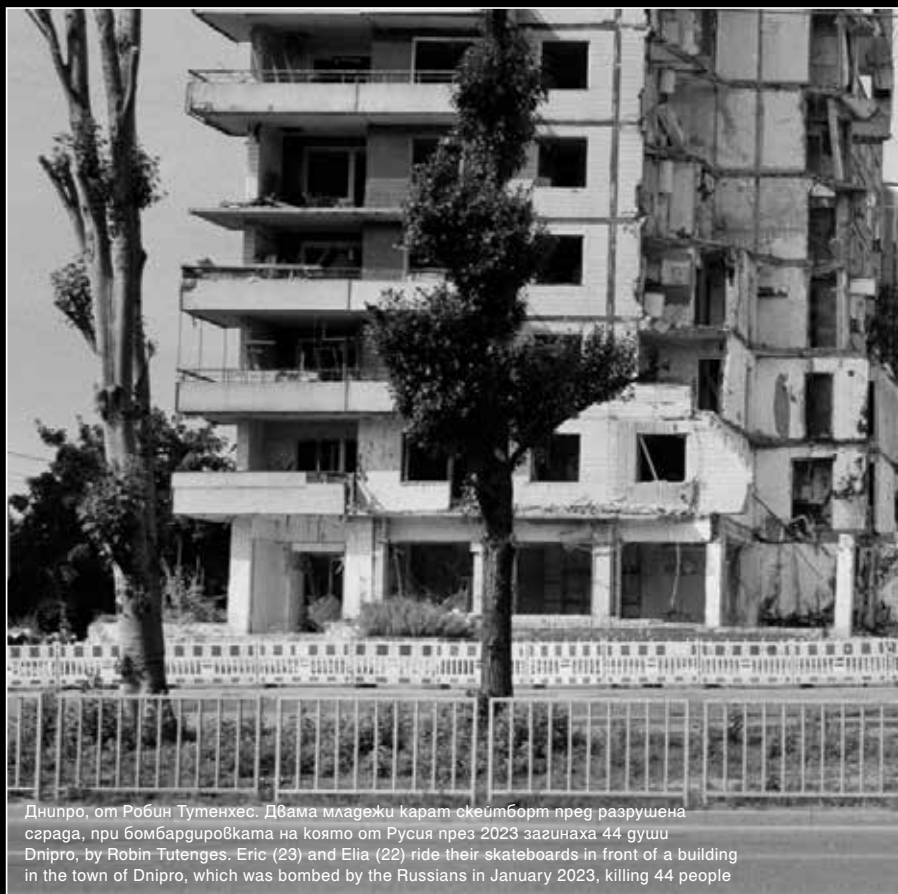
ПРОМОЦИЯТА Е ВАЛИДНА ОТ 01.03 ДО 31.05.2025г.

СВЯТ НА КОНТРАСТИТЕ

A WORLD OF CONTRASTS

Вече в 18-ата си година, Sony World Photography Awards се утвърди като един от най-престижните конкурси за фотография в света. В тазгодишното издание журито получи над 420,000 различни снимки. Във всяка от множеството категории - от пейзажи и натюрморти до екология и спорт - съдиите избраха трима финалисти и до седем специално селектирани фотографии. През април те ще обявят и крайния победител, носител на наградата от 25,000 щатски долара.

Now in its 18th year, the Sony World Photography Awards is one of the most prestigious photography competitions around the globe. In 2024, organizers received almost 420,000 entries. In each of the categories - from landscape and still life to sport and environment - the judges selected three finalists and up to seven shortlisted photographers. In April, organizers will hand the prestigious Photographer of the Year title, as well as a \$25,000 cash prize to one of the 30 finalists.



Днипро, от Робин Тутенгес. Двама младежи карат скейтборт пред разрушена сграда, при бомбардировката на която от Русия през 2023 загинаха 44 души
Dnipro, by Robin Tutenges. Eric (23) and Elia (22) ride their skateboards in front of a building in the town of Dnipro, which was bombed by the Russians in January 2023, killing 44 people



Непоклатими саради, от Ю Тън Лей. Стари селски къщи, останали при бързата урбанизация в Китай
Immovable Buildings, by Yu Ting Lei. Old buildings left behind in China's rapid urbanisation



Честване на Йемая, от Гай Крайст. Афро-бразилският фестивал води корените си от Нигерия
Yemanjá's Celebration, by Gui Christ. Afro-Brazilian religious practitioners during the Yemanjá festival



Споределена природа, от Маурисио Холц. Момиче от народността Гуарани в Аржентина
Shared Nature, by Mauricio Holc. Mbya Guarani girl in Argentina



Голяма пратка, от Томас Николон. Пазач в природен парк наблюдава няколко крокодила-гжуджета, конфискувани от браконieri в Конго
Big Seizure, by Thomas Nicolon. A park ranger watches over several dwarf crocodiles confiscated from poachers in Congo



Полунощен светлинен парад във фабриката, от Мики Йокояма
Midnight Factory Light Parade, by Miku Yokoyama



Очакването, от Мария Порталупи. Маймуна от семейство Alouatta, спасена от нелегална ферма, чака да я откарат в резервата
The Waiting, by Maria Portaluppi. A howler monkey, rescued from a farm, waits to be transferred to a reserve



Архитектура на потреблението, от Мачей Лешински
Architecture of Consumption, by Maciej Leszczynski



Кюрдистански патрул срещу наркотиците в Ербил, Ирак. От Алфредо Боско
A Kurdistan anti-drug operations team on patrol in Erbil, by Alfredo Bosco



Борба за оцеляване: колибри в Перу.
От Ефраин Суелдо
The fight for survival. Hummingbirds from Peru. By Efrain Sueldo

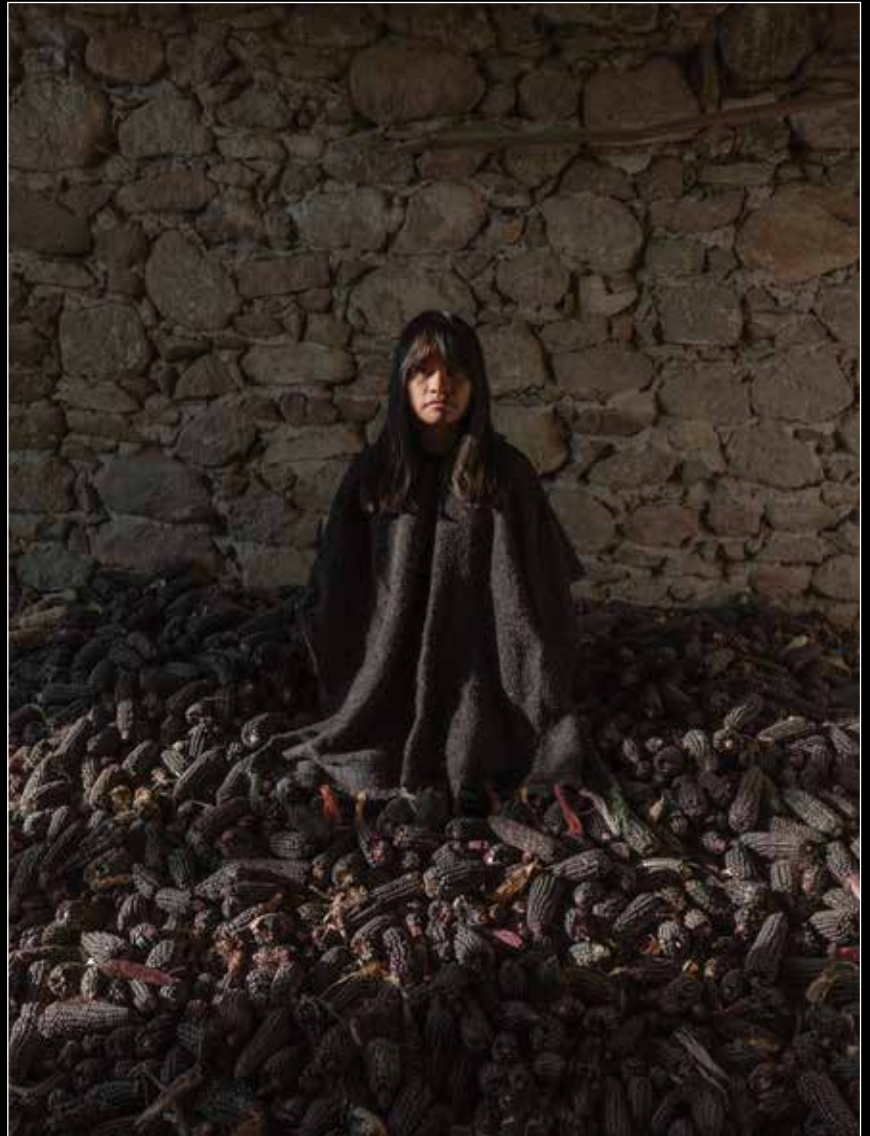
Овце, остригани заради рекордните жеги в Сицилия. От Даниеле Вита
Sheep after being shaved because of the heat in Sicily. By Daniele Vita



Хроника за нас, от Шунта Кимура. Климатични мигранти ношуват под мост в Дака, Бангладеш
The Chronicle of Us, by Shunta Kimura. A boy sleeps beneath a passageway in Dhaka. Some climate migrants flock to the Bangladeshi capital



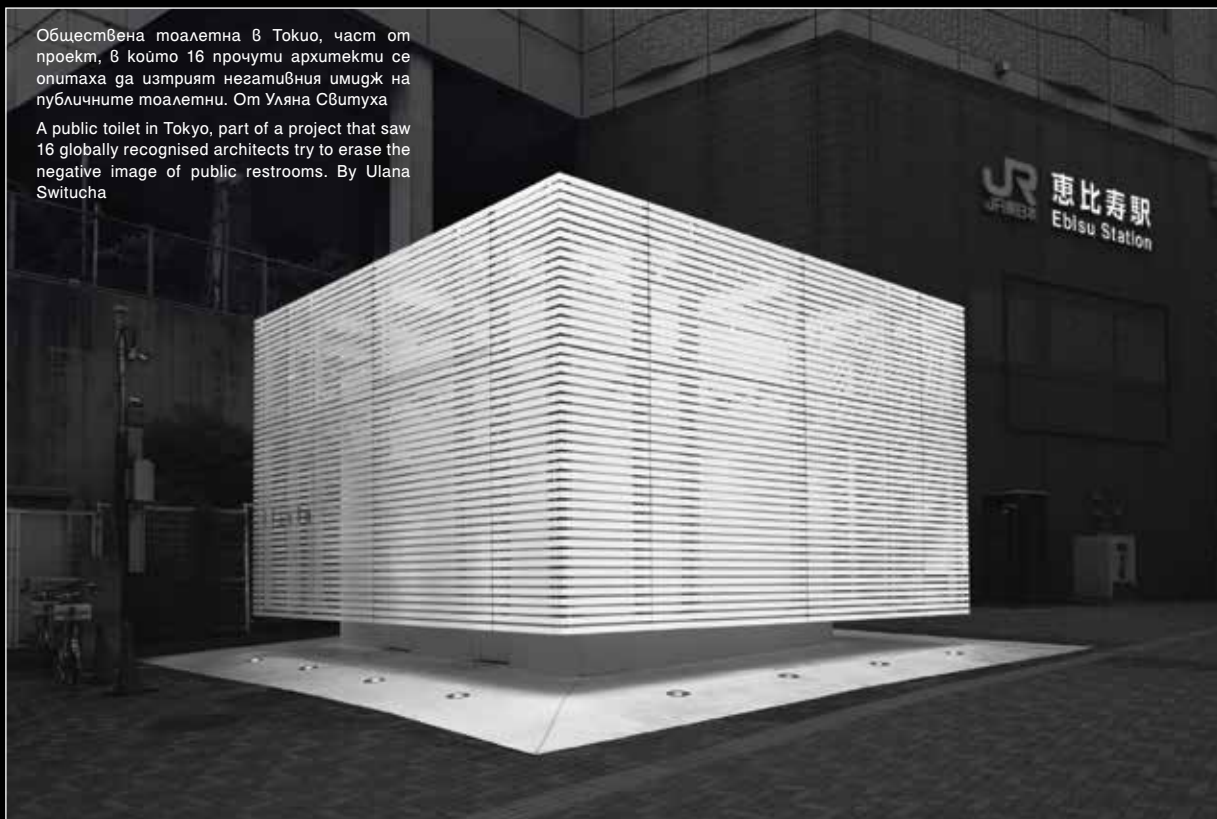
Бившата сграда на Armstrong Rubber, от Оуен Дейвис
Former Armstrong Rubber Building, by Owen Davies



Жена от племето Отоми с реколката си от черен кукуруз, Мексико. От Флоранс Гупил
An Indigenous Otomi woman with her harvest of black corn, Mexico. By Florence Goupil

Обществена тоалетна в Токио, част от проект, в който 16 прочути архитекти се опитаха да изтрият негативния имидж на публичните тоалетни. От Уляна Свитуха

A public toilet in Tokyo, part of a project that saw 16 globally recognised architects try to erase the negative image of public restrooms. By Ulana Switucha



Момент преди, от Алекс Бекс. 25-годишният Джонатан се подготвя за поредното родео
A moment before, by Alex Vex. Jonathan (25) waits to participate in his next rodeo



Обсерваторията Серо Тололо в Чили. От Кристобал Оливарес
The Cerro Tololo Observatory in Vicuna, Chile. By Cristobal Olivares



STS. CONSTANTINE AND HELENA RESORT

ENJOY THE BULGARIAN BLACK SEA COAST LIKE NEVER BEFORE.
STUNNING SEA-VIEWS • HEALING THERMAL WATERS • CENTURIES-OLD NATURE • PREMIUM ACCOMMODATION

Explore more at:



www.visitstconstantine.bg



84 | **ВИНАГИ ГЛАДНИ**
STAYING HUNGRY



72 | **МАЗНА КОНСПИРАЦИЯ**
FATTY CONSPIRACY



80 | **НИШКАТА НА СЪДБАТА**
THE THREAD OF DESTINY





ЗАЩО MICROSOFT РЕШИ ДА УБИЕ SKYPE?

WHY DID MICROSOFT DECIDE TO KILL SKYPE?

"Доудох, купих, захрих": с тази перифраза на прочутото заявление на Юлий Цезар често подкачат бизнес завоеванията на Microsoft. Последната им жертва е Skype: гигантът потвърди, че популярното някога приложение, което е негова собственост, спира да функционира от май тази година.

Преди 15 години Skype беше най-предпочитаното - и вероятно най-доброто - средство за дигитална комуникация на планетата. Създадено от естонски програмисти през 2003, приложението бе толкова лесно за ползване, бързо и практично, че завладя света и през 2005 подтикна eBay да го купи за 2.6 милиарда долара. Партньорството обаче не проработи и по-късно eBay прогаде дела си на финансов инвеститор, а той на свой ред го преотстъпи на Microsoft срещу рекордните тогава 8.5 милиарда долара през 2011.

Microsoft имаше големи планове за услугата за телефонни и видео разговори, и я интегрира в други свои продукти, включително в Office и в злополучната мобилна операционна система Windows Phone. С намесата на гиганта обаче Skype започна да става все по-тежък и тромав, с твърде чести ъпдейти, и много клиенти се пренасочиха към по-нови решения. За това спомогна и самата Microsoft, която в последните години влагаше доста повече средства и усилия в развитието на своята Teams - го голяма степен конкурентен продукт на Skype.

"Skype бе неразделна част от оформянето на съвременните комуникации... и за нас бе чест да сме част от това пътуване", заяви Джеф Тейпър, президентът на Microsoft 365. "Сега сме развълнувани заради новите възможности, които предлага Teams".

"I came, I bought, I closed": this paraphrase of Julius Caesar's famous statement is often used to describe Microsoft's business conquests. Their latest victim is Skype: the giant has confirmed that the once popular application, which it owns, will stop working as of May this year.

15 years ago, Skype was the most preferred - and probably the best - means of digital communication on the planet. Created by Estonian programmers in 2003, the application was so easy to use, so fast and practical that it conquered the world and in 2005 prompted eBay to buy it for \$ 2.6 billion. However, the partnership did not work out and eBay later sold its share to a financial investor, who in turn sold it to Microsoft for a then-record \$ 8.5 billion in 2011.

Microsoft had big plans for the voice and video calling service and integrated it into other products, including Office and the ill-fated mobile operating system Windows Phone. With the intervention of the giant, however, Skype began to become increasingly cumbersome, with too frequent updates, and many customers switched to newer solutions. This was also helped by Microsoft itself, which in recent years has invested much more money and effort in the development of its Teams - a largely competing product of Skype.

"Skype has been an integral part of shaping modern communications... and we've been honoured to be a part of that journey," said Jeff Teper, president of Microsoft 365. "Now we're excited about the new capabilities that Teams offers." ■

ДРЕХА, КОЯТО НАИСТИНА ТОПЛИ

CLOTHING THAT REALLY WARM

Изразът "топла греха" придобива съвсем друг смисъл благодарение на иновативен материал, изобретен от учени в канадския University of Waterloo. Специални наночастици в тъканта поглъщат слънчевата светлина и я превръщат в топлина, благодарение на което греха от този материал може да се загрее с 30 градуса по Целзий след само десетина минути на слънце. В същото време грехата може да си променя цвета в зависимост от температурата, което преготвява прегряването. Най-съществено предимство на материала в сравнение със съществуващите специални облекла за алпинисти и полярници е в себестойността: новата тъкан е в пъти по-евтина от използваните досега метални наночастици.

The phrase "warm clothing" takes on a whole new meaning thanks to an innovative material invented by scientists at the University of Waterloo in Canada. Special nanoparticles in the fabric absorb sunlight and convert it into heat, thanks to which a garment made of this material can warm up by 30 degrees Celsius after just ten minutes in the sun. At the same time, the garment can change colour depending on the temperature, which prevents overheating. The most significant advantage of the material compared to existing special clothing for mountaineers and polar explorers is its cost: the new fabric is many times cheaper than the metal nanoparticles used so far. ■



НОВА 11-ТА КЛИНИКА

отвори врати в Тирин Голф!

NEW 11TH CLINIC

opened in Pirin Golf!

ЛЕЧЕНИЕ С ЛАЗЕР
ДЕНТАЛНА ЕСТЕТИКА
ИМПЛАНТОЛОГИЯ
ОРАЛНА ХИРУРГИЯ
ПАРОДОНТОЛОГИЯ
ДЕТСКА ДЕНТАЛНА МЕДИЦИНА
ОРТОДОНТИЯ
ОРТОПЕДИЯ
ФИЗИОТЕРАПИЯ
АЛЕРГОЛОГИЯ

LASER TREATMENT
DENTAL ESTHETICS
IMPLANTOLOGY
ORAL SURGERY
PERIODONTOLOGY
CHILDRENS DENTISTRY
ORTHODONTICS
ORTHOPEDY
PHYSIOTHERAPY
ALLERGOLOGY

We create
SMILES
with love!



Създаваме
УСМИВКИ

с любов!

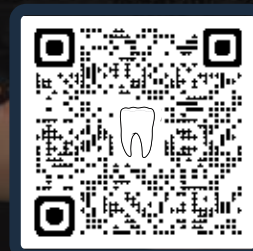
0882011012

гр. Разлог, местност
"Бетоловото-Църнако", бл. 5, вх. В, ет.1

СПЕЦИАЛИЗИРАНА ЕНДОДОНТСКА КЛИНИКА, гр. София, ул. "Св. П. Зографски" 16, тел.: 0889 466 766
СПЕЦИАЛИЗИРАНА ОРТОДОНТСКА КЛИНИКА, гр. София, ул. "Св. П. Зографски" 16, тел.: 0888 400 477
СПЕЦИАЛИЗИРАНА ДЕТСКА ДЕНТАЛНА КЛИНИКА, гр. София, ул. "Св. П. Зографски" 16, тел.: 0888 14 10 10
ДЕНТАЛНА КЛИНИКА ЕО ДЕНТ - Изгрев, гр. София, ул. "Св. П. Зографски" 16, тел.: 0888 46 46 66, 0884 45 45 77
ИМПЛАНТОЛОГИЧНА КЛИНИКА ЕО ДЕНТ, гр. София, бул. "Черни връх" 6А, тел.: 0888 500 522, 0888 500 533
ДЕНТАЛНА КЛИНИКА ЕО ДЕНТ - Лозенец, гр. София, бул. "Арсеналски" 11, тел.: 0885 003 706
ДЕНТАЛНА КЛИНИКА ЕО ДЕНТ - Люлин, гр. София, бул. "З. Стоянов" бл. 417, тел.: (02) 927 08 18, 0886 097 405, 0888 500 505
ДЕНТАЛНА КЛИНИКА ЕО ДЕНТ - Перник, гр. Перник, ул. "Черешово топче" 2, тел.: 076 60 18 00; 60 19 00, 0886 097 401
ДЕНТАЛНА КЛИНИКА ЕО ДЕНТ - Перник Изток, гр. Перник, бул. "Юрий Гагарин" бл. 35/37, тел.: 076 67 21 00, 0886 097 403
МОБИЛЕН ЗЪБОЛЕКАРСКИ КАБИНЕТ - тел.: 0886 466 166
ДЕНТАЛНА КЛИНИКА ЕО ДЕНТ - Пирин голф, тел.: 0882 011 012

f EODent @eo.dent @eodentalclinic @EODENTALCLINICBG

0888 500 522, 0888 500 533, 0888 46 46 66 0888 14 10 10, 0888 400 477, 0886 097 405 www.eo-dent.com www.eo-implant.com www.eo-kids.com





МАЗНА КОНСПИРАЦИЯ

От зехтина до свинската мас: кои са здравословните мазнини за готвене?
Отговорите са доста различни от това, което ви казват социалните медии

Текст КАЛИН АНГЕЛОВ / Фотография ISTOCK

Човек, който не чете нищо, е по-добре информиран от човек, който чете само вестници, казвал някога Томас Джеферсън. Интересно какво ли би помислил за съвременната епоха, в която за много хора единствените източници на информация са алчните "инфлуенсъри" в социалните мрежи и 10-секундните формати в Instagram и TikTok. Именно от тях произлезе последната голяма шумотевица около здравословното хранене: поголовната

атака срещу мазнините за готвене от семена, като доминиращото в България слънчогледово олио.

ТАЗИ АТАКА СТИГНА ДОТАМ, че някои самозвани експерти дори обявяват маслото и особено говеждата лой за по-здравословни от растителните масла (заг което някои виждат и дългата сянка на могъщите браншови организации на говедовъдите в Америка). Теорията за т. нар. "Омразна ос-



FATTY CONSPIRACY

From Olive Oil to Lard: What Are the Healthy Cooking Fats? The Answers Are Quite Different from What Social Media Tells You

By KALIN ANGELOV / Photography iSTOCK

A man who reads nothing is better informed than a man who reads only newspapers, Thomas Jefferson once said. I wonder what he would think of the modern era, in which for many people the only sources of information are greedy "influencers" on social networks and 10-second formats on Instagram and TikTok. It is from them that the latest big fuss about healthy eating came: the all-out attack on cooking fats from seeds, such as the sunflower oil that is dominant in Bulgaria.

THIS ATTACK HAS GONE SO FAR THAT some self-proclaimed experts even declare butter and especially beef tallow to be healthier than vegetable oils (behind which some see the long shadow of the powerful lobbyists of cattle farmers in America).

The theory of the so-called "Hateful Eight" (by analogy with the Tarantino film) covers sunflower, rapeseed and corn oil, which are very common in our country, as well as soybean, sesame, cottonseed, rice bran and grape seed oils. All of them are extracted from the seeds of various plants - unlike extra virgin olive oil, for example, which is also of plant origin, but is obtained by simply pressing the fruit.

The basis of the concerns are two "arguments". One is that the most common process for extracting oils from these seeds uses hexane - an organic solvent, a distillate of petroleum. Highly volatile and with an unpleasant odor, hexane is used as an ingredient in gasoline fuel (with a very small share), and as a component of shoe glues and sealants for roofs. If inhaled directly, it can cause numbness in the limbs.

However, there is no evidence that it causes long-term damage to humans. It is also very poorly soluble in water, and negligible amounts of it remain in the resulting oil. The EU, by regulation, allows a maximum of 1 milligram of hexane per kilogram of oil; in America, there is no such restriction.

THE SECOND SOURCE OF CONCERN, according to influencers, is the rich content of omega-6 fatty acids in seed oils, and in particular linoleic acid. In various such oils, its content is between 40 and 70% of the total mass - compared to only about 10% in quality olive oil. Linoleic acid is not harmful, quite the opposite: it strengthens the skin, has an anti-inflammatory effect, and in addition, a number of studies claim that its consumption reduces the risk of cardiovascular disease and diabetes. What is the problem then? According to critics of the "Hateful Eight", linoleic acid can be converted into arachidonic acid in the body - and its effects on health are not fully known. But experts at Johns Hopkins University argue that arachidonic acid is a basic building block of cell membranes, provides energy for the body, and is part of the body's tools for fighting inflammation. Both linoleic acid and arachidonic acid, as well as other omega-6 fatty acids, are needed by the body to lower bad LDL (low-density lipoprotein) cholesterol, the scientists say. At the same time, there is mounting evidence that saturated fats in things like beef tallow and butter are many times more harmful to the heart than unsaturated fats in vegetable oils.

THE WHOLE CASE OF THE "HATEFUL EIGHT" perfectly illustrates the nature of information disseminated through social networks. Most content creators seek a sensationalist view, different from established ideas, because this arouses interest and generates traffic. At the same time, for some reason they still do not bear the same responsibility that traditional media bear in terms of reliability and verification of information. The result is that often only one aspect of a given thing is taken, and a final verdict is issued on its basis. Whether a fat is healthy or not, does not depend only on the linoleic acid content. A variety of factors are involved; even the most harmful fats have beneficial properties. Moreover, as Megan Hollendonner from University Hospitals Cleveland Medical Center emphasizes to National Geographic, what we cook in the fat is much more important than what the fat is. "We cook with these fats, we do not drink them," says Hollendon-



ГОТВАРСКИТЕ МАЗНИНИ

Мазнина	% наситени мазнини	Точка на димене
Ленено масло / Flaxseed	7%	225°
Рапично / Canola	7%	204-246°
От гроздови семки / Grape seed	10%	215°
Царевично / Corn	13%	210°
Екстра върджин зехтин / Extra virgin olive oil	14%	160-190°
Слънчогледово / Sunflower	14%	225°
Рафиниран зехтин / Refined olive oil	14%	200-240°
Сусамово / Sesame	15%	210°
От тиквени семки / Pumpkin seed	15%	160°
Олио от авокадо / Avocado	17%	270°
Фъстъчено / Peanut	18%	225°
Свинска мас / Lard	40%	190°
Пречистено масло / Clarified Butter	50%	232°
Палмово / Palm	52%	232°
Говежда лоѝ / Beef Tallow	55%	250°
Масло / Butter	63%	150°
Кокосово / Virgin coconut	92%	171°

ner. Seed fats, because they are relatively cheap, are often used in the preparation of so-called junk foods, which makes them particularly harmful. But used in moderation and at home, they bring numerous health benefits.

However, which type of oil is best to use? The answer varies greatly depending on two factors: the quality of the specific fat (good olive oil is extremely healthy, but low-quality olive oil can be harmful), and what you will be using it for. Some fats are not suitable for frying because they have a relatively low smoking point, after which adverse changes occur in them. However, this depends on the quality of the specific fat - double and triple refined sunflower oil, for example, has a smoking point over 100 degrees higher than unrefined. Finally, of course, we also touch on the taste qualities: some fats have characteristic aromas that make them ideal for salads, for example. Others are almost tasteless and odourless. Let's quickly list the basic pros and cons of all the most popular fats in the kitchen.

морка" (по аналогия с филма на Тарантино) обхваща слънчогледовото, рапичното и царевичното олио, силно разпространени у нас, а също и маслата от соя, сусам, памучно семе, от оризови трици и от гроздови семки. Всички те се извличат от семната на различни растения - за разлика от екстра върджин зехтина например, който също е от растителен произход, но се получава чрез просто пресоване на плода.

В основата на притесненията са два "аргумента". Единият е, че в най-разпространения процес за извличане на маслата от тези семена се използва хексан - органичен разтворител, дистилят на петрола. Силно летлив и с неприятна миризма, хексанът се използва като съставка в бензиновото гориво (с много малък дял), като компонент от лепила за обувки и уплътнители за покривни конструкции. Ако се вдиша директно, може да предизвика безчувственост в крайниците. Но няма доказателства да предизвиква дълготрайни увреждания у човека. Освен това е много слабо разтворим във вода, и в полученото олио остават нищожни количества от него. ЕС по регламент допуска максимум 1 милиграм хексан на килограм олио; в Америка подобно ограничение няма.

ВТОРИЯТ ИЗТОЧНИК НА ТРЕВОГА според инфлуенсърите е богатото съдържание в маслата от семена на омега-6 мастни киселини, и по-специално на линолова киселина. В различните такива масла нейното съдържание е между 40 и 70% от общата маса - срещу едва около 10% при качествените зехтин. Линоловата киселина не е вредна, тъкмо напротив: тя заздравява кожата, има противовъзпалително действие, и освен това редица проучвания твърдят, че консумацията ѝ намалява риска от сърдечносъдови заболявания и диабет. Какъв е тогава проблемът? Според критиците на "Омразната осморка", в организма линоловата киселина може да се превърне в арахидонова киселина - а нейните ефекти върху здравето не били напълно известни.

Експерти от университета "Джонс Хопкинс" обаче възразяват, че арахидоновата киселина е основна градивна единица на клетъчната мембрана, осигурява енергия на тялото и е съставна част на инструменти в тялото за борба с възпаленията. И линоловата, и арахидоновата киселина, както и останалите омега-6 мастни киселини, са нужни на тялото за понижаване на лошия холестерол LDL (липопротеини с ниска плътност), твърдят учените. В същото време разполагаме с

планини от доказателства, че наситените мазнини в неща като говеждата лоѝ и маслото са в пъти по-вредни за сърцето, от ненаситените мазнини в растителните масла.

ЦЕЛИЯТ КАЗУС С "ОМРАЗНАТА ОСМОРКА" отлично илюстрира характера на информацията, разпространявана чрез социалните мрежи. Повечето създатели на съдържание за тях логично търсят сензационно звучене, различно от установените представи, защото това предизвиква интерес и генерира трафик. В същото време по някаква причина те все още не носят същата отговорност, която носят традиционните медии по отношение на достоверност и проверка на информацията. Резултатът е, че често се взема само един аспект на дадено нещо, и на негова база се издава окончателна присъда. Дали една мазнина е полезна, или не, далеч не зависи само от съдържанието на линолова киселина. Най-различни фактори вземат участие; гори и смятаните за най-вредни мазнини имат и полезни свойства. Освен това, както подчертава Меган Холендонър от University Hospitals Cleveland Medical Center през National Geographic, далеч по-голямо значение има какво готвим в мазнината, отколкото каква е тя. "Ние готвим с тези мазнини, не ги пием", подчертава Холендонър.

Мазнините от семена, понеже са относително евтини, често се използват при приготвянето на т. нар. junk foods, което ги прави подчертано вредни. Но използвани умерено и в домашни условия, те носят множество ползи за здравето.

ВСЕ ПАК КОЙ ТИП ОЛИО Е НАЙ-ДОБРЕ да използвате? Отговорът варира много в зависимост от два фактора: качеството на конкретната мазнина (хубавият зехтин е изключително здравословен, но нискокачественият зехтин може да бъде вреден), и за какво ще я използвате. Някои мазнини не са подходящи за пържене, защото имат относително ниска температура на димене, след което в тях настъпват неблагоприятни промени. И това обаче зависи от качеството на конкретната мазнина - двойно и тройно рафинираното слънчогледово олио например има с над 100 градуса по-висока точна на димене от нерафинираното. Накрая, разбира се, опираме и до вкусовете качества: някои мазнини имат характерни аромати, които ги правят идеални за салати, да речем. Други са почти без вкус и мирис. Нека изброим набързо основите плюсове и минуси на всички най-популярни мазнини в кухнята. ■

НАЙ-ПОПУЛЯРНИТЕ МАЗНИНИ: ПЛЮСОВЕ И МИНУСИ

THE MOST POPULAR FATS: PROS AND CONS



ЗЕХТИН OLIVE OIL

При него доминират мононаситените мастни киселини, чиято структура е по-устойчива на промени при нагряване. Те много трудно влизат в реакция с кислорода - източник на опасни свободни радикали. Всъщност добрият зехтин има най-ниската степен на оксидация от всички готварски мазнини.

Т. нар. "екстра върджин" зехтин, добит при първо механично пресоване на качествени маслини, е освен това много богат на полезни полифеноли и на витамин Е. Температурата на димене е 200-240 градуса за рафинирания зехтин, и 160-190 за нерафинирания. Тоест, противно на митовите, зехтинът е съвсем подходящ за готвене - макар и не за дълбоко пържене. Единствените сериозни минуси са високата цена и свързаното с нея наличие на много измами.

It is dominated by monounsaturated fatty acids, whose structure is more resistant to changes when heated. They react very difficultly with oxygen - the source of dangerous free radicals. In fact, good olive oil has the lowest degree of oxidation of all cooking fats.

The so-called "extra virgin" olive oil, obtained by the first mechanical pressing of quality olives, is also very rich in beneficial polyphenols and vitamin E. The smoking point is 200-240 degrees for refined olive oil, and 160-190 for unrefined. That is, contrary to myths, olive oil is quite suitable for cooking - although not for deep frying. The only serious downsides are the high price and the associated presence of many fakes.



СЛЪНЧОГЛЕДОВО ОЛИО SUNFLOWER OIL

То е бедно на наситени мазнини, и, в зависимост от използвания слънчоглед и технология, може да е богато или на полиненаситени, или на мононенаситени мастни киселини.

Вариантът с полиненаситени е по-подходящ за готвене заради по-високата точка на димене - 225-230 градуса. Противно на общоприетото у нас схващане обаче, слънчогледовото олио не е оптимално за дълбоко пържене, защото тогава се отделят немало вредни алдехиди - повече, отколкото при зехтина или рапичното олио.

It is low in saturated fats, and, depending on the sunflower and technology used, may be rich in either polyunsaturated or monounsaturated fatty acids.

The polyunsaturated variant is more suitable for cooking because of its higher smoke point - 225-230 degrees.

Contrary to popular belief, however, sunflower oil is not optimal for deep frying, because then quite a few harmful aldehydes are released - more than with olive oil or rapeseed oil.



ПРЕЧИСТЕНО МАСЛО CLARIFIED BUTTER

Обикновеното масло е с твърде ниска температура на димене, за да се използва пълноценно за пържене например. Но мнозина използват т. нар. пречистено масло, или ghee.

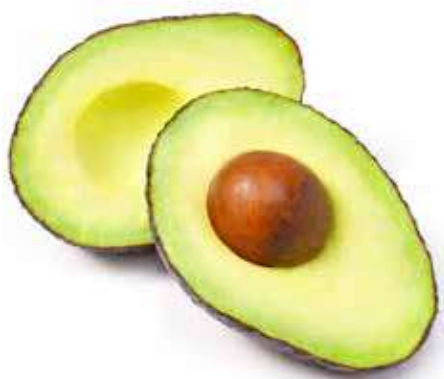
При него температурата на димене е над 230 градуса. Освен това при температурна обработка отделя по-малко вредни акриламиди от повечето растителни масла.

Главният минус е, че при пречистването се загубва част от възвешния вкус на обикновеното масло.

Ordinary butter has too low a smoke point to be fully used for frying, for example. But many use the so-called clarified butter, or ghee. Its smoke point is over 230 degrees.

In addition, it releases fewer harmful acrylamides during heat treatment than most vegetable oils.

The main disadvantage is that during purification, some of the magical taste of ordinary oil is lost.



ОЛИО ОТ АВОКАДО

AVOCADO OIL

То е доста подобно на зехтина, защото също като него се извлича при пресоване от плодове, без участието на химия (при качествените образци). Също е богато на мононаситени мазнини и е стабилно при високи температури.

Полезно е за сърцето. Рафинираното олио от авокадо има точка на димене над 270 градуса - доста повече от зехтина. Минус е преди всичко високата екологична цена за отглеждането на авокадо. И, естествено, високата реална цена в търговската мрежа.

It is quite similar to olive oil because, just like it, it is extracted by pressing from fruits, without the involvement of chemistry (in the case of quality samples).

It is also rich in monounsaturated fats and is stable at high temperatures. It is good for the heart. Refined avocado oil has a smoke point of over 270 degrees - much higher than olive oil.

The disadvantage is primarily the high environmental cost of growing avocados. And, of course, the high real price in the retail network.



РАПИЧНО ОЛИО

RAPSEED OIL

То все повече си пробива път и в България. Извлича се с химически процес от семената на рапицата - растение от семейство Зелеви. Съдържа най-вече полиненаситени мазнини, но и немалко мононаситени - приблизително в съотношение 2 към 1. От всички мазнини от семена, тъкмо тук ще откриете и най-голямо съдържание на полезни полифеноли - макар че това зависи много от начина на отглеждане на рапицата, а и от начина на извличане (най-добре е студено пресоване). Маслото е почти неутрално на вкус, температурата на димене е между 200 и 240 градуса. Плюс е относително ниската цена.

It is increasingly making its way into Bulgaria. It is extracted by a chemical process from the seeds of rapeseed - a plant of the Brassica family and a relative to cabbage and mustard. It contains mostly polyunsaturated fats, but also quite a bit of monounsaturated fats - approximately in a ratio of 2 to 1. Of all the seed fats, it is here that you will also find the highest content of beneficial polyphenols - although this depends a lot on the way the rapeseed is grown, and also on the method of extraction (cold pressing is best). The oil is almost neutral in taste, the smoking point is between 200 and 240 degrees. A plus is the relatively low price.



СВИНСКА МАС

LARD

Говеждата лои, толкова популярна отвъд океана (оригиналната рецепта за картофките на McDonalds използва именно нея), никога не е била широко използвана на Балканите. Другояче обаче стоят нещата със свинската мас. Употребата ѝ в кухнята е по-рядка в наши дни, отколкото в миналото, но тя все така си остава неразделна част от колбаси, нагеници и други обработени продукти.

Може да ви изненада, но съдържанието на наситени мазнини тук е по-ниско, отколкото при лоита и дори при маслото. Всъщност това е единствената мазнина от животински произход, при която доминират мононаситените мастни киселини - в двойно по-голямо количество, отколкото при слънчогледовото олио например. Съдържа също полезните за тялото цинк и селен. Минус е ниската температура на димене (под 190 градуса) и, естествено, високото съдържание на холестерол.

Beef tallow, so popular overseas (the original recipe for McDonalds fries uses it), has never been widely used in the Balkans. However, things are different with lard. Its use in the kitchen is less common these days than in the past, but it remains an integral part of sausages, hot dogs and other processed products.

It may surprise you, but the content of saturated fats here is lower than in tallow and even butter. In fact, this is the only animal fat that is dominated by monounsaturated fatty acids - twice the amount than in sunflower oil, for example. It also contains zinc and selenium, which are beneficial for the body. The downside is the low smoking point (below 190 degrees) and, of course, the high cholesterol content.



КОКОСОВО МАСЛО COCONUT OIL

Подобно на кравето масло, и то е твърдо при стайна температура. Добива се от ядките на кокосовите орехи - може и по механичен път, може и чрез химически процеси. Съдържанието на наситени мазнини е рекордно високо - 92%. Това носи и някои ползи, като например по-ниска склонност към оксидация от слънчогледовото олио. Но точката на димене също е доста ниска, особено за нерафинираното кокосово масло, и при температурна обработка се отделят множество вредни полициклични въглеродни съединения. Плюсовете: високо съдържание на антиоксиданти и витамин Е.

Like butter, it is solid at room temperature. It is obtained from coconut kernels - either mechanically or through chemical processes. The saturated fat content is record high - 92%. This also brings some benefits, such as a lower tendency to oxidation than sunflower oil. But the smoke point is also quite low, especially for unrefined coconut oil, and during heat treatment, many harmful polycyclic carbon compounds are released. The pros: high content of antioxidants and vitamin E.



ПАЛМОВО ОЛИО PALM OIL

Немалко хора го бъркат с кокосовото масло, но всъщност палмовото олио се добива от съвсем друго растение - Маслената палма (*Elaeis guineensis*). Освен това е важно да се знае, че има два вида палмово олио. Едното, добивано чрез сложен химичен процес от сърцевината на палмата, е жълтеникаво на вкус, няма почти никакви полезни качества, но е евтино и устойчиво на обработка, затова масово се използва в т. нар. "свърхобработени храни". Другото, наричано също "червено палмово олио", се добива от плодовете на палмата чрез пресоване. Макар и твърде богато на наситени мазнини, то съдържа и много полезни каротеноиди и витамин Е, благоприятни за сърдечно-съдовата система. Температурата му на димене е висока - 232 градуса по Целзий.

Many people confuse it with coconut oil, but in fact palm oil is obtained from a completely different plant - the Oil Palm (*Elaeis guineensis*). In addition, it is important to know that there are two types of palm oil. One, obtained through a complex chemical process from the heart of the palm, is yellowish in taste, and has almost no beneficial properties, but is cheap and resistant to processing, so it is widely used in the so-called "ultra-processed foods". The other, called "red palm oil", is obtained from the fruits of the palm by pressing. Although very rich in saturated fats, it also contains many beneficial carotenoids and vitamin E that are good for the cardiovascular system. Its smoking point is high - 232 degrees Celsius.



СУСАМОВО ОЛИО SESAME OIL

Слабо популярно в българската кухня, но изключително широко използвано в азиатските заради характерния му вкус. Рафинираното сусамово олио има относително висока точка на димене - 210 градуса, при нерафинираното е по-голямо - 180. Богато е на антиоксиданти и противовъзпалителни вещества, които обаче се разпадат при високи температури. Оптималната му употреба е в салати, за задушаване и печене, но не за пържене.

Not very popular in Bulgarian cuisine, but extremely widely used in Asian cooking because of its characteristic taste. Refined sesame oil has a relatively high smoke point of 210 degrees, while unrefined oil has a smoke point of less than 180 degrees. It is rich in antioxidants and anti-inflammatory compounds, but they break down at high temperatures. Its optimal use is in salads, for sautéing and baking.

DETELINA'S

nuts and dried fruits

detelina.com



Everyone's first love!

Valentine's
DAY

НИШКАТА НА СЪДБАТА

Найлонът, появил се точно преди 90 години, преобрази света ни. Но откривателят му се самоуби, убеден в провала си

Текст КАЛИН НИКОЛОВ / Фотография iSTOCK

Точно преди 90 години, на 28 февруари 1935, един скромен химик от лабораторията на DuPont в Уилмингтън показва нов, изкуствено създаден материал - подобен на коприна, но значително по-здрав, и добиван не от копринени буби, а от прости въглища. Това е найлонът - първото изцяло синтетично влакно, създавано от човека, основата на бъдеща колосална индустрия и на близо половин трилион долара печалба за собственика на патента. Но изобретателят му до края на дните си е убеден, че е неугачник без никакви съществени постижения в живота си.

ГЕНИЯТ, КОЙТО НЕ ДОЖИВА

Найлонът е изобретен от Уолъс Кародърс - талантлив химик, когото DuPont привлича от преподавателството му място в Харвард, като му предлага двойна заплата (500 долара). Блестящ учен, Кародърс обаче е пословично скромен и преследван от депресия. Въпреки няколкото значими открития (като найлона и неопрена), той смята професионалната си кариера за провал. Изобретеният от него найлон се

превърща в пазарна сензация още с първата си комерсиална употреба в производството на четки за зъби през 1938, но Кародърс не доживява да го види - потънал в униние, той отнема живота си с калиев цианид през 1937, като не дочаква дори раждането на дъщеря си Джейн.

"ВЪГЛИЩА, ВЪЗДУХ И ВОДА"

Найлон е всъщност търговското име на цял клас синтетични влакна от полиамид. Всички те са термопластични, с висока температура на топене, яки и с ниска степен на износване. В оригиналния патент е вписано, че найлон може да се получава и от пентаметилендиамин - вещество, което нерядко се извлича от човешки трупове. Това предизвиква много недоразумения и гневни протести. Компанията е принудена да направи кампания, настояваща, че влакната се правят само от "въглища, въздух и вода".

НЯМА ОБЩО С НЮ ЙОРК И ЛОНДОН

Според една градска легенда, упорито преживяла почти 9 десетилетия, име-

то найлон идвало от съкращенията на градовете Ню Йорк и Лондон (NY и LON), където били базирани двата успоредно действащи развойни екипа. Всъщност и двата града нямат нищо общо с първото синтетично влакно. То е създадено в Уилмингтън, щата Делавейър, а името първоначално било замислено като "No-Run" (в смисъл, че тъканта от такива влакна не се разбрида). После обаче се оказало, че материалът все пак го прави в определени обстоятелства, затова името станало Nylon и после, за благозвучие, nylon.

БУНТОВЕ ЗА ЧОРАПОГАЩНИЦИ

Като готов продукт найлонът дебютира на пазара в четките за зъби на чикагската компания Waco. Но после в DuPont бързо се преориентират към богатия пазар на дамски чорапогашници. Дотогава те се правят от коприна, имат кратък живот и висока цена. Първата експериментална разпродажба на найлонови чорапогашници е на 24 октомври 1939 в градчето Уилмингтън - 4000 чифта се разграбват за под три часа. През първите години тър-





сенето е толкова голямо, че компанията не може да го задоволи. На много места, като Питсбърг, избухват "найлонови бунтове". После идва войната - и производството е насочено изцяло за военни нужди, за парашути, въжета и пр.

НИКОЙ НЕ ПОЛЗВА ЧИСТ НАЙЛОН

Въпреки огромния интерес (64 млн. продадени чифта чорапогашници още в първата година), чисто найлоновите тъкани получават и много критики. Първо, чорапогашниците се оказват твърде деликатни и лесно получават бримки. Второ, тъканта задържа влагата и запарва, гразнейки кожата. Решението е намерено, като найлоновите нишки се смесват с други материали - памук, полиестер, спандекс.

ПО-СКЪП Е ОТ КОПРИНАТА

Вероятно бихте очаквали, че нещо, произведено от въглища, ще е много поевтино от естествената коприна. Но всъщност в първите години найлонът е чувствително по-скъп: един фунт коприна струва средно 2.79 долара, докато фунт

найлон е 4.27 долара. Но повечето потребители предпочитат по-скъпата опция, защото е доста по-издръжлива. Освен това коприната се внася най-вече от Япония, с която отношенията през периода не са точно цветущи.

ПАЗАР ЗА 31 МЛРД. ДОЛАРА

През първите десетилетия на пазара популярността на найлона расте средно с над 7% годишно, но след 70-те години започва постепенно да спада. Днес обаче отново е във възход: по данни на Allied Market Research, глобалният пазар на найлон е бил 31.3 милиарда долара през 2023, като се очаква да достигне до 49 милиарда към 2033 година.

БЕЕ СЕ НА ЛУНАТА

Най-извисената употреба на найлон в историята вероятно е дело на NASA: от него е изработен американският флаг, забоден в лунната повърхност от Нийл Армстронг и Бъз Олдрин. Флагът струва едва 5.50 долара - но дизайнът на пилона му е специален, с добавена хоризонтална

летва, така че да изглежда, че платът се "вее" на лишената от атмосфера Луна.

ПО-ЕКОЛОГИЧЕН ОТ ВЪЛНАТА

През последните десетилетия се надигат различни екологичните аргументи срещу синтетичните влакна. Но в случая те не са твърде убедителни: възлеродният отпечатък на килограм найлон, произведен в Европа, е около 5.4 kg CO₂ - същият като при производството на вълна. Но найлонът издържа много по-дълго във времето, което го прави в крайна сметка по-екологичен.

ДРУГИЯТ ДАР НА КАРОДЪРС

През пролетта на 1930, успоредно с първите успешни серии найлон, екипът на Кародърс синтезира и друг полимер - бъдещия неопрен. Тази синтетична гума се разпространява светкавично благодарение на Втората световна война и до ден-днешен носи на DuPont внушителни приходи. Употребата му е изключително широка: от водолазните костюми, през чукчетата на пианото, до хидропонното отглеждане на зеленчуци. ■

THE THREAD OF DESTINY

Nylon, which appeared exactly 90 years ago, transformed our world. But its discoverer committed suicide, convinced of his failure

By KALIN NIKOLOV / Photography iSTOCK

Exactly 90 years ago, on February 28, 1935, a modest chemist from the DuPont laboratory in Wilmington demonstrated a new, artificially created material - similar to silk, but significantly stronger, and obtained not from silkworms, but from simple coal. This was nylon - the first fully synthetic fiber created by man, the basis of a future colossal industry and nearly half a trillion dollars in profit for the patent owner. But its inventor until the end of his days was convinced that he was a failure without any significant achievements in his life.

THE GENIUS WHO DIDN'T LIVE

Nylon was invented by Wallace Carothers, a talented chemist who was lured from his teaching position at Harvard by DuPont, offering him double his salary (\$500). A brilliant scientist, Carothers was, however, notoriously modest and plagued by depression. Despite several significant discoveries (such as nylon and neoprene), he considered his professional career a failure. The nylon he invented became a market sensation with its first commercial use in the production of toothbrushes in 1938, but Carothers did not live to see it - sunk in despair, he took his own life with potassium cyanide in 1937, not even seeing the birth of his daughter Jane.

"COAL, AIR AND WATER"

Nylon is actually the trade name for a whole class of synthetic polyamide fibers. All of them are thermoplastic, with a high melting point, strong and with low wear. The original patent stated that nylon could also be made from pentamethylenediamine, a substance often extracted from human corpses. This caused a lot of misunderstanding and angry protests. The company was forced to launch a campaign insisting that the fibers were made only from "coal, air, and water."

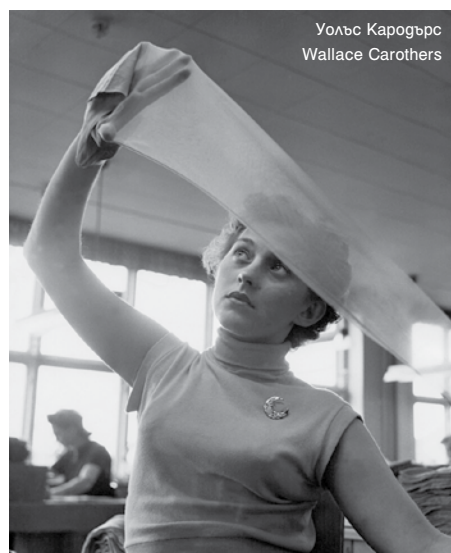
NOTHING TO DO WITH NEW YORK AND LONDON

According to an urban legend that has persisted for almost 9 decades, the name nylon came from the abbreviations of the cities of

New York and London (NY and LON), where the two parallel development teams were based. In fact, neither city has anything to do with the first synthetic fiber. It was created in Wilmington, Delaware, and the name was originally intended as "No-Run" (meaning that the fabric made from such fibers would not unravel). However, it later turned out that the material did unravel under certain circumstances, so the name became Nuron and then, for the sake of euphony, nylon.

PANTYHOSE RIOTS

As a finished product, nylon debuted on the market in toothbrushes from the Chicago company Weco. But then DuPont quickly reoriented itself to the lucrative market of women's pantyhose. Until then, they were made of silk, had a short life and were expensive. The first experimental sale of nylon pantyhose was on October 24, 1939 in the town of Wilmington - 4,000 pairs were snatched up in less than three hours. In the first years, the demand was so great that the company could not satisfy it. In many places, such as Pittsburgh, "nylon riots" broke out. Then came the war - and production was



Уолъс Кароѳърс
Wallace Carothers

directed entirely to military needs, for parachutes, ropes, etc.

NOBODY USES PURE NYLON

Despite the enormous interest (64 million pairs of pantyhose sold in the first year), pure nylon fabrics also received a lot of criticism. First, the material was too delicate and easily got stitches. Second, the fabric retained moisture and steams, irritating the skin. The solution was found by mixing nylon threads with other materials - cotton, polyester, spandex.

MORE EXPENSIVE THAN SILK

You would probably expect that something produced from coal would be much cheaper than natural silk. But in fact, in the early years, nylon was significantly more expensive: a pound of silk cost an average of \$2.79, while a pound of nylon was \$4.27. But most consumers preferred the more expensive option because it was much more durable. In addition, silk was imported mostly from Japan, with which US relations during the period were not exactly flourishing.

A MARKET WORTH \$31 BILLION

During the first decades on the market, the popularity of nylon grew by an average of over 7% per year, but after the 1970s it began to gradually decline. Today, however, it is on the rise again: according to Allied Market Research, the global nylon market was worth \$31.3 billion in 2023, and is expected to reach \$49 billion by 2033.

FLYING ON THE MOON

The most high-profile use of nylon in history is probably NASA: it was used to make the American flag planted on the lunar surface by Neil Armstrong and Buzz Aldrin. The flag's cost was just \$5.50 - but its pole design was special, with an added horizontal bar so that it looks like the fabric is "flying" on the atmosphere-free Moon.

GREENER THAN WOOL

In recent decades, various environmental arguments have been raised against synthetic fibers. But in this case, they are not very convincing: the carbon footprint of a kilogram of nylon produced in Europe is about 5.4 kg of CO₂ - the same as the production of wool. But nylon lasts much longer over time, which ultimately makes it more environmentally friendly.

CAROTHERS' OTHER GIFT


In the spring of 1930, in parallel with the first successful series of nylon, Carothers' team synthesized another polymer - the future neoprene. This synthetic rubber spread rapidly thanks to World War II and to this day brings DuPont impressive income. Its uses are extremely wide: from diving suits, through piano hammers, to hydroponic vegetable cultivation. ■

180 DEGREES

Kabakum | Varna | Bulgaria



Luxury Seaside Properties for Sale

Learn more  +359 888 323 432

www.my-home.bg

ВИНАГИ ГЛАДНИ

Maserati GT2 Stradale е като в гобромто старо време - но с технологии от утре

Текст КОНСТАНТИН ТОМОВ / Фотография MASERATI

Стив Джобс, мисля, беше казал, че тайната за успеха в бизнеса е да оставаш винаги гладен. Точно като хората в Maserati, които преди няколко години създадоха MC20, уж върховната суперкола за XXI век. После тя им се стори недостатъчна и затова направиха състезателната GT2, която им донесе 16 пол-позишна и 12 победи в GT2 сериите. Тази кола на практика възроди славната състезателна традиция на Maserati, започната преди точно един век, и навлече на италианските инженери единодушното възхищение на фенове и експерти.

ОЧЕВИДНО ОБАЧЕ И ТОВА не ги е задоволило напълно, защото сега се появява нова версия: GT2 Stradale. Това е модификация на състеза-

телната кола, с която имате легалното право да отидете и до мола. Не че ще ви се иска да го направите.

GT2 Stradale използва същото свръхолекотено шаси от въглеродни влакна като състезателния автомобил. Оттам идва и предният капак. Добавени са нови въздушни отвори - за по-добра аеродинамика и за охлаждане на външните спирачки. Отзад имате уголемен дифузьор, създаващ допълнителна сила на притискане при високи скорости. Вратите тип "пеперуга" завършват облича на модерна суперкола. Но най-важната черта на GT2 Stradale не се вижда от пръв поглед. Тя остава скрита, но не под предния капак като при простосмъртните автомобили, а отзад. Някога митичното Maserati MC12, близнакът на Ferrari Enzo, имаше истински V12 с 6 литра обем.



Тук двигателят е наполовина - и като обем, и като цилиндри. Но е с 10 конски сили по-мошен.

КОНКУРЕНТИ КАТО FERRARI И LAMBORGHINI се насочиха към електрификацията, за да приспособят машините си към новите стандарти за емисии. Maserati избра друг път: GT2 Stradale е една от последните суперколи на пазара, които не разчитат дори на мека хибридна система. Италианците могат да си го позволят, защото успяха да решат една от най-сложните технологични задачи при двигателя с вътрешно горене.

Ако надникнете през задното стъкло, ще видите кулминацията на една история, която продължава повече от век и половина, още от времената на Николаус Ото и Карл Бенц. Nettuno, сърцето на GT2 Stradale, е апотеозът на двигателя с вътрешно горене.

Апотеоз идва от гревногръцки и означава обожествяване: може и да ви се стори малко силна гума за купчина метални компоненти. Но от инженерна гледна точка Nettuno - италианското име на бога Нептун - е наистина смайващо постижение. В сърцето му е технологията за предкамерно възпламеняване, създадена първоначално за Формула 1. И други компании са я използвали в миналото, но само за състезателни двигатели с кратък живот. В Maserati първи измислиха начин да я направят надеждна и за ежедневно ползване.

"ПРЕДКАМЕРАТА" ТУК Е МАЛКА КУХИНА

над всеки от цилиндрите, в която се впръсква миниатюрно количество гориво. Спомагателната свещ го запалва и после пламъците се отвеждат към горивната камера, където светкавично се разпространяват и запалват горивната смес едновременно навсякъде. Резултатът е много ефективно и бързо изгаряне - с около една трета по-бързо, отколкото в нормалните двигатели. А ефектното изгаряне означава повече мощност: в този случай, 213 конски сили за всеки литър работен обем.

Когато обаче не ви трябва чак толкова коне, предкамерното запалване се изключва и двигателят си работи по конвенционален начин. Което позволява среден разход от 11.6 литра на 100 км по WLTP. Но за целта трябва да карате благовъзпитано, което в този автомобил е възможно само в три случая: ако страдате от ишиас, от лумбаго или от тъща на дясната седалка.

ПЪТИЩАТА НА ЮЖНА ИСПАНИЯ са отлично място да тестваме тази кола в цивилни условия. За което помага малко и фактът, че ние сме първата група от международния тест, и местната полиция все още не е надушала какво се случва.

Най-впечатляващото в тази кола е колко кротка и възпитана може да бъде, кога-



то не бързате за никъде. Даже в градски условия, в тежкия трафик около Марбея, тя се чувства комфортна и незатормозваща.

Стандартните седалки са много удобни, а гори и карбоновите черупки във върховия Performance пакет няма да ви измъчат прекалено. Багажникът побира спокойно една по-голяма чанта. Интериорът ясно показва, че тази кола произлиза от състезанията, където лекотата е религия. Но въпреки това не е прекалено спартански: имате си автоматичен климатик, съвременна мултимедия със сензорен дисплей, даже безжично зарядно за смартфон. Подгържат се Android Auto и CarPlay, а също и Amazon Alexa. Е, вместо гръжки на вратите имате ивици текстил, а кожените тапицерии са заменени от полска алкантара. Но като цяло GT2 Stradale е комфортно място.

Бутоните за запалване и launch control са върху волана. На карбоновата централна конзола има два бутона за управление на предавките - плус планките зад волана за ръчно превключване. Има и един контролер

за режимите на шофиране. Те са четири: за мокра настилка, GT - това е стандартната настройка, Sport и, за по-смелите, Corsa, което значи писта. Ако изберете пакета Performance, Corsa се разделя на четири подрежима според това колко склонни сте към самоубийство.

НО ЗАСЕГА ТРЯБВА ДА ГО ДАВАМЕ ПОКРОТКО.

Това, което повечето от вас не знаят, е, че Европейският съюз, успоредно със стандартите за вредни емисии, непрекъснато затяга и стандартите за шум. Кое не е особено добра новина за суперколите, където шумът е едно от най-ценните качества.

Със специалната конструкция на стоманения ауспук инженерите на Maserati са успели да вкарат това чудовище в легалния таван от 72 децибела. Като екстра можете да си поръчате титанов ауспук, който няма филтър за твърди частици и изобщо не се опитва да пази тишина между 14:00 и 16:00 часа. Но натовареният трафик из Андалусия не ни позволява кой знае какви волности, въпреки



ефектните завой.

Най-хубавото е, че този живописен път всъщност ни отвежда към "Алберто Аскарри", една от най-интересните състезателни писти в Европа. Докато стигнем, можем да поразсъждаваме още защо това Maserati изглежда толкова необичайно в днешния свят. 640 конски сили не звучат шокиращо - напоследък се наглеждаме на електрически хиперколи с по 1000, 2000 и даже повече. Но GT2 Stradale ги извлича само чрез вътрешно горене, и ги предава на пътя само със задно предаване.

ОСВЕН ВСИЧКО, ТАЗИ КОЛА СЕ ОТЛИЧАВА от своите електрифицирани "конкуренти" с още нещо много важно: теглото. GT2 Stradale тежи 1365 kg, точно колкото актуалния MINI Cooper с бензинов двигател. Лекото шаси върви в комплект с керамични спирачки от ново поколение, разработени съвместно с Brembo. Изискват малко привикване, защото се задействат късно и след сериозен натиск върху педала. Но работят безукорно.

Maserati GT2 Stradale

640

к. с. максимална мощност
hp maximum power

720

Нм максимален въртящ момент
Nm maximum torque

2.8

секунди 0-100 км/ч
seconds 0-100 km/h

324

км/ч максимална скорост
km/h maximum speed

Няма никакви хардуерни промени по двигателя - Nettuno е напълно способен да даде и повече мощност само със софтуерни корекции. Онова, което е драматично променено, е аеродинамиката. При скорости над 250 км/ч тази кола създава сила на притискане от 500 килограма. Близко четири пъти повече от MC20.

НА 5.4-КИЛОМЕТРОВАТА ПИСТА "АСКАРИ", построена от един холандски ентузиаст, най-после можем да пробваме и пакета Performance - макар и под зоркия поглед на инструктора, който се грижи трите тестови коли да оцелеят и за следващите групи. Струвало си е чакането: GT2 Stradale се държи фантастично. Състезателното окачване, с двойни вилки и отпрег, и отзад, позволява някои палави движения в завоите, но без излишни рискове. Сцеплението е на съвсем различно ниво от почти всяка друга кола, която съм тествал. За което заслуга има и специалното състезателно окачване, и внимателно постигнатият баланс в тежестта 40 на 60% между предната и задната ос, но немалък принос имат и гумите - полусиликовете от Michelin, разработени специално за GT2 Stradale.

Италианците са сменили и софтуера на скоростната кутия - осемстепенен автомат с два мокри съединителя. Постигнали са бързи и адекватни реакции. До такава степен, че не се изкушаваме да останем в ръчен режим. Тук най-после Nettuno си показва мускулите. Тези 2.8 секунди от 0 до 100 км/ч сякаш да звучат сензационно преди десетилетие. Днес има и доста по-бързи машини - но почти всички те са електрифицирани, с 4x4 и с теглото на стаго мамути. Докато нашето Stradale залага на лекота и задно предаване. Като в добротото старо време. И въпреки това тази кола е в една и съща лига с Porsche 918 Spyder, с Ferrari La Ferrari, и е с почти секунда по-бърза от митичното Ferrari Enzo.

ОСВЕН ТОВА Е СЪЩО ТОЛКОВА РЯДКА: Мазерати ще произведе само 914 бройки в чест на паметната 1914 година, когато петима братя решават да основат нова автомобилна работилница в Болоня. Сами се досещате, че лимитираната серия и множеството доработки се отразяват и на цената: GT2 Stradale започва от около 310,000 евро - с 60-70 хилядарки повече от MC20. Логично е да се запитате заслужава ли си разликата, при положение, че и "обикновеното" MC20 е всъщност много необикновена кола. Аз лично си мисля, че си заслужава. Защото ако MC20 е създадено е за онези, чиято цел в живота е да паркират пред казиното в Монте Карло, GT2 Stradale е за хората, които искат само едно: да карат. ■

STAYING HUNGRY

Maserati GT2 Stradale is like the good old days -
but with tomorrow's technology



By KONSTANTIN TOMOV / Photography MASERATI

It was Steve Jobs, I think, who said that the secret to success in business is always to stay hungry. Like the people at Maserati do.

A few years ago, they created the MC20, supposedly the ultimate supercar for the 21st century. However, this must have felt insufficient, as they went on creating the racing GT2, which brought them 16 pole positions and 12 victories in the GT2 series. This car practically revived Maserati's glorious racing tradition (dating from 1924) and earned the Italian engineers the unanimous admiration of fans and experts.

EVEN THAT, APPARENTLY, WAS NOT ENOUGH to satisfy them, because now there's a new version: the GT2 Stradale. This is a modification of the racing car that gives you the legal right to drive to the mall. Not that you will want to do that.

The GT2 Stradale uses the same ultra-lightweight carbon-fibre chassis as the race car. That's where the hood comes from. New air vents have been added - for better aerodynamics and to cool the impressive brakes. At the back you have an enlarged diffuser, creating additional downforce at high speeds. Butterfly doors complete the look of a modern supercar. But the most important feature of the GT2 Stradale is not visible at first glance. It remains hidden: not under the hood like in mortal cars, but at the back.

The once mythical Maserati MC12, the twin of the Ferrari Enzo, had a real V12 with a volume of 6 litres. Here, the engine is half of that - both in terms of volume and cylinders. But it is 10 horsepower more powerful.

COMPETITORS SUCH AS FERRARI and Lamborghini have turned to electrification to adapt their machines to new emissions standards. Maserati has chosen a different path: the GT2 Stradale is one of the last supercars on the market that doesn't even rely on a mild hybrid system. The Italians can afford it because they have managed to solve one of the most complex technological problems of the internal combustion engine.

If you look through the rear window, you will see the culmination of a story that has been going on for more than a century and a half, since the days of Nikolaus Otto and Karl Benz. Nettuno, the heart of the GT2 Stradale, is the apotheosis of the internal combustion engine. Apotheosis comes from ancient Greek and means deification: it may seem a bit strong a word for a pile of metal components. But from an engineering point of view, Nettuno - the Italian name for the god Neptune - is a truly stunning achievement. At its heart is the pre-chamber ignition technology originally developed for

Formula 1. Other companies have used it in the past, but only for short-lived racing engines. Maserati was the first to come up with a way to make it reliable for everyday use.

THE "PRE-CHAMBER" HERE IS a small cavity above each cylinder, into which a tiny amount of fuel is injected. The auxiliary spark plug ignites it and then the flames are taken to the combustion chamber, where they spread rapidly and ignite the fuel mixture simultaneously everywhere. The result is very efficient and fast combustion - about a third faster than in normal engines. And efficient combustion means more power: in this case, 213 horsepower for every litre of displacement.

However, when you don't need so many horses, the pre-chamber ignition is switched off and the engine works conventionally. Which allows an average consumption of 11.6 litres per 100 km according to WLTP. But to do this you have to drive well-mannered, which in this car is only possible in three cases: if you suffer from sciatica, lumbago or a mother-in-law in the right seat.

THE ROADS OF SOUTHERN SPAIN are an excellent place to test this car in civilian conditions. This is helped a little by the fact that we are the first group of the international test, and the local police have not yet caught wind of what is happening.

The most impressive thing about this car is how calm and polite it can be when you are not in a hurry. Even in urban conditions, in the heavy traffic around Marbella, it feels relaxed.

The standard seats are very comfortable, and even the carbon shells in the top Performance package will not torture you too much. The trunk can easily accommodate a larger bag. The interior clearly shows that this car comes from racing, where lightness is a religion. But despite this, it is not too spartan: you have automatic air conditioning, modern multimedia with a touch screen, and even a wireless charger. Android Auto and CarPlay are supported, as well as Amazon Alexa. Well, instead of door handles you have stripes of textile, and the leather upholstery has been replaced by lighter alcantara. But overall, the GT2 Stradale is a comfortable place to be.

THE IGNITION AND LAUNCH CONTROL BUTTONS are on the steering wheel. There are two gearshift buttons on the carbon fibre centre console - plus paddles behind the steering wheel for manual shifting. There's also a controller for the driving modes. You get four of those: wet, GT - this is the standard setting, Sport and, for the more daring, Corsa, which means track. If you choose the Performance package, Corsa is divided into four sub-modes



depending on how suicidal you feel.

But for now, we have to play it safe. What most of you don't know is that the European Union, in parallel with emissions standards, is also constantly tightening noise standards. Not particularly good news for supercars, where noise is one of the most valuable qualities.

With the special construction of the steel exhaust, Maserati engineers have managed to get this monster into the legal ceiling of 72 decibels. As an extra, you can order a titanium exhaust, which has no particulate filter and makes no attempt to keep quiet between 2:00 PM and 4:00 PM. But the heavy traffic in Andalusia doesn't allow us much freedom, despite the spectacular curves.

THE BEST THING IS THAT THIS SCENIC ROAD actually takes us to the "Alberto Ascari", one of the most interesting race tracks in Europe. By the time we get there, we can think about why this Maserati looks so unusual in today's world. 640 horsepower doesn't sound shocking - we've seen a lot of electric hypercars with 1,000, 2,000 and even more lately. But the GT2 Stradale gets it only through internal combustion, and transmits it to the road only with rear-wheel drive.

In addition, this car differs from its electrified "competitors" in another very important way: weight. The GT2 Stradale weighs 1,365 kg, the same as the current MINI Cooper with a petrol engine. The lightweight chassis comes

complete with new-generation ceramic brakes developed in conjunction with Brembo. They require a little getting used to because they are activated late and after serious pressure on the pedal. But they work flawlessly.

THERE ARE NO HARDWARE CHANGES to the engine - the Nettuno is fully capable of giving more power with just software adjustments. What has been dramatically changed is the aerodynamics. At speeds over 250 km/h, this car creates a downforce of 500 kilograms. Nearly four times more than the MC20.

On the 5.4-kilometre Ascari circuit, built by a Dutch enthusiast, we can finally try out the Performance package - albeit under the watchful eye of the instructor, who makes sure that the three test cars survive to the next groups. It was worth the wait: the GT2 Stradale handles fantastically. The racing suspension, with double wishbones both front and rear, allows for some naughty movements in the corners, but without unnecessary risks. The grip is on a completely different level than almost any other car I have tested. The special racing suspension and the carefully achieved 40 to 60% weight balance between the front and rear axles are also responsible for this, but the tyres - semi-slicks from Michelin, developed specifically for the GT2 Stradale - also contribute a lot.

THE ITALIANS HAVE ALSO CHANGED the software of the gearbox - an eight-speed au-

tomatic with two wet clutches. They have achieved fast and adequate reactions. To the point that we are not tempted to stay in manual mode.

Here, the Nettuno finally shows its muscles. These 2.8 seconds from 0 to 100 km/h would have sounded sensational a decade ago. Today, there are much faster machines - but almost all of them are electrified, with 4x4 and with the weight of a mammoth herd. While our Stradale relies on lightness and rear-wheel drive. Like in the good old days. And yet this car is in the same league as the Porsche 918 Spyder, the Ferrari La Ferrari, and is almost a second faster 0-100 km/h than the mythical Ferrari Enzo.

It is also just as rare: Maserati will produce only 914 units in honour of the memorable year 1914 when five brothers decided to found a new car workshop in Bologna. You can guess that the limited edition and the many modifications are also reflected in the price: the GT2 Stradale starts at around 310,000 euros - about 60-70 thousand more than the MC20. It is logical to ask yourself whether the price difference is worth it, given that even the "ordinary" MC20 is actually a very extraordinary car. Personally, I think it is worth it. Because if the MC20 was created also for those whose goal in life is to park in front of the casino in Monte Carlo, the GT2 Stradale is for people who want just one thing: to drive. ■



Централна
Кооперативна
Банка
Важният си ти.

ЕДНА ДЕБИТНА КАРТА – БЕЗКРАЙНИ ВЪЗМОЖНОСТИ

Открий нови измерения на
картовите услуги с Visa Debit Infinite



ДО БУРГАС И ПРЕЗ ЗИМАТА



Лети с три полета седмично между София и Бургас през целия зимен сезон! Спести време и нерви по зимните пътища и се възползвай от удобни трансферни връзки до много европейски дестинации!

Билетът включва право на:

- 1 бр. ръчен багаж до 10 kg
- 1 бр. дамска/лаптоп чанта
- безплатен онлайн check-in
- безплатен кетъринг

За повече информация и опции за UPGRADE посети www.air.bg

98 | **СЛЪНЧЕВИ БЯГСТВА**
SUNNY GETAWAYS

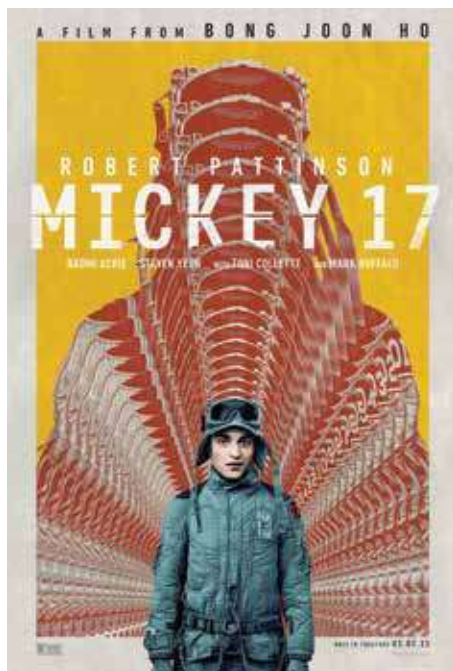


94 | **АФИШ**
POSTER

114 | **ЗЕЛЕНА ПРОПАГАНДА**
GREEN PROPAGANDA



АФИШ



КИНО

МИКИ 17 // Пон Джун Хо предизвика сензация със своя "Паразит" преди пет години, а сега най-после идва време и за продължението. Тази мрачна комедия по едноименния роман на Едуърд Аштон ще ни покаже Робърт Патинсън като прероген в ново тяло космонавт, който след злощастно стечение на обстоятелствата се озовава в двубой срещу... самия себе си. В другите роли ще видим Неюми Аки, Тони Колет и Марк Ръфало.

В кината от 7 март

MOVIES

MICKEY 17 // Bong Joon-ho caused a sensation with his "Parasite" five years ago, and now it's finally time for the sequel. This dark comedy based on the novel of the same name by Edward Ashton will show us Robert Pattinson as an astronaut reborn in a new body, who, after an unfortunate turn of events, finds himself in a duel against... himself. In the other roles, we will see Naomi Ackie, Toni Collette and Mark Ruffalo.
When: April

In theatres from March 7



КЛУБНА СЦЕНА

ЛАЛА ХАТАУЕЙ, ФРАНК ТЪРНЪР // Две много интересни имена ще приеме Sofia Live Club. На 19 март първия си концерт в България ще изнесе петкратната носителка на "Грами" Лала Хатауей - легенда на R&B сцената, която има загърба си съвместни проекти с фигури като Фарел Уилямс, Кендрик Ламар и Снууп Дог. Ден по-рано в София гостува британският пънк изпълнител и композитор Франк Търнър, който ще представи тук 10-ия си студиен албум "Undeclared".

Sofia Live Club, 17 и 19 март

CLUB SCENE

LALAH HATHAWAY, FRANK TURNER // Sofia Live Club will welcome two very interesting names. On March 19, five-time Grammy winner Lalah Hathaway - a legend of the R&B scene, who has collaborated with figures such as Pharrell Williams, Kendrick Lamar and Snoop Dogg - will give her first concert in Bulgaria.
A day earlier, British punk artist and composer Frank Turner will be visiting Sofia, where he will present his 10th studio album "Undeclared".

Sofia Live Club, March 17 and 19



АВТОБИОГРАФИЯ

ИЗХОДЕН КОД: МОЕТО НАЧАЛО // От скромен програмист, до най-богатия човек на планетата: историята на Бил Гейтс няма как да не буги любопитство въпреки противоречивите оценки, които обществената му дейност предизвиква напоследък. В тази автобиография Гейтс се връща към началните си години и разказва за проблемите си в училище, за рискованото решение да напусне Харвард, за срещите си с хора като Стив Джобс.

Издателство Cielia

AUTOBIOGRAPHY

SOURCE CODE: MY BEGINNINGS // From a humble programmer to the richest man on the planet: the story of Bill Gates cannot fail to arouse curiosity despite the controversial assessments that his public activities have recently caused. In this autobiography, Gates returns to his early years and talks about his problems at school, about the risky decision to drop out of Harvard, and about his meetings with people like Steve Jobs.

Cielia Publishing House

POSTER

ОПЕРА

НЕТРЕБКО И ЕЙВАЗОВ // Те може вече да не са двойка в живота, но си остават все така впечатляваща двойка на сцената. Анна Нетребко и Юсиф Еувазов се разведоха преди година, но световноизвестните сопрано и тенор продължават съвместната си работа, от което ще спечели и софийската публика през март. Диригент е Найден Тодоров, а в програмата са любими арии от "Турандот", "Тоска", "Манон Леско", "Мадам Бъттерфлай", "Бохеми" и други шедеври на Пучини.

20 март, Арена 8888, София

КИНО

ЧЕРНАТА ЧАНТА // Стивън Содърбърг се пенсионира преди десетилетие, за да се отдаде на бизнеса си, но въпросният бизнес не просъществува, от което само печелим - режисьорът на "Трафик" и "Секс, лъжи и видео" се завръща не с един, а с цели два филма. Presence е история за обитавана от дух къща, разказана от гледната точка на самия дух. "Черна чанта" (Black Bag) е шпионски трилър с наистина звезден актьорски състав: Кейт Бланшет, Майкъл Фасбендер, Пиърс Броснан, Мариса Абела.

В кината от 14 март

КНИГИ

5-ТЕ ТИПА БОГАТСТВО // С подзаглавие "Трансформиращ пътеводител как да проектирате живота на мечтите си", тази книга на Сахил Блуум светкавично се превърна в бестселър на New York Times и получи възторжени отзиви от хора като Тим Кук, шефа на Apple. Стара шега е, че книгите със съвети за забогатяване правят богат само автора си. Но тази тук е малко по-различна и може да ви помогне да отдадете дължимото на наистина важните неща в живота.

Издателство Ballantine Books

EN

OPERA

NETREBKO AND EYVAZOV // They may no longer be a couple in real life, but they remain an impressive couple on stage. Anna Netrebko and Yusif Eyvazov divorced a year ago, but the world-famous soprano and tenor continue their collaboration, which will benefit the Sofia audience in March. The conductor is Nayden Todorov, and the program includes favourite arias from "Turandot", "Tosca", "Manon Lescaut", "Madame Butterfly", "La Bohème" and other Puccini masterpieces.

March 20, Arena 8888, Sofia

MOVIES

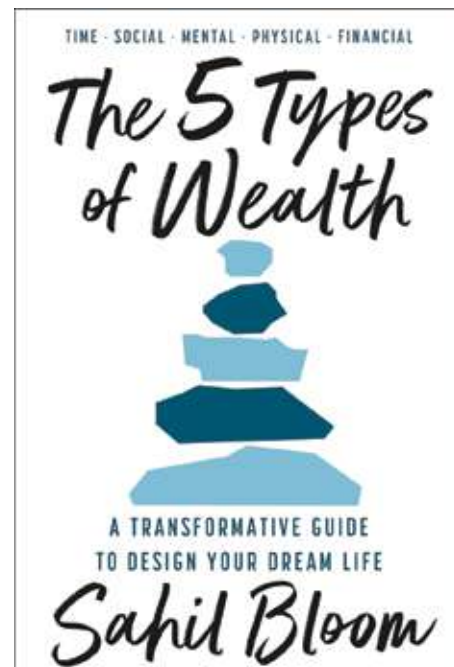
BLACK BAG // Steven Soderbergh retired a decade ago to devote himself to his business, but the business in question has not survived, which only benefits us - the director of "Traffic" and "Sex, Lies and Videotape" is back with not one, but two films. "Presence" is a story about a haunted house, told from the perspective of the ghost himself. "Black Bag" is a spy thriller with a truly stellar cast: Cate Blanchett, Michael Fassbender, Pierce Brosnan, and Marisa Abella.

In theatres from March 14

BOOKS

THE 5 TYPES OF WEALTH // Subtitled "A Transformative Guide to Design Your Dream Life," this book by Sahil Bloom quickly became a New York Times bestseller and received rave reviews from the likes of Apple CEO Tim Cook. It's an old joke that books on how to get rich only manage to make rich their author. But this one is a little bit different, and it can help you give credit to the things that really matter in life.

Ballantine Books





Актуално

Лекарите
съветват



Д-Р АНГЕЛ РАДЕВ: „ТЕХНОЛОГИИТЕ ПОСТАВЯТ НОВИ СТАНДАРТИ В МЕДИЦИНАТА“

Как се роди идеята да основате самостоятелна специализирана клиника за лечение на венозни заболявания?

Обикаляйки по света и трупайки опит от едни от най-големите имена в сферата на венозните заболявания, реших че трябва да създам структура, предлагаща медицина на световно ниво и перфектна организация, защото смятам, че всеки наш пациент заслужава най-добрите постижения на съвременната медицина. Мечтата ми бе да създам клиника, в която пациентите да бъдат лекувани по най-съвременните европейски и световни стандарти в сферата на венозните заболявания. Радвам се, че успяхме да създадем такава атмосфера и среда, в която пациентът не изпитва класическото потискащо усещане, свързано с посещението и престоя в болница.

Как и на какво залагате в развитието на висококачествена медицина?

За нас е изключително важно да не се прави компромис с качеството. Ние подхождаме комплексно, непрекъснато инвестираме в съвременна апаратура и обучения на екипа ни, даващи висока добавена стойност на медицинските ни услуги. Важен елемент от качеството на услугите, които предлагаме, е внедряването и на добавената реалност, която вече е неразделна част от ежедневната ни дейност и спомага за постигането на отлични крайни резултати.

Защо е важно да се прилагат съвременните безкръвни методи за лечение на вени?

Безкръвните методи са световният „златен стандарт“, като при тях няма оперативни разрези, шевове и обезобразяващи белези. Няма необходимост и от прилагането на обща или спинална упойка. Голямо предимство на съвременните методи е и лип-

сата на болничен престой, като повечето ни пациенти още на следващия ден могат да се върнат на работа.

Какъв съвет бихте дали на хората, страдащи от разширени вени?

Съветът ми към тях е да потърсят навременно решение на проблема си, без да се страхуват и без да го отлагат във времето с риск от потенциални усложнения на заболяването. Важно е да знаят, че разширените вени вече не означават операция.

Д-р Ангел Радев е специалист по ангиология и флебология. През 2019 г. основава най-голямата в България специализирана клиника за безкръвно лечение на разширени вени „Varix Clinic – венозен лазерен център“. Създател е на метода склеротерапия с добавена реалност и тумесцентна анестезия (методът TASAР Cryo). Има проведени множество специализации в САЩ, Германия, Австралия, Великобритания, Швейцария, Австрия, Латвия и Унгария. През 2022 г. след специализация в престижната Miyake Clinic в Сао Пауло, Бразилия, въвежда в България криолазерната криосклеротерапия (методът CLaCS) – метод номер 1 в света за лечение на козметични вени и капилари. През 2024 г. успешно завършва специализация в най-авторитетната верига венозни клиници във Великобритания – The Whiteley Clinics по програмата Fellowship in Endovenous Surgery под ръководството на световнопризнания венозен експерт prof. Mark Whiteley. Д-р Радев е член на American Vein and Lymphatic Society и на The College of Phlebology, United Kingdom. Автор е на наръчника за хора, страдащи от венозни заболявания: „Проблемът РАЗШИРЕНИ ВЕНИ. Съвременни неоперативни решения за здрави крака с технологиите на XXI век“.



СЛЪНЧЕВИ БЯГСТВА

SUNNY GETAWAYS

Шест дестинации с "България Еър", където лятото ви очаква още през март

Дори и в ерата на глобалното затопляне, никак не е лесно да се примирим със сивото небе, пронизващия вятър и цялостната безрадостност на зимата. Особено в големия град. За щастие не се и налага да се примиряваме. Февруари и март са най-доброто време за екзотични пътувания към дестинации, които никога не са виждали сняг и където основната функция на чадъра е да ви пази от слънцето. Ето шест такива посоки, предложени от националния превозвач "България Еър" чрез чартърните и редовните му линии (www.air.bg).

Six Bulgaria Air destinations where summer already awaits you in March

Even in the era of global warming, it is not easy to come to terms with the grey skies, piercing wind and overall joylessness of winter, especially in the big city.

Fortunately, we do not have to. February and March are the best times for exotic trips to destinations that have never seen snow and where the main function of an umbrella is to protect you from the sun. Here are six such destinations, offered by the national carrier Bulgaria Air through its charter and regular flights (www.air.bg).



ЗЕМЯТА НА ТАМЯНА

THE LAND OF INCENSE

Повечето хора дори не са чували името на това пристанище в долния ляв ъгъл на Оман. Султанатът, разположен в югоизточния край на Арабския полуостров, едва напоследък започва да се налага като туристическа дестинация - резултат от добре обмислена политика на устойчиво развитие. В Оман няма да откриете небостъргачите и бетонните джунгли на Дубай, Абу Даби или Доха. Тук инвестициите са в ниско строителство, традиционна архитектура и опазване на културното наследство - удивително богато, както и може да се очаква за ключова точка по морските търговски пътища между Азия и Европа.

Салала е столицата на провинция Дофар, почти на границата с Йемен, и е най-удобната и безопасна отправна точка към извънземните пейзажи на остров Сокотра (територия на Йемен). Но ако не се гласите да правите фотографски изложби, можете да си останете в Оман и да се насладите на хубави плажове, градчета с хилядолетна история и хубави местни продукти. През периода юни-септември влагата на мусоните достига до тези места, което покрива планините със зеленина и позволява отглеждането на впечатляващи градини - рядкост за този пустинен полуостров. През март и април обаче все още е сухо и няма риск да прекарате ваканцията си под чадъра. Освен под плажния. Средната мартенска дневна температура е 26 градуса, и дори нощем не пада под 20.

Популярна дестинация сред туристите от съседните страни е Уади Дарбат - долина с плавателна река и живописни водопади (поне през лятото). Целогодишно си струва да се посетят плажът Мугсаил и пещерата Марниф, с прочутите им естествени "гейзери" - пролуки в скалата, откъдето приливните вълни се промушват и изригват с вулканична сила. Лагуната на Мугсаил е и рай за любителите на птиците.

И днес наричат Оман "Земята на тамяна", защото именно оттук се е добивала прословутата ароматна смола на дървото Босвеллия (една от трите дара на влъхвите за младенеца Исус). Много археологически паметници датират от златния век на тази търговия, а по пазарчетата на Салала спокойно можете да си купите тамян и като сувенир.

Most people have not even heard of Salalah, a port in the lower left corner of Oman. The Sultanate, located in the southeastern tip of the Arabian Peninsula, has only recently begun to establish itself as a tourist destination - the result of a well-thought-out policy of sustainable development. In Oman, you will not find the skyscrapers and concrete jungles of Dubai, Abu Dhabi or Doha. Here the investment is in low-rise construction, traditional architecture and preservation of cultural heritage - surprisingly rich, as can be expected for a key point on the sea trade routes between Asia and Europe.

Salalah is the capital of the province of Dhofar, almost on the border with Yemen, and is the most convenient and safe starting point to the otherworldly landscapes of the island of Socotra (territory of Yemen). But if you do not want to hold photography exhibitions, you can stay in Oman and enjoy beautiful beaches, towns with a thousand-year history and good local products. During the period June-September, the moisture of the monsoon reaches these places, covers the mountains with greenery and allows the cultivation of impressive gardens - a rarity for this desert peninsula. In March and April, however, it is still dry and there is no risk of spending your vacation under an umbrella. If we don't count the ones at the beach. The average daily temperature in March is 26 degrees; even at night, it does not fall below 20.

A popular destination among tourists from neighbouring countries is Wadi Darbat - a valley with a navigable river and picturesque waterfalls (at least in summer). Mugsail Beach and Marnif Cave are worth visiting all year round, with their famous natural "geysers" - gaps in the rock, from where tidal waves pierce and erupt with volcanic force. Mugsail lagoon is also a paradise for bird lovers.

Even today, Oman is called the "Land of Frankincense", because it was here that the famous aromatic resin of the Boswellia tree (one of the three gifts of the Magi to the baby Jesus) was extracted. Many archaeological monuments date back to the golden age of this trade, and in the markets of Salalah, you can safely buy frankincense as a souvenir.







МАГИЯТА НА ЗЛАТНИЯ ОСТРОВ

THE MAGIC OF THE GOLDEN ISLE



В продължение на четвърт век природните красоти на Шри Ланка, някогашния "Златен остров" на арабските търговци, бяха саботирани от кървава гражданска война. Днес, 15 години след края ѝ, от някогашното напрежение, противопоставяне и пътни блокади няма и помен: островът е мирно, пленително място, което предлага удивително разнообразие от гледки, аромати и вкусове. Както бе възкликнал един пътешественик, тук емоциите се сменят на всеки четвърт час - в зависимост от мястото, времето или атмосферата. Обрасли в дивни палми плажове, гъсти тропически джунгли, спретнати чаени плантации - зеленото доминира в този пейзаж. Животинският свят също е удивително пъстър: в рамките на един-единствен ден можете да видите слонове, леопарди, лори и маймуни, и дори гърбати китове.

Разположението няколко градуса северно от Екватора гарантира целогодишно летни температури. Не така стоят обаче нещата с дъждовете: мусоните могат напълно да ви лишат от мечтата за слънчева ваканция през лятото. Март е краят на най-сухият сезон - средната дневна температура е 28 градуса в района на Коломбо, нощем рядко пада под 23. Ако искате повече хлад, можете да се разходите до централното плато на острова, където са измервани и нечувани температури от поряръка на 16-17 градуса.

Територията на острова е малко над половината от тази на България, но населението е четири пъти по-голямо - с най-голяма концентрация в бившата столица Коломбо, която с предградията вече клони към 6 милиона жители. В града има какво да се види, но ако искате почивка и спокойствие, по-добре да го пропуснете. Разстоянията не са твърде големи и една седмица е достатъчна да покриете всички главни забележителности: от пещерния храм Дамбула, с 2100 години история и място в списъка на световните паметници на ЮНЕСКО, през Канди, културната столица на острова с нейните впечатляващи будистки храмове, до националния парк Яла, където ще видите всевъзможни интересни животни. Естествено, оставете си и достатъчно време за плаж. В последните години южната част на острова печели все повече популярност. Добра отправна точка към нея е Гале Форт - живописно колониално градче, основано преди пет века от португалците.

For a quarter of a century, the natural beauty of Sri Lanka, once the "Golden Isle" of Arab traders, was sabotaged by a bloody civil war. Today, 15 years after its end, there is no trace of the former tension, confrontation and road blockades: the island is a peaceful, enchanting place that offers an amazing variety of sights, aromas and tastes. As one traveler exclaimed, emotions change here every fifteen minutes - depending on the place, the weather or the atmosphere. Beaches covered in wild palms, dense tropical jungles, neat tea plantations - green dominates this landscape. The animal world is also amazingly colorful: in the course of a single day you can see elephants, leopards, lorises and monkeys, and even humpback whales.

The location a few degrees north of the Equator guarantees year-round summer temperatures. However, things are not the same with the rains: the monsoons can completely deprive you of the dream of a sunny vacation in the summer. March is the end of the driest season - the average daytime temperature is 28 degrees in the Colombo area, and at night, it rarely drops below 23. If you want more coolness, you can walk to the central plateau of the island, where it can get as cool as 16-17 degrees.

The territory of the island is a little over half that of Bulgaria, but the population is four times larger - with the greatest concentration in the former capital Colombo, which with the suburbs is now approaching 6 million inhabitants. There is a lot to see in the city, but if you want rest and peace, it is better to skip it. The distances are not too great and a week is enough to cover all the main attractions: from the Dambulla cave temple, with 2100 years of history and a place on the UNESCO World Heritage List, through Kandy, the cultural capital of the island with its impressive Buddhist temples, to the Yala National Park, where you will see all sorts of interesting animals. Of course, leave enough time for the beach. In recent years, the southern part of the island has been gaining more and more popularity. A good starting point for it is Galle Fort - a picturesque colonial town founded five centuries ago by the Portuguese.

ОСТРОВИ НА ТЕЧЕНИЕТО

ISLANDS IN THE STREAM

Политически, Канарските острови са част от Испания - с всички ползи от гледна точка на спокойствие, уреденост и безопасност, които това носи. Но географски принадлежат на Африка - Тенерифе се намира по-южно от най-южната точка на Тунис. Това гарантира целогодишно слънце и температури като за разходки по къс ръкав. Все пак имайте предвид, че отделните острови са отдалечени един от друг и имат различен климат. Потъналият в зеленина Тенерифе се радва на по-чести преваливания, особено в края на зимата и началото на пролетта ("чести" означава 5-6 дни в месеца). Ако искате сигурна гаранция за слънчево прекарване, изберете пустинния пейзаж на Фуертевентура, където вали средно веднъж в месеца. Най-удобният транспорт между островите е местният авиопревозвач - полетите са кратки, чести и излизат по-евтино, отколкото да хванете корабче (20-30 евро в посока).

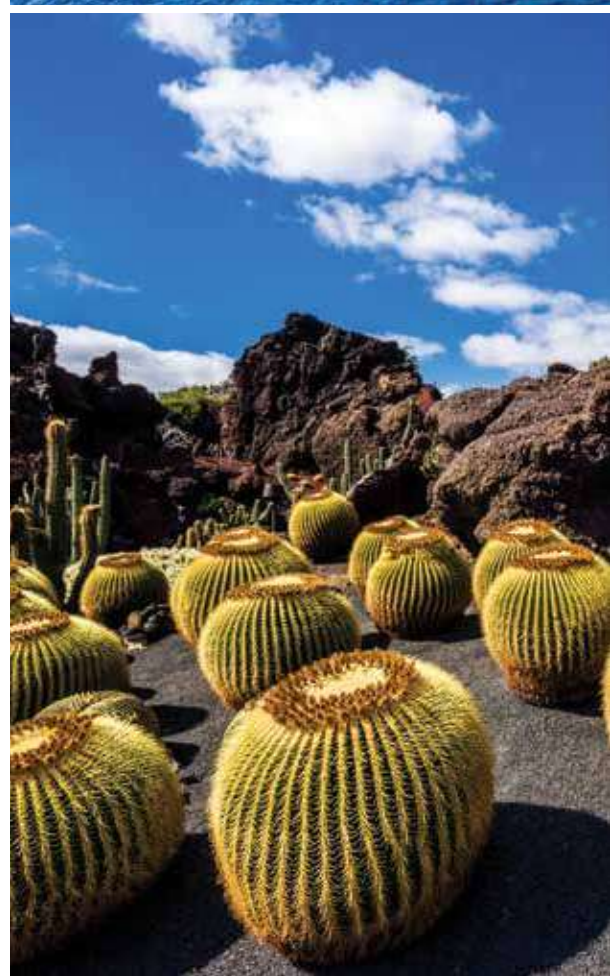
Главна атракция на най-големия остров Тенерифе е вулканът Теиде. Това е най-високият връх на испанска територия (3718 м) и един от най-посещаваните национални паркове в света - над три милиона души годишно. Пети по площ, втори по височина и сравнително лишен от туристически наплив е остров Ла Палма. Той е почти изцяло биосферен резерват, предлага възможности за планински преходи до кратери, а в добавка - приветливи селца и интересни заливи.

Лансароте е може би най-интересният от островите - дълги години пренебрегван за сметка на Тенерифе и Фуертевентура. В последно време обаче става все по-популярна дестинация за хората, които се надяват на почивка в шикозен хотел, залагащ на еко практики, и не прекалено населени плажове. Всъщност повечето от посетителите на Лансароте предпочитат да прекарват времето си на колело, на сърф или просто обикаляйки впечатляващата местна природа. За запазването ѝ, както и за съхранението на сравнително автентичния вид на мястото, е отговорен най-вече роденият тук художник и архитект Сезар Манрике. Благодарение на него общината забранява строенето на високи хотели и сгради, и налага използването на традиционните за региона материали и цветове.

Politically, the Canary Islands are part of Spain - with all the benefits in terms of peace, order and safety that this brings. But geographically they belong to Africa - Tenerife is located further south than the southernmost point of Tunisia. This guarantees year-round sunshine and temperatures like walking on a short sleeve. However, keep in mind that the individual islands are far from each other and have different climates. Tenerife, immersed in greenery, enjoys more frequent rainfall, especially in late winter and early spring ("frequent" means 5-6 days a month). If you want a sure guarantee of a sunny time, choose the desert landscape of Fuerteventura, where it rains on average once a month. The most convenient transport between the islands is the local airline - flights are short, frequent and cheaper than catching a boat (20-30 euros one way).

The main attraction of the largest island of Tenerife is the Teide volcano. This is the highest peak in Spanish territory (3718 m) and one of the most visited national parks in the world - over three million people a year. The fifth largest, second highest and relatively devoid of tourist influx is the island of La Palma. It is almost entirely a biosphere reserve, offering opportunities for mountain hikes to craters, and in addition - friendly villages and spectacular bays.

Lanzarote is perhaps the most interesting of the islands - for many years neglected at the expense of Tenerife and Fuerteventura. Recently, however, it has become an increasingly popular destination for people hoping for a vacation in a chic hotel, relying on eco-friendly practices, and not too crowded beaches. In fact, most of the visitors to Lanzarote prefer to spend their time cycling, surfing or simply touring the impressive local nature. The artist and architect Cesar Manrique, who was born here, is mainly responsible for its preservation, as well as for protecting the relatively authentic appearance of the place. Thanks to him, the municipality prohibits the construction of tall hotels and buildings, and imposes the use of traditional materials and colours for the region.







В ДУБАЙ, НАД ОБЛАЦИТЕ ABOVE THE CLOUDS IN DUBAI



Повече небостъргачи от Ню Йорк, повече молове от Лондон, повече луксозни хотели от Париж: неслучайно Дубай е вече един от десетте най-посещавани градове в света (на седмо място през 2024). Докато масажирате врата си, схванат от постоянно взиране нагоре в града с най-високите сгради на планетата, вероятно трудно ще повярвате, че само преди век тук е имало основно пясъци и някоя и друга бедуинска шатра. Над всички все така доминира световният рекордьор Бурж Халифа. Тази впечатляваща кула се издига на 828 метра над земята. Площадката ѝ за наблюдения, до която спокойно можете да се качите, е на 555 метра височина. В ясно време оттам се виждат бреговете на Иран, на другия край на Персийския залив. Можете и да похапнете в ресторанта At The Top Sky Lounge - цените не са ниски, меко казано, но пък гледката е като никоя друга. В подножието на Бурж Халифа е един от най-впечатляващите фонтани в града, който изстрелва водни струи на 150 метра в небето и вечерно време на всеки половин час изнася истинско представление за туристите.

Все пак не навсякъде тук боята още съхне. В Дубай са живели хора, и преди петролните милиарди да доведат водещи архитекти и инженери, и да изпъстрят небето със силуети на небостъргачи. Старият квартал Ал Фахиди пази спомена за онзи някогашен Дубай. Той не е твърде голям, така че спокойно можете да го разгледате и пеша. Лабиринтът от каменни улечки предлага приятна прохлада, а ако искате да се запознаете по-отблизо с местната култура, отбийте се до Центъра на шейх Мохамед за културно разбирателство (SMCCU). Оттук можете да се запустете и за най-различни турове във вътрешността на страната.

Възможностите за забавления и приключения също не са малко: от скок с парашут или парашутер, през обиколка на изкуствените острови като Палм Джумейра с лодка или дори с каяк, традиционни състезания с камели в пустинята, та чак до каране на ски. През март средната дневна температура тук е 29 градуса, но това не е никаква пречка, ако искате да се порадвате на зимни удоволствия. Ski Dubai предлага третата най-голяма изкуствена ски писта в света, където едновременно достъп до всички съоръжения струва около 70 евро.

More skyscrapers than New York, more malls than London, more luxury hotels than Paris: it is no coincidence that Dubai is already one of the ten most visited cities in the world (in seventh place in 2024). As you massage your neck, stiff from constantly staring up at the city with the tallest buildings on the planet, you will probably find it hard to believe that only a century ago there were mainly sands and the occasional Bedouin tent. The world record holder Burj Khalifa still dominates them all. This impressive tower rises 828 meters above the ground. Its observation deck, which you can easily climb, is 555 meters high.

On a clear day, the coast of Iran, on the other side of the Persian Gulf, is visible from there. You can also eat at the At The Top Sky Lounge restaurant - the prices are not cheap, to say the least, but the view is like no other. At the foot of the Burj Khalifa is one of the most impressive fountains in the city, which shoots water jets 150 meters into the sky and puts on a real show for tourists every half hour in the evening.

However, not everything here has its paint still drying. People lived in Dubai before oil billions brought leading architects and engineers and dotted the sky with skyscraper silhouettes. The old Al Fahidi district preserves the memory of that old Dubai. It is not too big, so you can easily explore it on foot. The labyrinth of stone streets offers a pleasant coolness, and if you want to get to know the local culture better, stop by the Sheikh Mohammed Center for Cultural Understanding (SMCCU). From here you can also sign up for a variety of tours in the interior of the country.

There are also plenty of opportunities for fun and adventure: from skydiving or paragliding to touring artificial islands like Palm Jumeirah by boat or even kayaking, to traditional camel races in the desert, and even skiing. In March, the average daily temperature here is 29 degrees, but this is no obstacle if you want to enjoy winter pleasures. Ski Dubai offers the third largest artificial ski slope in the world, where one-day access to all facilities costs around 70 euros.



В ЗАЛИВА НА ШЕЙХА IN SHEIKH'S BAY

Ако искате да се потопите в мистерията на Египет, но в същото време да не се лишавате от "европейските" удобства, с които всички сме свикнали, Шарм ел-Шейх е точно за вас. Най-прочутият египетски курорт обещава пясъчни плажове, кристална вода и най-важното - условия за почивка на море през цялата година. Освен това "Заливът на Шейха" е може би най-безопасната туристическа дестинация в Египет.

Кристално чистата вода и уникалните коралови рифове на Червено море, с тяхното разнообразие от екзотична морска фауна, предлагат едно уникално изживяване. Плуването с маска и шнорхел, познато като "шнорхелине", може да става организирано или самосиндикално. Над рифовете в курорта са изградени специални кейове, които ви отвеждат до ръба на рифа, където можете се потопите в подводния свят. Трябва обаче да знаете, че върху коралите е забранено да се стъпва, като глобите за нарушаване на това правило не са никак малки.

Популярно забавление е и сафарито из пустинята. Този вид излети се организират от различни фирми - извозването до пустинята става с малки бусчета, а там след кратък инструктаж се качвате на четириколесни ATV-та и разходката започва.

В Наама бей, на около 30-ина километра от града, са концентрирани множество нощни заведения, както и емблематични ресторанти и кафенета от типа на Hard Rock Cafe, Buddha Bar и Planet Hollywood. На това място са и най-люксовите хотели като емблематичните Four Seasons и Ritz-Carlton. В ресторантите и заведенията можете да се насладите на уникалните танци на дервишите.

Наричан още "Град на мира", Шарм ел-Шейх е изключително добре обезопасена зона. Целият полуостров е заграден от голяма телена ограда, а пропусквателният режим е доста строг. Именно поради тези причини не трябва да се притеснявате от битова престъпност, както и спокойно можете да пуснете децата си да се разхождат сами в комплексите и по плажовете.

Това, което трябва да знаете, е, че водата от чешмите в Шарм не се пие. Използвайте само бутилирана вода.

If you want to immerse yourself in the mystery of Egypt, but at the same time not deprive yourself of the "European" amenities that we are all accustomed to, Sharm el-Sheikh is just for you. The most famous Egyptian resort promises sandy beaches, crystal clear water and, most importantly, conditions for a holiday at sea all year round. In addition, "Sheikh's Bay" is perhaps the safest tourist destination in Egypt.

The crystal clear water and unique coral reefs of the Red Sea, with their variety of exotic marine fauna, offer a unique experience. Swimming with a mask and snorkel can be organized or self-organized. Special piers have been built above the reefs in the resort that take you to the edge of the reef, where you can immerse yourself in the underwater world. However, you should know that stepping on the coral is prohibited, and the fines for violating this rule are not small at all.

A popular pastime is also a desert safari. This type of excursion is organized by various companies - transportation to the desert is done in small vans, and there, after a short briefing, you get on four-wheeled ATVs and the walk begins.

In Naama Bay, about 30 kilometres from the city, there are many nightclubs, as well as iconic restaurants and cafes such as the Hard Rock Cafe, Buddha Bar and Planet Hollywood. This place is also home to the most luxurious hotels such as the iconic Four Seasons and Ritz-Carlton. In the restaurants and bars, you can enjoy the unique dances of the dervishes.

Also called the "City of Peace", Sharm el-Sheikh is an extremely well-secured area. The entire peninsula is surrounded by a large wire fence, and the access regime is quite strict. It is for these reasons that you do not have to worry about domestic crime, and you can safely let your children walk alone in the complexes and on the beaches. What you need to know is that the tap water in Sharm is not drinkable. Use only bottled water.







НА 400 МЕТРА ПОД МОРЕТО 400 METERS BELOW SEA LEVEL



Какво си представяте, щом чуете "400 метра под морското равнище"? Непрогледни дълбини? Зловещи океански чудовища? Нищо подобно. В Ейн Бокек на тази дълбочина сервират първокласни коктейли.

Ейн Бокек е оазис и популярен курорт на израелския бряг на Мъртво море - един от най-любопитните природни феномени на планетата. Бреговете на това езеро, захранвано от река Йордан, са всъщност най-ниската точка на земната суша - на 427 метра под морското равнище.

Но в основата на туристическата му привлекателност е друго качество: солеността на водите му. Мъртво море е десет пъти по-солено от Атлантическия океан; солта прави водата тук толкова плътна, че човек на практика не плува, а се носи по нея. Спокойно можете да се отпуснете по гръб върху водата и да си четете вестник - всеки втори турист си прави такава снимка. За сметка на това е направо опасно да плувате по корем - краката ви през цялото време ще се стремят нагоре към повърхността и може да натопите глава. Солената вода предизвиква остро парене, ако попадне в очите или носа, а на вкус е отвратителна. Всъщност дори усещането върху кожата е различно - сякаш се къпете не във вода, а в олио.

Все пак Мъртво море предлага и компенсации за неудобствата. Първо, заради по-дебелия слой атмосфера над главите ви тук ултравиолетовите лъчи са по-малко и можете да се припичате на слънце по-дълго. Второ, дори през декември дневните температури не падат под 21 градуса, а водата е дори по-топла. И трето, няма шанс гъждове да ви съсият ваканцията - тук падат едва 50 мм валежи годишно (срещу 587 мм за София).

Ако това ви звучи привлекателно, добре е да не отлагате много разходката, защото Мъртво море изчезва. Заради интензивното напояване четири пети от водите на река Йордан изобщо не стигат до него, затова езерото бързо се свива. Всъщност то дори вече не е едно езеро, а две, с ивица суша между тях. Обсъждат се планове за захранване с тръбопроводи от Червено море, но ние ви съветваме да заложите на сигурно и да не отлагате. Не забравяйте и да си купите козметика с лечебна кал - тук цената е двойно по-ниска, отколкото в Европа.

What do you imagine when you hear "400 meters below sea level"? Impenetrable depths? Ominous ocean monsters? Nothing like that. In Ein Bokek, they serve first-class cocktails at that depth.

Ein Bokek is an oasis and popular resort on the Israeli coast of the Dead Sea - one of the most curious natural phenomena on the planet. The shores of this lake, fed by the Jordan River, are actually the lowest point on Earth's land - 427 meters below sea level.

But at the heart of its tourist appeal is another quality: the salinity of its waters. The Dead Sea is ten times saltier than the Atlantic Ocean; the salt makes the water here so dense that a person practically does not swim but rather floats on it. You can relax on your back on the water and read a newspaper - every second tourist takes such a picture. On the other hand, it is downright dangerous to swim facing down - your legs will constantly strive to the surface and you may drown your head. Salt water causes a sharp burning sensation if it gets into your eyes or nose, and it tastes disgusting. In fact, even the feeling on the skin is different - as if you are bathing not in water, but in oil. However, the Dead Sea also offers compensation for the inconveniences. First, because of the thicker layer of atmosphere above your head, there are fewer ultraviolet rays here and you can bask in the sun for longer. Second, even in December, daytime temperatures do not drop below 21 degrees, and the water is even warmer. And third, there is no chance of rain ruining your vacation - only 50 mm of precipitation falls here annually (compared to 587 mm for Sofia).

If this sounds appealing to you, you better not put off the trip too long, because the Dead Sea is disappearing. Due to intensive irrigation, four-fifths of the waters of the Jordan River never reach it at all, so the lake is rapidly shrinking. In fact, it is no longer even one lake, but two, with a strip of land between them. Plans are being discussed to supply it with pipelines from the Red Sea, but we advise you to play it safe and not delay. Don't forget to buy cosmetics with healing mud - the price here is half that of Europe.

A woman with long, straight black hair, wearing a bright yellow blazer over a black top, stands with her arms crossed. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred blue and white geometric pattern.

ZAVЪРНАЛИТЕ СЕ

Петя Кертикова представя истории
за смисъла да се върнеш у дома



bgonair.bg



ОБНОВЕНИЯТ DNES.BG



Dnes.bg

www.dnes.bg

ЗЕЛЕНА ПРОПАГАНДА

От босилека до девисила: в страстта ни към билките се преплитат здраве,
лакомия и копнеж по отвъдното



Текст ЯСЕН БОЙЧЕВ / Фотогарафия iSTOCK

В модерната кухня билките често се оказват разковниче за добрия вкус. Има ястия, които биха били невъзможни без точно определени пресни или сухи треви. Агнешкото си иска гждожен, мащерка или розмарин, както и рибената чорба не става без девисил.

ИЗГЛЕЖДА, ЧЕ СЪЩЕСТВУВА някакъв заложен в природата на човека атавистичен усет за връзката между вкусното и полезното, защото повечето подправки имат и някакви ако не лечебни, поне профилактични свойства. За босилек например е известно, че действа антисептично, както и повечето лютивни подправки, а в райони, където често се използва куркума, е установено, че хората много рядко страдат от болестта на Алцхаймер.

Необятният свят на растенията винаги е бил обвързан с внушението за нещо тайнствено, загадъчно и мистично. Да бъдеш посветен в техния живот, да познаваш техните свойства, да знаеш кои от тях и как точно променят и направляват живота на човека, в миналото се е смятало за особена власт, отстъпена от боговете единствено на жреците. По-късно това знание са си присвоили лекарите и готвачите. Така чрез билките през вековете е установена една ненакърнима връзка между кухнята и медицината, т.е. между добрата храна и доброто здраве.

ОЩЕ ДРЕВНИТЕ ОБИТАТЕЛИ на Месопотамия са били сравнително добре ориентирани в растителния свят. В библиотеката на асирийския цар Асурбанипал са открити 33 глинени плочки с описания на лечебни растения. Описания на болести и билкови рецепти за всяка от тях има и в някои египетски медицински папируси. Първите лекари в древна Гърция и в Рим всъщност са били билкари. Техният най-голям принос в развитието на медицината е описването на различни растения и техните свойства. Херодот (V век пр. Христа) описва обичая на скитите да пият отвара от семена на индийски коноп или да ги горят и да вдъшват дима, който ги довеждал до блажено състояние, в което те вярвали, че могат да общуват с боговете. По-късно Теофраст и Диоскурид систематизирали голяма част от ботаническите познания на античния свят. По времето на Клавдий Гален (II век) медицината вече разполагала с твърде богат арсенал от лечебни средства. В Галеновата аптека имало над 400 лекарства, от които повечето били на растителна основа. Сред най-често използваните от

него билки са лудото биле (*Atropa belladonna*), лайкучка, листа от мента, кора от канела, риган, жълта тинтява, папрат, мак, бяла ружа, лавандула и много други. Най-голямата му заслуга е усилието в своите трудове да отдели реалността от фантастиката, т.е. науката от магията, но би било преувеличено да се твърди, че е успял. Неговите съчинения влизат в основата на множеството средновековни фармакопеи и лековници, в които натрупаният през вековете практически опит си е останал в плен на религията, магията и чудотворството. Когато лекарството не помагало, това се приемало като воля на съдбата. Затова в края на един учебник по медицина от XII век се казва: "Contra vim mortis, nulla herba inhortis" (срещу силата на смъртта няма никаква трева).

ВЛЕЧЕНИЕТО НА АНТИЧНИЯ СВЯТ към подправките - а повечето от тях всъщност са билки - ясно личи в кулинарната книга на римския бонвиван Марк Гавий Апиций (I век). В неговите рецепти освен чесън и лук често се използва черен пипер на зърна или млян, кимион, копър, мащерка, седефче, магданоз, джинджифил, кориандър, гафинов лист и някои слабо познати днес ароматни треви *silphium* и *ligusticum*.

Повечето митологии и народни вярвания са озарени от убеждението, че местата, където растат билки, не са случайни. Това са магически пространства, в които земният човешки свят се среща с тайнственото отвъдно. Времето за бране на билки, при това с желаните лечебни или възшебни свойства, също не е случайно, а специално време. Според народното вярване най-лековити са набраните преди изгрев слънце на Гергьовден, Спасовден, Еньовден и през Русалската неделя (седмицата след Петдесетница). Но



нощта срещу Еньовден (24 юни) се смята за най-подходящото време. Църквата отбелязва тогава рождението на св. Йоан Кръстител, а народът нарича този празник още св. Иван Билъбер и св. Иван Летни.

ВЯРВАЛО СЕ, ЧЕ В НОЩТА СРЕЩУ ПРАЗНИКА "небето се отваря", видимият и невидимият свят се сливат, звездите слизат на земята и омаиват тревите и цветята, като им придават магични свойства. В тази нощ пространствените и времеви граници между реалния и отвъдния свят изчезват, по земята тръгват самогиви, вампири, магьосници и врачки. Тогава могат да се видят закопани в земята съкровища и стават всякакви невероятни случки, каквито описва Гогол в новелата "Нощ срещу Еньовден".

През Средновековието сред европейските народи е било доста разпространено вярването, че първите лековити билки хората са открили на хълма Голгота. Смятало се е също, че първият босилек е израснал на Божи гроб в Йерусалим, което би трябвало да обяснява и устойчивото присъствие на тази билка в различни християнски ритуали. На Йорданов ден свещеникът ръси светена вода с китка босилек за здраве. Босилек се слага като апотропей върху шапката на новороденото и върху къпата на родилката. Използва се при украсата на сватбарското знаме. Китка босилек се слага и в ръцете на мъртвеца, поради което някои хора отбягват тази забележителна подправка.

Пресният босилек придава характерен (леко възторжен) вкус на летните гозби и салати. Той винаги е добре дошъл там, където има домати, и добавя елегантна нотка в мириса на чесъна, поради което е една от най-важните подправки в средиземноморската и по-специално в италианската кухня.

Твърде интересна е неговата митология. През Античността и Средновековието вероятно поради някаква странна лингвистична логика той е бил свързан с нещо царствено, властно и разкошно. В повечето езици името му е общо и е произлязло от гръцкото *basileos* (цар, владетел), през латинското *basilicus* (царски, великолепен). На френски е *basilic*, на италиански - *basilico*, на немски - *basilicum*, на английски - *basil*.

В ДЕЙСТВИТЕЛНОСТ ТОВА НЕВЪЗРАЧНО зелено растение със силен и приятен аромат произхожда от остров Цейлон и още от древността е било широко разпространено. Смятало се е, че неговите листа притежават възшебно свойство - да отблъскват

GREEN PROPAGANDA

From basil to divisilla: our passion for herbs intertwines health, gluttony, and a longing for the afterlife

By YASEN BOYCHEV / Photography iSTOCK

In modern cuisine herbs are often a panacea for good taste. Some dishes would be simply unthinkable without certain fresh or dried herbs. Lamb requires mint, thyme or rosemary, and fish soup wants cow parsnip.

THERE SEEMS TO BE a kind of innate atavistic feeling in man of the link between what is tasty and what is beneficial, for if not curative, most spices possess at least preventive properties. Basil, for example, is known to be antiseptic, as are most hot spices, and in regions where turmeric is widely used people rarely suffer from Alzheimer's disease.

The infinite world of plants has always been suggestive of something mysterious, puzzling and mystical. Knowing how they grow, their properties, which of them change and guide man's life, and exactly how, in the past was considered a special power, bestowed by the Gods only on high priests. Later this knowledge was acquired by physicians and cooks. Thus, throughout the centuries herbs helped to establish a firm connection between cuisine and medicine, i.e. between good food and good health.

EVEN THE ANCIENT INHABITANTS of Mesopotamia were fairly well-versed in the world of plants. Thirty-three clay tablets with descriptions of curative plants were discovered in the library of the Assyrian King Ashurbanipal. Descriptions of illnesses and herbal recipes for them are also found in some Egyptian medical papyri. The first doctors in ancient Greece and in Rome were actually herbalists. Their greatest contribution to the development of medicine is the description of various plants and their properties. Herodotus (5th century BC) describes the custom of the Scythians to drink a brew of Indian hemp seeds or to burn them and inhale the smoke, inducing a blissful feeling which made them believe they could communicate with the gods. Later Theophrastus and Dioskurides systematised a large part of the botanical knowledge of the ancient world. At the time of Claudius Galen (2nd century AD) medicine already boasted a wealth of remedies. Galen's pharmacy contained over 400 medicines, most of which were plant-based. The herbs most commonly used by him included deadly nightshade, camomile, mint leaves, cinnamon bark, marjoram, yellow butterwort, fern, poppy, white hollyhock, lavender and many others.

It is to his credit that in his works he tried to separate reality from fantasy, i.e. the science of magic, but it would be exaggerated to claim that he succeeded. His writings became the basis for many mediaeval pharmacopoeias and herbal manuals in which the practical experience accumulated during the centuries remained in the grip of religion, magic and miracle-working. When a remedy did not help it was regarded as the will of fate. That's why a 12th century textbook of medicine ends with the words: "Contra vim mortis, nulla herba in hortis" (There's no herb in the orchards against the power of death).

THE PENCHANT OF THE ANCIENT WORLD for spices – and most of them were actually herbs – is clearly seen in the culinary book of Roman bon vivant Marcus Gavius Apicius (1st century AD). Frequently used in his recipes, besides garlic and onions, is black pepper, grains or ground, cumin, dill, thyme, rue, parsley, ginger, coriander, bay leaves and the little known today aromatic herbs silphium and ligusticum.

Most mythologies and popular beliefs share the conviction that the places where herbs grow are not accidental. These are magical spaces in which the earthly human world meets with the mysterious beyond. The time to pick herbs, especially with the desired healing or magic properties, is also special. According to popular belief, the most healing herbs are picked before sunrise on St. George's Day, Ascension Day, Midsummer Day and during Midsummer Week (the week after Pentecost). But the night before Midsummer Day (24 June) is considered as the best time. This is when the church marks the birth of St. John the Baptist, and people



also associate this feast day with St. John's wort.

IT WAS BELIEVED THAT ON THE NIGHT BEFORE MIDSUMMER "the skies opened", the visible and invisible world merged into one, the stars descend to earth and cast a spell on herbs and flowers, lending them magical properties. On that night the spatial and temporal boundaries between the real world and the world beyond disappear, and fairies, vampires, wizards and soothsayers start roaming the earth. Treasures buried in the ground become visible and all kinds of amazing things happen, as described by Gogol in his short story "St. John's Eve".

During the Middle Ages a widespread belief among the European nations was that the first healing herbs were discovered on Mount Calvary. It was also believed that the first basil grew in the Holy Land in Jerusalem, which should explain the stable presence of this herb in various Christian rituals. On Epiphany the priest sprinkles holy water with a bunch of basil for good health. Basil is placed as an apotropaic symbol on the bonnet of a newborn baby. It is used in the decoration of wedding banners. A bunch of basil is also placed in the hands of the dead, a reason why some people avoid this remarkable spice.

Fresh basil lends a characteristic (slightly ecstatic) taste to summer dishes and salads. It invariably goes well with tomatoes, and adds an elegant note to the smell of garlic, making it one of the most important spices in Mediterranean and, in particular, Italian cuisine.

Its mythology is quite interesting. During antiquity and the Middle Ages, probably due to some odd linguistic logic, it was associated with something regal, powerful and splendid. In most languages it has a common name which originated from the Greek *basileos* (king, ruler), through the Latin *basilicus* (royal, magnificent). In French it is *basilic*, in Italian - *basilico*, and in German - *Basilicum*.

IN FACT, THIS NONDESCRIPT green plant with a strong and pleasant aroma originates from the island of Ceylon and was widespread even in antiquity. Its leaves were believed to have the magical power to ward off evil spirits, which explains its ritual uses. In Western Europe during the Middle Ages basil was regarded as a symbol of fertility, as well as of human purity and virtue, as indeed is largely its symbolism in Bulgarian popular mythology. But it is also connected in a mysterious way with the world beyond. In his *Decameron*, Boccaccio tells the story of Lisabetta who with her tears watered a pot with basil in which the head of her beloved was buried. This story contains clear references to the already mentioned belief that the first basil grew on Jesus Christ's grave in Jerusalem.

It seems that basil is also linked with the myth of the basilisk, a fantastic reptile said to have the power to kill anyone with a single glance or its poisonous breath, even without seeing him first. Legend has it that this reptile was hatched by a toad from the egg of an old rooster of seven or 14 years, that was left

in a dunghill. It was depicted like a rooster with the tail of a dragon or as a serpent with the wings of a rooster. The only way to catch a basilisk was to place a mirror before it. That's when its horrendous deadly glance was directed at itself.

AN ECHO OF THESE MAGIC IDEAS can be seen in the claim of Dutch alchemist Van Helmond (1577-1644), who said that if you put ground basil seeds between two bricks, they would turn into scorpions.

In the life of mediaeval man the importance of herbs went beyond cuisine and medicine. They often acted as mediators of fate. They were used to make love potions, cause family quarrels, summon the forces of nature to bring prosperity. It was believed that male fern could attract suitors for a plain maid, that valerian ruins marital relations, that mugwort and dittany ward off evil spirits and demons, and that the four-leaf clover makes all your wishes come true. According to one tale, a horse managed to free itself from its harness by running through a meadow full of four-leaf clover. It can lock and unlock human happiness, but it is not easy to find. Only the turtle knew what this magic plant looked like and it alone could find it. This is why in order to get it, soothsayers and wizards first tried to find a turtle egg nest which they fenced in. Unable to get to its eggs, the turtle then set out to look for four-leaf clover. ■

злите сили, което обяснява и споменатите ритуални употреби. В Западна Европа през Средновековието босилекът се приемал като символ на плодovitостта и носител на човешка чистота и добродетелност, каквато въпреки е до голяма степен неговата символика и в българската народна митология.

Но той по тайнствен начин е свързан и с отвърния свят. В "Декамерон" Бокачо разказва историята на Лизабета, която със сълзите си напоявала една саксия с босилек, в която била погребана главата на нейния любим. В тази история има ясни препратки към споменатото вече вярване, че на гроба на Христос в Йерусалим е израснал първият босилек.

Изглежда с босилека е свързан и митът за василиска - приказно влечуго, което убива само с погледа или с гръха си всеки, който се приближи до него, без да го е забелязал и без пръв да го е погледнал. Това същество според легендите било излюпено от кръгло яйце на стар петел на седем или четиринадесет години, поставено в торище и измътно от крастава жаба. Изобразявало се като петел с опашка на змей или като змей с крила на петел. Единственият начин да се улови валилск бил като му се поднесе огледало. Тогава ужасяващият му смъртоносен поглед се насочвал към самия него.

КАТО ОТЗВУК ОТ ТЕЗИ МАГИЧЕСКИ ПРЕДСТАВИ трябва да се приеме твърдението на холандския алхимик Ван Хелмонт (1577-1644), който твърдял, че ако се поставят стрити семена от босилек в кухните между две тухли, те се превръщат в скорпиони.

В живота на средновековния човек значението на билките се простира отвъд кухнята и медицината. Те често се явяват като медиатори на съдбата. С тях се правят любовни магии, предизвикват се семейни кавги, призовават се природните сили да дадат белег. Вярвало се е, че мъжката папрат може да привлече кандигати за грозновата мома, билката омразниче (дилянка) разваля отношението между съпрузи, пелин и росен прогонват зли духове и демони, а разковничето прави всичко, което човек си пожелае. Според едно поверие някакъв кон успял да се освободи от бокаите си, като минал през поляна с разковниче. С него може да се отключва и заключва човешкото щастие, но не е лесно да се намери. Само костенурката знаела как изглежда това магическо растение и само тя можела да го открие. Затова врачките и магьосниците, за да си го набавят, първо намирали гнездо с яйца от костенурка, което заграждали с плет. Животното, като не можело да стигне до яйцата си, тръгвало да търси разковниче. ■

BULGARIA - SOFIA

Two restaurants serving traditional national dishes and live folk music



HADJIDRAGANOVITE IZBI
www.izbite.com



HADJIDRAGANOVITE KASHTI
www.kashtite.com



VOEVODSKA SOFRA - 7KG

Hadjdragans restaurants take you on a culinary journey through time without leaving the capital. Two restaurants in the heart of Sofia function as museums, with original exhibits donated by old Bulgarian families. Thousands of household items from ancient Bulgarian villages will be brought to life before your eyes, together with stunning

costumes, painted carts, a weaving loom, and more. Come and sample some traditional Bulgarian dishes including oven roasted lamb, chicken in an egg, banitsa and shopska salad. Choose one of the two restaurants, relax, savour your meal, and take comfort in the knowledge that you have just passed by a number of Bulgaria's most exciting sights.

ПРАВИЛА ЗА ПРЕВОЗ НА БАГАЖ ПО ПОЛЕТИТЕ НА БЪЛГАРИЯ ЕЪР

Всички пътници на „България Еър“ имат право на превоз на безплатен ръчен багаж 10 кг + дамска чанта/лаптоп в салона, а в зависимост от избраната класа и тарифа и на регистриран багаж (в багажника на самолета). Превозът на багаж по редовните линии е съобразен и с някои общи правила и политиката на „България Еър“ които трябва да имате предвид. Авиокомпания „България Еър“ спазва системата PIECE CONCEPT, базирана на броя, теглото и размерите на чекирания багаж.

BAGGAGE ALLOWANCE ON BULGARIA AIR FLIGHTS

All passengers of Bulgaria Air are entitled to free carriage of cabin baggage 10 kg + personal item/laptop, as well depending on the chosen class of service and fare to a checked baggage (in the luggage compartment of the airplane). Baggage transportation on regular flights is based on some general rules and the policy of Bulgaria Air, which you should consider. Bulgaria Air baggage policy complies with the **PIECE CONCEPT** system based on the quantity, weight and dimensions of the checked-in baggage.



ПРЕВОЗ НА БЕЗПЛАТЕН БАГАЖ В ПОЛЕТИТЕ НА БЪЛГАРИЯ ЕЪР

Всички пътници на България Еър имат право на превоз на безплатен ръчен багаж в салона и регистриран багаж /в багажника на самолета/, в зависимост от избраната тарифа. Безплатните норми за брой и тегло на багажа могат да бъдат различни, в зависимост от класата на пътуване /бизнес или икономична/, както и от тарифата, по която е издаден билета. Превозът на багаж по редовните линии е съобразен и с някои общи правила и политиката на България Еър, които трябва да имате предвид.

ПОЛИТИКА ЗА ПРЕВОЗ НА БАГАЖ ПО ПОЛЕТИ, ИЗПЪЛНЯВАНИ ОТ БЪЛГАРИЯ ЕЪР

Авиокомпания България Еър въвежда по линиите си правила за превоз на багаж за билети, издадени след 2 май 2011г. Системата PIECE CONCEPT е базирана на броя, теглото и размерите на чекирания багаж.

ТАРИФИ БЕЗ РЕГИСТРИРАН БАГАЖ

Всеки пътник, закупил билет по тарифа с включен само ръчен багаж, има право да превози в кабината на самолета безплатен багаж, както следва:

Класа на обслужване – икономична класа

Набор на безплатен багаж - 1 брой ръчен багаж до 10 кг и размери 55x40x23 см (сумарна дължина до 118 см)* и 1 дамска чанта/лаптоп.

*Сумата от външните размери на дължината, височината и широчината на багажа /l+h+w/. При пътуване от някоя от гръцките дестинации (Солун, Атина, Родос, Корфу или Хераклион) регистриран багаж или свръхбагаж може да бъде заявен само чрез издателя на билета или през Центъра за обслужване на клиенти по имейл на callfb@air.bg или телефон +359 2 40 20 400.

ТАКСИ ЗА БАГАЖ

Първи брой регистриран багаж до 23 кг и до 158 см*:

Такса 30 EUR – Тел Авив (30 USD), Лондон (30 GBP), Магруд, Малага, Палма де Майорка, Барселона, Лисабон, Амстердам, Брюксел, Париж (Шарл дьо Гол), Москва (Шерметиево)

Такса 20 EUR – Франкфурт, Берлин, Цюрих (20 CHF), Прага, Виена, Рим-Фiumicino, Милано, Ларнака, Родос, Хераклион, Корфу, Атина

Такса 15 EUR – Варна, Бургас

> В случай на по-тежък, по-обемнен или допълнителен чекиран багаж се прилагат стандартните условия на България Еър.

> Регистриран багаж може да бъде закупен преди полет на летище или чрез издателя на билета.

> Сумата, доплатена за регистриран багаж за билети, издадени по тарифа без регистриран багаж, не подлежи на възстановяване.

> Притежанието на карти CCB Club, карта Visa Platinum от ЦКБ, кобрандирана карта от ЦКБ и България Еър, както и златна карта FLY MORE не дава право на безплатен чекиран багаж по тарифа без багаж.

*Сумата от външните размери на дължината, височината и широчината на багажа /l+h+w/.

При пътуване от някоя от гръцките дестинации (Солун, Атина, Родос, Корфу или Хераклион) регистриран багаж или свръхбагаж може да бъде заявен само чрез издателя на билета или през Центъра за обслужване на клиенти по имейл на callfb@air.bg или телефон +359 2 40 20 400.

ТАРИФИ С РЕГИСТРИРАН БАГАЖ

Всеки пътник, закупил билет по тарифа с включен регистриран багаж, има право да превози в багажниците на самолета безплатен багаж, както следва:

ПО МЕЖДУНАРОДНИ И ВЪТРЕШНИ ЛИНИИ

КЛАСА НА ОБСЛУЖВАНЕ – БИЗНЕС КЛАСА

Норма на безплатен багаж - 2 броя ръчен багаж с общо тегло до 15 кг. (размери 55x40x23см Всеки) и 1 дамска чанта/лаптоп, 2 броя регистриран багаж, до 32кг и до 158 см* Всеки

BAGGAGE ALLOWANCE ON BULGARIA AIR FLIGHTS

All passengers of Bulgaria Air are entitled to free carriage of cabin baggage and checked baggage (in the luggage compartment of the airplane) depending on the chosen fare. Free allowances for pieces and weight of baggage may vary depending on the travel class (business or economy) and the fare on which the ticket has been issued. Baggage transportation on regular lines also conforms to some general rules and the policy of Bulgaria Air, which you should consider.

BAGGAGE POLICY ON FLIGHTS OPERATED BY BULGARIA AIR

Bulgaria Air introduces rules for baggage carriage on its destinations for all tickets, issued after May 2, 2011. The PIECE CONCEPT system is based on the quantity, weight and dimensions of the checked-in baggage.

FARES WITHOUT CHECKED BAGGAGE

Each passenger who bought a ticket in a fare that includes only a hand baggage carriage, is allowed to transport in the cabin free baggage allowance as follows:

Class of service – Economy class

Allowance for free of charge baggage - 1 piece hand baggage up to 10 kg and dimensions 55x40x23cm (total length up to 118 cm)* and 1 personal item/laptop bag.

Fees for checked baggage carriage:

First piece of checked baggage up to 23 kg and up to 158 cm*:

Fee 30 EUR - Tel Aviv (30 USD), London (30 GBP), Madrid, Palma de Mallorca, Barcelona, Lisbon, Amsterdam, Brussels, Paris (Charles de Gaulle), Moscow (Shermetievo)

Fee 20 EUR - Frankfurt, Berlin, Zurich (20 CHF), Prague, Vienna, Rome-Fiumicino, Milan, Larnaca, Rhodes, Heraklion, Corfu, Athens

Fee 15 EUR - Varna, Burgas

> In case of heavier, above volumes or additional piece of checked baggage, the standard conditions of Bulgaria Air apply.

> Checked baggage can be purchased before the flight at the airport or through the issuer of the ticket.

> The amount paid for checked baggage for tickets issued at a fare without checked baggage is non-refundable.

> Possession of CCB Club card, Visa Platinum card from CCB, co-branded card from CCB and Bulgaria Air, and FLY MORE gold card does not entitle free checked baggage on tariff without baggage.

*The maximum allowed volume is the sum of the external length, height and width of the baggage /l+h+w/.

When traveling from any of the Greek destinations (Thessaloniki, Athens, Rhodes, Corfu or Heraklion) checked baggage or oversize baggage can be requested only through the ticket issuer or through the Customer Service Center by email at callfb@air.bg or phone +359 2 40 20 400.

FARES WITH CHECKED-IN BAGGAGE

Each passenger who bought a ticket in a fares that includes checked baggage, is allowed to transport in the luggage compartment of the airplane free baggage allowance as follows:

INTERNATIONAL AND DOMESTIC FLIGHTS

CLASS OF SERVICE - BUSINESS CLASS

2 pieces hand baggage with a total weight up to 15 kg (dimensions 55x40x23cm each) and 1 personal item/laptop bag, 2 pieces checked baggage, up to 32kg and 158 cm* each.

CLASS OF SERVICE - ECONOMY CLASS

1 piece hand baggage up to 10 kg and dimensions 55x40x23 cm (total length up to 118 cm)* and 1 personal item/laptop bag, 1 piece checked baggage up to 23 kg and up to 158 cm*.

*The maximum allowed volume is the sum of the external length, height and width of the baggage /l+h+w/.

When traveling from any of the Greek destinations (Thessaloniki, Athens, Rhodes, Corfu or

КЛАСА НА ОБСЛУЖВАНЕ – ИКОНОМИЧНА КЛАСА

Норма на безплатен багаж - 1 брой ръчен багаж до 10 кг и размери 55x40x23 см (сумарна дължина до 118 см)* и 1 дамска чанта/лаптоп, 1 брой регистриран до 23 кг и до 158 см*

ИЗКЛЮЧЕНИЯ

Златна карта FLY MORE - 2 броя по 23 кг и до 158 см* всеки**

За билети заплатени с карта VISA Platinum от ЦКБ - 2 броя по 23 кг и до 158 см* всеки**

За билети заплатени с кобрандирана карта България Еър и ЦКБ - 2 броя по 23 кг и до 158 см* всеки**

За членове на програмата „CCB Club“ - 2 броя по 23 кг и до 158 см* всеки**

Моряци - 2 броя по 23 кг и до 158 см* всеки***

Бебета от 0-2 години - В случай, че тарифата, по която е издаден билета на възрастният, придружаващ бебето, позволява 1 брой чекиран багаж до 23 кг, то бебето има право на 1 брой чекиран багаж до 10 кг. Превозът на бебешки колички се извършва безплатно, но те следва задължително да се предават и получават непосредствено при качване/слизване на/от самолета. Авиокомпанията не носи отговорност за щети в резултат на транспортиране по багажните ленти в случай, че количката не е предадена/получена на/от самолета.

*Сумата от външните размери на дължината, височината и широчината на багажа /l+h+w/. Пътникът може да превозва и повече от безплатната норма багаж срещу допълнително заплащане. Трети багаж се таксува по таксата за трети свръхбагаж.

** Ако билетите Ви са заплатени в сайта на компанията, както и в случаите на: притежание на златна карта FLY MORE, членство в програмата CCB Club, или за билети, заплатени с кобрандирана карта от ЦКБ и България Еър или карта Visa Platinum от ЦКБ, е необходимо да се свържете с нас на тел +359 2 4020 400 или на е-мейл callfb@air.bg за преиздаване на билета с право на 2 броя безплатен багаж.

*** За да се възползвате от условията ни за превоз на моряци е необходимо билета да бъде издаден в по специална моряшка тарифа. За повече информация и резервация можете да се обърнете към Центъра за обслужване на клиенти на тел +359 2 4020 400 или на е-мейл callfb@air.bg, бората на авиокомпанията в страната и чужбина, както и чрез агентската мрежа.

Притежанието на карти CCB Club, Visa Platinum от ЦКБ, кобрандирана карта от ЦКБ и България Еър, както и златна карта FLY MORE не дава право на безплатен допълнителен чекиран багаж по тарифа без багаж.

Правото на два броя багаж за притежатели на златна карта FLY MORE и CCB Club и за билети, заплатени с кобрандирана карта България Еър и ЦКБ, както и карта Visa Platinum от ЦКБ, е само за полети, при които опериращ превозвач е авиокомпания България Еър.

ТАКСИ ЗА СВРЪХБАГАЖ - МЕЖДУНАРОДНИ ЛИНИИ

За тегло на багажа между 23 кг и 32 кг - цена 50 EUR

За следните дестинации: Лисабон, Магдрик, Малага, Палма де Майорка, Тел Авив*, Москва, Санкт Петербург, Амстердам, Париж, Лондон* и Барселона таксата е в размер на 60 EUR.

За големина на багажа между 158 см* и 203 см* - цена 70 EUR

За следните дестинации: Лисабон, Магдрик, Малага, Палма де Майорка, Тел Авив*, Москва, Санкт Петербург, Амстердам, Париж, Лондон* и Барселона таксата е в размер на 80 EUR.

За големина на багажа между 203 см* и 280 см* - цена 100 EUR

За следните дестинации: Лисабон, Магдрик, Малага, Палма де Майорка, Тел Авив*, Москва, Санкт Петербург, Амстердам, Париж, Лондон* и Барселона таксата е в размер на 120 EUR.

Допълнителна бройка - втори багаж до 23 кг до 158 см* - цена 50 EUR

За следните дестинации: Лисабон, Магдрик, Малага, Палма де Майорка, Тел Авив*, Москва, Санкт Петербург, Амстердам, Париж, Лондон* и Барселона таксата е в размер на 60 EUR

Допълнителна бройка - трети багаж до 23 кг до 158 см* - цена 100 EUR

За следните дестинации: Лисабон, Магдрик, Малага, Палма де Майорка, Тел Авив*, Москва, Санкт Петербург, Амстердам, Париж, Лондон* и Барселона таксата е в размер на 120 EUR.

*За пътуване от Лондон посочените тарифи са съответно в GBP и от Тел Авив в USD.

При пътуване от някоя от гръцките дестинации (Солун, Атина, Родос, Корфу или Хераклион) допълнителен регистриран багаж или свръхбагаж може да бъде заявен само чрез издателя на билета или през Центъра за обслужване на клиенти по имейл на callfb@air.bg или телефон +359 2 40 20 400.

ТАКСИ ЗА СВРЪХБАГАЖ - ВЪТРЕШНИ ЛИНИИ

За тегло на багажа между 23 кг и 32 кг - 15 EUR.

За големина на багажа между 158 см* и 203 см* - 40 EUR.

За големина на багажа между 203 см* и 280 см* - 60 EUR.

Допълнителна бройка - втори багаж до 23 кг до 158 см* - 30 EUR.

Допълнителна бройка - трети багаж до 23 кг до 158 см* - 60 EUR.

Багаж с тегло над 32 кг може да се превозва само като карго.

В случай, че билетът дава право на безплатен превоз на два броя регистриран багаж, а пътникът превозва три броя регистриран багаж - третият багаж е в категория „Допълнителна бройка- трети багаж до 23кг до 158 см“.

За повече информация относно всички видове специален багаж, моля посетете интернет страницата на България Еър www.air.bg.

Heraklion) checked baggage or oversize baggage can be requested only through the ticket issuer or through the Customer Service Center by email at callfb@air.bg or phone +359 2 40 20 400.

EXCEPTIONS

Gold card FLY MORE - 2 pieces of 23 kg and up to 158 cm each**

For tickets paid with VISA Platinum card by CCBank - 2 pieces of 23 kg and up to 158 cm each**

For tickets paid with co-branded card Bulgaria Air / CCBank - 2 pieces of 23 kg and up to 158 cm each**

For members of the 'CCB Club' programme- free checked-in baggage - 2 pieces of 23 kg. Third piece is charged as third excess baggage**

Seamen - 2 pieces of 23 kg and up to 158 cm each***

Infants 0-2 years of age - If the fare of the ticket of the adult who is accompanying the baby allows 1 piece checked baggage up to 23 kg, the baby is entitled to 1 piece checked baggage up to 10 kg.

Transportation of baby carriages is free of charge, but it is mandatory to hand them over/to receive them immediately before embarkation / disembarkation of the aircraft.

The aviation company shall not be responsible for damages resulting from transportation on baggage belts, in case the carriage has not been handed over/received at the aircraft.

* The maximum allowed volume is the sum of the external length, height and width of the baggage/l+h+w/. The passenger may carry more than the free of charge baggage allowance for an additional fee. Third piece is charged as third excess baggage.

** If your tickets are paid in the company's website, as well as in the cases of: possession of gold card FLY MORE, membership in CCB Club, or tickets paid with co-branded card from CCB and Bulgaria Air or Visa Platinum card from CCB you need to contact us by phone +359 2 4020 400 or e-mail callfb@air.bg to reissue the ticket entitled to free 2 pieces of luggage.

*** In order to take advantage of our conditions for the transportation of seamen, the ticket must be issued at a special seaman fare. For more information and reservations, please contact the Customer Service Center at +359 2 4020 400 or e-mail callfb@air.bg, any of the Bulgaria Air offices or through the travel agent network.

Possession of card CCB Club, Visa Platinum CCB, co-branded card from CCB and Bulgaria Air, and Gold Card FLY MORE does not entitle the additional free checked baggage on tariff without luggage.

The right to two pieces of luggage for holders of Gold Card FLY MORE and CCB Club and tickets paid with co-branded card CCB and Bulgaria Air and Visa Platinum card from CCB is only on flights where the operating carrier is Bulgaria Air.

EXCESS BAGGAGE FEES – INTERNATIONAL FLIGHTS

Baggage weight between 23 kg and 32 kg – 50 EUR

For the following destinations Lisbon, Madrid, Malaga, Palma de Mallorca, Tel Aviv*, Moscow, St. Petersburg, Amsterdam, Paris, London* and Barcelona the fee is EUR 60.

For luggage sizes between 158** cm and 203 cm** - 70 EUR

For the following destinations: Lisbon, Madrid, Malaga, Palma de Mallorca, Tel Aviv*, Moscow, St. Petersburg, Amsterdam, Paris, London* and Barcelona the fee is EUR 80

For baggage size between 203 **cm and 280 cm** - 100 EUR

For the following destinations Lisbon, Madrid, Malaga, Palma de Mallorca, Tel Aviv*, Moscow, St. Petersburg, Amsterdam, Paris, London* and Barcelona the fee is EUR 120

Extra piece – second bag up to 23 kg x 158 cm** - 50 EUR

For the following destinations Lisbon, Madrid, Malaga, Palma de Mallorca, Tel Aviv*, Moscow, St. Petersburg, Amsterdam, Paris, London* and Barcelona the fee is EUR 60

Extra piece – third bag up to 23 kg x 158 cm** - 100 EUR

For the following destinations Lisbon, Madrid, Malaga, Palma de Mallorca, Tel Aviv*, Moscow, St. Petersburg, Amsterdam, Paris, London* and Barcelona the fee is EUR 120

* For travel from London these fares are respectively in GBP and from Tel Aviv in USD.

**The maximum allowed volume is the sum of the external length, height and width of the baggage/l+h+w/. The passenger may carry more than the free of charge baggage allowance for an additional fee. Third piece is charged as third excess baggage.

EXCESS BAGGAGE FEES – DOMESTIC FLIGHTS

Baggage weight between 23 kg and 32 kg – 15 euros

Baggage dimensions between 158 cm* and 203 cm* – 40 euros

Baggage dimensions between 203 cm* and 280 cm* – 60 euros

Extra piece – second bag up to 23 kg up to 158 cm* – 30 euros

Extra piece – third bag up to 23 kg up to 158 cm* – 60 euros

Baggage with weight over 32 kg may only be carried as cargo.

In case the ticket entitles a free carriage of 2 pieces of checked baggage and the passenger carries 3 pieces of checked baggage - the third luggage is in the category " Extra piece – second bag up to 23 kg up to 158 cm**.

*The maximum allowed volume is the sum of the external length, height and width of the baggage/l+h+w/. The passenger may carry more than the free of charge baggage allowance for an additional fee. Third piece is charged as third excess baggage.

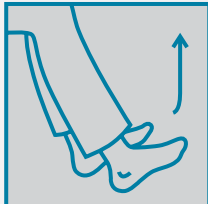
For more information please check Bulgaria Air's website www.air.bg.

ГОТОВИ ЗА ПОЛЕТ

Предлагаме ви няколко полезни съвета за това как да се чувствате добре по време на полета и след него. Изпълнявайте упражненията бавно и дишайте равномерно.

FIT TO FLY

These handy exercises enable you to stay in top form – both during and after the flight. Perform each move with steady, even breathing.



ХОДИЛА

10 пъти

Поставете петите на пода и повдигнете нагоре пръстите на краката. После опрете пода с пръсти и повдигнете петите.



ГЛЕЗЕНИ

15 пъти

Правете кръгови движения първо с единия крак, а после с другия.



КОЛЕНЕ

30 пъти

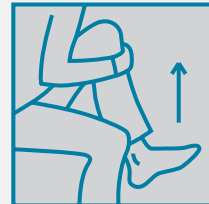
Повдигнете единия крак, докато не усетите напрежение в бедрото.



РАМЕНЕ

5 пъти

Поставете ръцете на бедрата и започнете да описвате кръгови движения с раменете.



КРАКА

10 пъти

Наведете се леко напред. Обгърнете с ръце коленете и ги повдигнете на нивото на гърдите. Задръжте така 15 секунди.



ГРЪБ И РЪЦЕ

15 пъти

Поставете и двете стъпала на пода и стезнете корема. Навеждайте се напред, докато ръцете Ви не опрат пръстите на краката.

FEET

10 times

Placing your heels on the floor, stretch your toes upwards. Then, keeping your toes on the floor, raise your heels upwards.

ANKLES

15 times

Rotate your foot – first in one direction and then the other.

KNEES

30 times

Raise your legs, tensing the muscles in your thighs.

SHOULDERS

5 times

With your hands on your thighs, rotate your shoulders in a circular motion.

LEGS

10 times

Bend forward slightly. Wrap your hands around one knee and raise it to your chest. Hold for 15 seconds. Repeat with the other knee.

BACK AND ARMS

15 times

Place both feet flat to the floor and hold your stomach in. Bend forward, moving your hands down your legs.

ДА СЕ ЛЕТИ НЕ Е СТРАШНО

Статистиката сочи, че летенето със самолет е далеч по-безопасно от много други дейности. Екипажът на Вашия самолет е висококвалифициран и с богат опит. Самолетите на „България Еър“ са с безупречна поддръжка и могат да устоят на всякаква турбуленция.

Опитайте да се отпуснете – вдишвайте дълбоко през носа и задържайте въздуха няколко секунди, преди да го издишате.

RELAX!

Statistics show that flying is much safer than many situations in daily lives. The crew in control of the plane is highly trained and experienced. Bulgaria Air aircrafts are thoroughly maintained and designed to withstand various forms of turbulence

Try to relax – breathe in deeply through your nose, hold for three seconds before exhaling slowly.

ПО ВРЕМЕ НА ПОЛЕТ

Усещате болка в ушите? Запушете носа, затворете устата и започнете да преглъщате или да се опитвате да изкарате въздуха, без да отваряте уста. Дъвченето на дъвка също помага.

Стимулирайте кръвообращението си, като се разходите по пътеката в самолета. Избягвайте да седите с кръстосани крака, защото това може да ограничи кръвообращението. Може да се почувствате по-удобно, ако свалите обувките. Пийте повече вода и по-малко алкохол, чай или кафе.

DURING THE FLIGHT

Ear pain? Pinch your nose shut, close your mouth and swallow or blow out against your closed mouth. Alternatively, chew some gum.

Stimulate your circulation by walking around the cabin and stretching. Avoid sitting with your legs crossed as this restricts circulation. Removing your shoes may provide you with more comfort. Drink plenty of water and not too much alcohol, tea or coffee.

КАК ДА СЕ ПРИСПОСОБИМ ПО-БЪРЗО КЪМ ЧАСОВИТЕ РАЗЛИКИ

Опитайте се да настроите биологичния си часовник към времевата зона на бъдещата Ви дестинация, като вечерта преди полета си легнете един час по-рано или по-късно.

Не прекалявайте с тежката храна и не пийте твърде много алкохол или кафе вечерта преди полета. Яжте богати на протеин храни в подходящи за новата часова зона отрязъци от денонощието.

Когато пристигнете на избраната от Вас дестинация, направете си кратка разходка. Прекарайте поне 30 минути на дневна светлина.

REDUCING JETLAG

Begin adjusting your body clock to the time zone of your destination the night before departure by going to bed earlier or later.

Don't consume too much food the night before you leave, or drink too much coffee or alcohol. Eat protein-rich meals at times that are normal for your new time zone.

At your destination, take light exercise – such as a walk. Spend at least 30 minutes in daylight.

УДОБСТВО И БЕЗОПАСНОСТ ВЪВ ВЪЗДУХА

„България Ер“ Ви желае безопасен и удобен полет. Висококвалифицираните ни летци, стюардеси и стюарди са обучени да осигурят безопасността Ви. Ето някои основни моменти от безопасността, с които може да се запознаете, докато почивате и се наслаждавате на полета с „България Ер“.

ВАШЕТО ЗДРАВЕ

Ако имате притеснения за здравето си, свързани с пътуването, и особено ако страдате от дихателни или сърдечно-съдови заболявания, посетете лекаря си преди заминаване. Аптеките могат да Ви предложат лекар-ства без рецепта, но нашият съвет е винаги да се консултирате с лекар, който е най-подходящ за Вас.

ВАШИЯТ БАГАЖ

Избягвайте тежкия ръчен багаж. Носенето му може да претовари организма Ви. Да седнеш в креслото уморен и задъхан, означава да започнеш пътуването си зле. В ръчния багаж носете само основното, което ще Ви трябва по време на полета.

СРОКЪТ ЗА ЯВЯВАНЕ НА ЛЕТИЩЕТО

Опитайте се да пристигнете на летището рано. Оставете си достатъчно време за формалности, пазаруване и отвеждане към самолета. Времето за регистриране на пътниците е различно на различните летища и може да варира според дестинацията. Добре е да се информирате предварително за часа, в който трябва да сте на летището.

ВАШАТА СИГУРНОСТ

Запознайте се с изискванията за сигурност и ги спазвайте. Не се съгласявайте да пренасяте чужд багаж. Не оставяйте багажа си без надзор. Слагайте ножове, ножици и остри предмети в куфара, който предавате за транспортиране в багажника на самолета. Ако са в ръчния Ви багаж, летищните служби за сигурност ще Ви забранят да ги качите в самолета.

ВАШИЯТ РЪЧЕН БАГАЖ

Сложете тежките предмети под седалката пред Вас, а леките – в багажните отделения над седалките. Не блокирайте с багаж пътя към аварийните изходи и пътеките между креслата. Отваряйте багажниците над седалките внимателно – ако съдържанието им е разместено по време на полета, при отваряне от тях може да паднат предмети.

ПУШЕНЕТО

Пушенето в самолета е опасно. Забранено е на всички полети на „България Ер“. На кабинния екипаж е наредено да следи за изпълнението на забраната. Не пушете в тоалетните, които са оборудвани с датчици за дим.

УПЪТВЕНИЯТА ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Преди заминаване и пристигане кабинният състав на „България Ер“ ще Ви запознае с правилата за безопасност в самолета. Упътването включва сведения за предпазните колани, кислородните маски, изходите, аварийното напускане на самолета, спасителните жилетки. Молим за Вашето внимание по време на демонстрацията. Разгледайте инструкцията за безопасност в самолета, която е в джоба на седалката пред Вас.

КАБИНЕН ЕКИПАЖ

Кабинният екипаж на „България Ер“ се грижи да Ви обслужва отлично и да осигурява безопасността по всяко време. Не се притеснявайте да повикате стюардесите и стюардите, като използвате разположения над креслото Ви бутон, да споделяте коментарите си с тях и да ги уведомявате за потребностите си.

ПРИ ПРИСТИГАНЕ

Пазете багажните си купони, за да намерите лесно багажа си. Отделете малко време, за да се аклиматизирате след пристигането си.

От 6 ноември 2006 г. в Европейския съюз са в сила нови мерки за сигурност, които ограничават количеството течности в ръчния багаж. Те трябва да са в самостоятелни опаковки до 100 мл всяка и общо до 1 л, поставени в самозапечатващ се прозрачен плик, който подлежи на проверка от служителите по сигурността. Ограниченията се отнасят за следните течности: вода, напитки, супи, сиропи, аримове, кремове, лосиони, гелове, парфюми, дезодоранти, спрейове, паста за зъби, пена за бръснене и не включват медикаменти и бебешки храни за ползване по време на пътуването, но те подлежат на проверка.

Списъкът посочва някои от забранените за пренос предмети, без да бъде изчерпателен. Моля, консултирайте се с летищния персонал за по-пълна информация.

Уважаеми пътници,

В съответствие с директива на Европейската комисия 68/2004 от 15 януари 2004 г., в охраняемите зони на летищата и в ръчния багаж не бива да се слагат предмети, с които е възможно или изглежда възможно да се причини нараняване. Сред забранените предмети са:

всякакви видове огнестрелно оръжие / катапулти и харпуни / имитации на огнестрелно оръжие, в това число детски изарачки /оръжейни части, с изключение на уреди за телескопично виждане / пожарозащитни / електрошокери уреди / брадви, секири, сатъри, томахакиви / лъкове, къси копия / всякакви заострени метални предмети, които могат да послужат за нараняване / ножове, независимо от предназначението им /саби, мечове / бръсначи, скалпели / ножици, с режеща част, по-дълга от 6 см / бормашини, отвертки, клещи, чукове / кърпи за лег / всички видове спортни стикове, бухалки, шекли и тояги / всички видове оборудване за бойни спортове / амунizioni, дрзанами, мина, военни експлозиви / детонатори / газ и азоти контейнери / всякакви пиротехнически средства / хлор, парализиращи спрейове, сълзотворен газ / терпентин, разредител и аерозолна боя / напитки с над 70% съдържание на алкохол.

YOUR COMFORT AND SAFETY IN THE AIR

Bulgaria Air wishes you a safe and comfortable journey. Our highly trained flight deck and cabin crews are here to take care of your safety. While relaxing and enjoying Bulgaria Air's inflight service, you may consider the basic points that follow.

YOUR HEALTH

If you have any medical concerns about making a journey, or if you suffer from a respiratory or heart condition, see your doctor before traveling. There are over-the-counter medicines available, but we recommended always to consult a doctor to determine which are suitable for you.

YOUR LUGGAGE

Try to travel light. Carrying heavy bags can cause considerable stress you may not be used to. Arriving at your sit exhausted and perspiring is not a good start to your journey. In your hand luggage, carry only essential items which you will genuinely need during the flight.

YOUR CHECK IN DEADLINE

Arrive early at the airport. Give yourself plenty of time to check-in, shop and board. Check-in times vary from airport to airport and from destination to destination. Please, inform yourself well in advance to avoid delays/cancellations.

YOUR SECURITY

Do read and follow the security requirements. Do not agree to carry other people's items with you. Never leave your luggage unattended. Store personal knives, scissors and other sharp objects safely inside your suitcase or hold luggage. If you do not, airport security staff will stop you taking them aboard in your cabin luggage.

YOUR HAND LUGGAGE

Please store heavy items underneath the seat in front of you. Stow lighter items in the overhead luggage racks. Please ensure you do not block access to the emergency exits, and do not block the aisle. Please open the overhead lockers with caution: items there may have become disturbed and may fall onto the seats below.

SMOKING

Smoking onboard is dangerous. All Bulgaria Air flights are non-smoking and cabin crew are under strict instructions to monitor observance. Please do not smoke in the lavatories; they are equipped with smoke sensors.

THE SAFETY BRIEFING

Before departure and on approach, Bulgaria Air cabin crew will demonstrate the rules of safety on board our aircraft. The briefing includes information on your seatbelt, how to use your oxygen mask, how to locate exits, how to leave the aircraft in an emergency, and how to use your lifejacket. Please spare a moment to watch their demonstration. Please also consult the illustrated Safety on Board leaflet in the seat pocket in front of you.

YOUR CABIN CREW

The Bulgaria Air flight attendants are on board to provide you with top class inflight service and ensure your safety at all times. Please do not hesitate to use the overhead attendant call button and share comments or request service from your flight attendant.

AT THE DESTINATION AIRPORT

Have your luggage identification tags ready to help you find your luggage. Give yourself some time for initial acclimatisation with the weather and environment of your destination.

From November 6, 2006 the European Union adopted new security rules that restrict the amount of liquids you can take through security checkpoints, in addition to other prohibited articles. These liquids must be in individual containers with a maximum capacity of 100 ml each, packed in one transparent, resealable plastic bag (with a capacity of no more than one litre). The restrictions apply to liquids such as water, drinks, soups, syrups, make-up, creams, lotions, gels, perfumes, deodorants, sprays, tooth paste and shaving foam. Liquid foods for babies and any medication a passenger may need during a flight are exempt from the above restrictions but must be presented at security checkpoints.

This is not an exhaustive list. If in doubt, please, consult the airport staff who will be happy to provide you with more detailed information.

Dear passengers,

In keeping with European Commission Regulation № 68/2004 of 15 January 2004, any object capable, or appearing capable of causing injury should not be carried into the security restricted areas of the airports and into the aircraft's cabins. These include, but are not limited to:

all types of firearms / catapults and harpoons / replica or imitation firearms, toy guns /component parts of firearms (excluding telescopic sighting devices) / fire extinguishers / stun or shocking devices / axes, hatchets, meat cleavers, machetes / arrows and darts / any type of sharpened metal objects, which could cause injury / all types of knives / sabers, swords / open razors and blades, scalpels / scissors with blades more than 6 cm in length / drills, screwdrivers, crowbars, hammers / ice skates / any type of sport bats, clubs, / sticks or paddles / any martial arts equipment / ammunition, grenades, mines, explosives and explosive devices / detonators / gas and gas containers / any pyrotechnics / chlorine, disabling or incapacitating sprays, tear gas / turpentine and paint thinner, aerosol spray paint / alcoholic beverages exceeding 70% by volume.



Защото знаем, че те са част от Вашето семейство – възползвайте се от услугата ни за превоз на домашни любимци!

При превоза на домашни любимци в пътническата кабина /PETC/ максималното допустимо тегло на животното и клетката е 8 кг, а размерите на клетката 48 x 35 x 22 см. За услугата се заплаща такса от 60 евро в посока.

При превоз на домашни любимци в багажното отделение /AVIH/ няма ограничение в теглото

на животното, а максималните размери на клетката са 110 x 65 x 70 см. При общо тегло до 32 кг се заплаща такса 100 евро, а над 32 кг – 140 евро в посока.

Превозът на домашни любимци задължително подлежи на потвърждение от Авиакомпанията.

Могат да бъдат превозвани само кучета и котки, като единствено го и от Великобритания не се предлага услугата превоз на животни.

Бодните и опасни породи се приемат за превоз само като карго.

Пътниците, които желаят да пътуват с домашен любимец (куче или котка), предварително трябва да се запознаят с инструкциите за превоз на домашни любимци на авиакомпанията на www.air.bg и да спазват всички условия на регламент 576/2013. Регламентът е задължителен за всички страни членки на ЕС. По време на check-in документите на любимеца, ще бъдат обстойно проверени. Паспортът трябва да отговаря на общоприетия международен образец.

Because we know they are part of your family – take advantage of our service for animal transportation!

When transporting pets in the passenger cabin /PETC/ the maximum weight of the animal and the cage is up to 8 kg and the maximum dimensions of the cage – 48 x 35 x 22 cm. A fee of EUR 60 per direction applies.

When transporting pets in the luggage compartment /AVIH/ there are no limitations in the weight of the animal. The maximum dimensions of the

container are 110 x 65 x 70 cm.

At the weight of the animal and container up to 32 kg, a fee of EUR 100 per direction applies, if the weight is over 32 kg – EUR 140 per direction applies.

Pets' transportation is a subject to compulsory confirmation from the Airline.

Only dogs and cats are accepted for transport. Animal transportation to and from Great Britain is not allowed.

The fighting and dangerous breeds are accepted for carriage

only as cargo.

Passengers willing to travel with a pet (dog or a cat), should get acquainted in advance with the airline's instructions for traveling with pets on www.air.bg as well as to observe and follow all the conditions of Regulation 576/2013. The regulation is mandatory for all EU member countries. During check-in the pet's documents will be thoroughly checked. The passport must comply with the generally accepted international model.

Upgrade to business class, за да е перфектно

„България Еър“ Ви дава възможност да повишите комфорта на своето пътуване благодарение на услугата Upgrade to business class.

Upgrade може да бъде закупен от 24 часа до 40 минути преди излитане, при наличие на свободни места. Освен удобство и комфорт, услугата Ви носи още редица предимства

като приоритетни чекиране и качване в самолета, допълнителен багаж, достъп до бизнес салоните на летищата и бизнес класа кетъринг. Ако сте член на програма FLY MORE, печелите и повече точки.

Важно е да се отбележи, че при полет с прекачване трябва да се спазва разрешението за превоз на багаж и на друкция превозвач. Съветваме Ви да заявите UPGRADE минимум 2 часа преди излитане на полета от София, за да се насладите и на кетъринга като част от

всичките предимства. Таксата за услугата Upgrade е 50 евро* в посока по вътрешни линии и 100 евро* в посока по международни линии.

Можете да закупите Upgrade чрез Центъра за обслужване на клиенти на тел.: +(359) 2 40 20 400 или по e-mail на callfb@air.bg, както и в офисите на „България Еър“, чрез издателя на билета или на летището преди полет.

*За отсечката Лондон – София таксата е 100 паунда.

Upgrade to business class to be perfect

Bulgaria Air gives you the opportunity to increase the comfort of your trip with the Upgrade to the business class service.

The Upgrade may be purchased from 24 hours to 40 minutes before scheduled departure in case of availability.

By choosing it you get not only comfort and convenience, but also

priority check-in and boarding in the airplane, additional baggage, access to airport business lounges and business class catering. If you are a member of our frequent flyer program FLY MORE, you earn more points as well.

Please note that in case of a connecting flight, the luggage permit of the other carrier must be checked and observed with.

We also advise you to request UPGRADE at least 2 hours before the departure from Sofia in order

to enjoy catering as part of all the benefits of the service. The Upgrade fee is EUR 50 in direction for domestic flights and EUR 100 in direction for all international flights.

Upgrade can be purchased at our Customer Service Center: +(359) 2 40 20 400 or via e-mail: callfb@air.bg, and also in the Bulgaria Air offices, through the ticket issuer or at the airport before the flight.

Добавете повече удобство към Вашето пътуване!

Как? Като запазите своето място с допълнително пространство и повече комфорт срещу такса от 20 евро на посока, или изберете своето предпочитано място, близо до изхода, срещу такса от 10 евро на посока. Услугата е налична за директните полети, изпълнявани от авиакомпанията. Седалките с повече пространство и комфорт са разположени на 3 ред и аварийен изход, а тези на 4 ред

можете да резервирате като предпочитан, поради близостта им до изхода и възможността бързо да се отправите към крайната точка или трансферния си пункт.

Можете да заявите и заплатите своето място чрез Центъра за обслужване на клиенти на тел.: +(359) 2 40 20 400 или по e-mail на callfb@air.bg, както и в офисите на „България Еър“, чрез издателя на билета и на летището преди полета. Съветваме Ви да заявите услугата предварително, за да си гарантирате налично

място и да спестите време на летището. Следва да се има предвид, че има пътници, които не могат да бъдат настанявани на аварийни изходи, например хора с физически, психически и слухови увреждания, възрастни хора, деца и бебета (със или без придружител) и пътници с наднормено тегло.

* За Тел Авив таксата е в шатски долара, за Лондон в паунда, за Цюрих в швейцарски франка.

Travel even more comfortable

Bulgaria Air gives you the opportunity to guarantee more in-flight comfort! How? Just book your seat with extra space and more comfort for 20 EUR per flight or book your preferred seat near the exit for 10 EUR per flight. The service is available for all direct flights operated by Bulgaria Air. Seats with extra space are located on the 3rd row and emergency exit, while those at 4th row can be booked as a

preferred due to their proximity to the exit point and the availability they provide for the passenger to head straight to his final destination or transfer point. You can request and prepay your seat by contacting our Customer Service Center at +(359) 2 40 20 400 or via e-mail: callfb@air.bg, as well as in the Bulgaria Air's offices, through the ticket issuer and at the airport prior to the flight. We recommend you to request the service in advance to make sure we have an available seat

for you and to save time at the airport. It should be considered that here are passengers who cannot be seated in an emergency exit row (some of the seats with extra leg space are situated next to these exits) such as people with physical, mental and hearing impairments and limitations, elderly people, children and babies (including unaccompanied minors (UMNR) and overweight passengers.

* For Tel Aviv the fee is in USD, for London in GBP, for Zurich in CHF

Пътуване на деца без придружител

Доверете се на услугата на „България Еър“ за превоз на непридружени деца и бъдете спокойни за своето дете по време на полет!

• За деца на възраст между 3 и 5 г. осигуряваме ескорт – стюард, който да посрещне детето от изпращача на отправното летище, да го придружи по време на всички летищни процедури до качване в самолета, да се погрижи лично за спокойното му пътуване и да го предаде на посрещача при пристигане. За детето се заплаща пълната тарифа без детско намаление, плюс 50%

от еднопосочната тарифа в М класа и допълнително летищни такси за стюарда-придружител.

• За деца между 5 и 11 г. се осигурява служител, който да посрещне детето от изпращача на отправното летище, както и такъв, който да го предаде на посрещача при пристигане. За детето се заплаща пълната тарифа без детско намаление, плюс УМ такса в размер на 50 евро на отсечка за международни полети и 30 евро за вътрешни полети. За София – Лондон таксата е 60 евро, а за Лондон – София е 60 паунда.

• По желание на родителите, деца от 12 до 18 г. могат също да се възползват от услугата

срещу заплащане на УМ таксата. На тях се предоставя същата услуга като за деца между 5 и 11 г. За да се възползвате от услугата, е необходимо да отправите запитването си поне 2 седмици преди полета на callfb@air.bg.

Детето Ви задължително трябва да носи със себе си валиден паспорт.

Една стюардеса може да придружава две деца от едно семейство – братя и сестри, които пътуват заедно. За тях се заплаща една УМ такса.

Unaccompanied minors flying

Trust the Bulgaria Air service for unaccompanied minors and let them flying without any worries!

• For children between 3 and 5 years old we provide an escort – flight attendant who will pick up the child from the person who is escorting him/her at the departure airport, will be next to the child during all airport procedures until boarding the plane, personally take care of the child's safe journey during the flight and will hand him/her over to the welcoming person at the arrival airport. The full ticket fare is payable for the child (without a child's discount), plus 50% of the

one-way fare in the M class and two-way airport taxes for the escort flight attendant.

• For children between 5 and 11 years old a staff member is provided to welcome the child from the escorting person at the departure airport, as well as a person to hand him over to the welcoming person at the arrival airport. The full ticket fare is payable for the child (without a child's discount), plus a UM fee of EUR 50 in direction for international flights and EUR 30 in direction for domestic flights. For Sofia – London the fee is EUR 60 and for London – Sofia is GBP 60.

• Per parents request, children between 12 and 18 years old could also take advantage of

the service, against payment of the UM fee. They are provided the same service as for children between 5 and 11 years of age.

In order to take advantage of the service, you should make your inquiry at least two weeks prior to the flight at callfb@air.bg

Your child must carry a valid passport with him/her. One flight attendant can accompany two children from the same family – brothers and sisters who travel together. For them is paid a single UM fee.

THE FACE OF

Bulgaria Air

National Carrier www.air.bg



Airbus A220-300



Airbus A220-100



Airbus A320-214



Airbus A320-214



Airbus A319-112



Boeing 737-300



Embraer 190-100

CODESHARE PARTNERS

Codeshare partnerships are an integral part of Bulgaria Air route portfolio. They enable the airline to provide its customers more frequencies to a particular destination as well as to widen its destinations list at facilitated booking procedure.



SOFIA – MADRID
MADRID – LAS PALMAS / TENERIFE



Sofia – Doha / Bucharest / Varna / Burgas



A STAR ALLIANCE MEMBER

SOFIA – ATHENS / LARNACA / VARNA / BURGAS
ATHENS – BEYRUT / TEL AVIV / EREVAN / NICE / TBILISI
LARNACA – TEL AVIV



SOFIA – BELGRADE / TEL AVIV / LARNACA / VARNA
BELGRADE - GENEVA



SOFIA – PARIS / VARNA
PARIS – NICE / LYON / BORDEAUX



SOFIA – AMSTERDAM



SOFIA – ROME / MILAN / VARNA / BURGAS
ROME – MILAN / TURIN / FLORENCE / GENOVA / NAPLES / PIZA / VENICE / BOLOGNA / TRIEST / VERONA / CATANIA / BARI / PALERMO / LAMECIA TERME / BRINDIZI / REGGIO CALABRIA / MADRID / BARCELONA / AMSTERDAM / LONDON / PARIS / BRUSSELS / PRAGUE / GENEVA / MALTA



VARNA/BURGAS – SOFIA – BUCHAREST

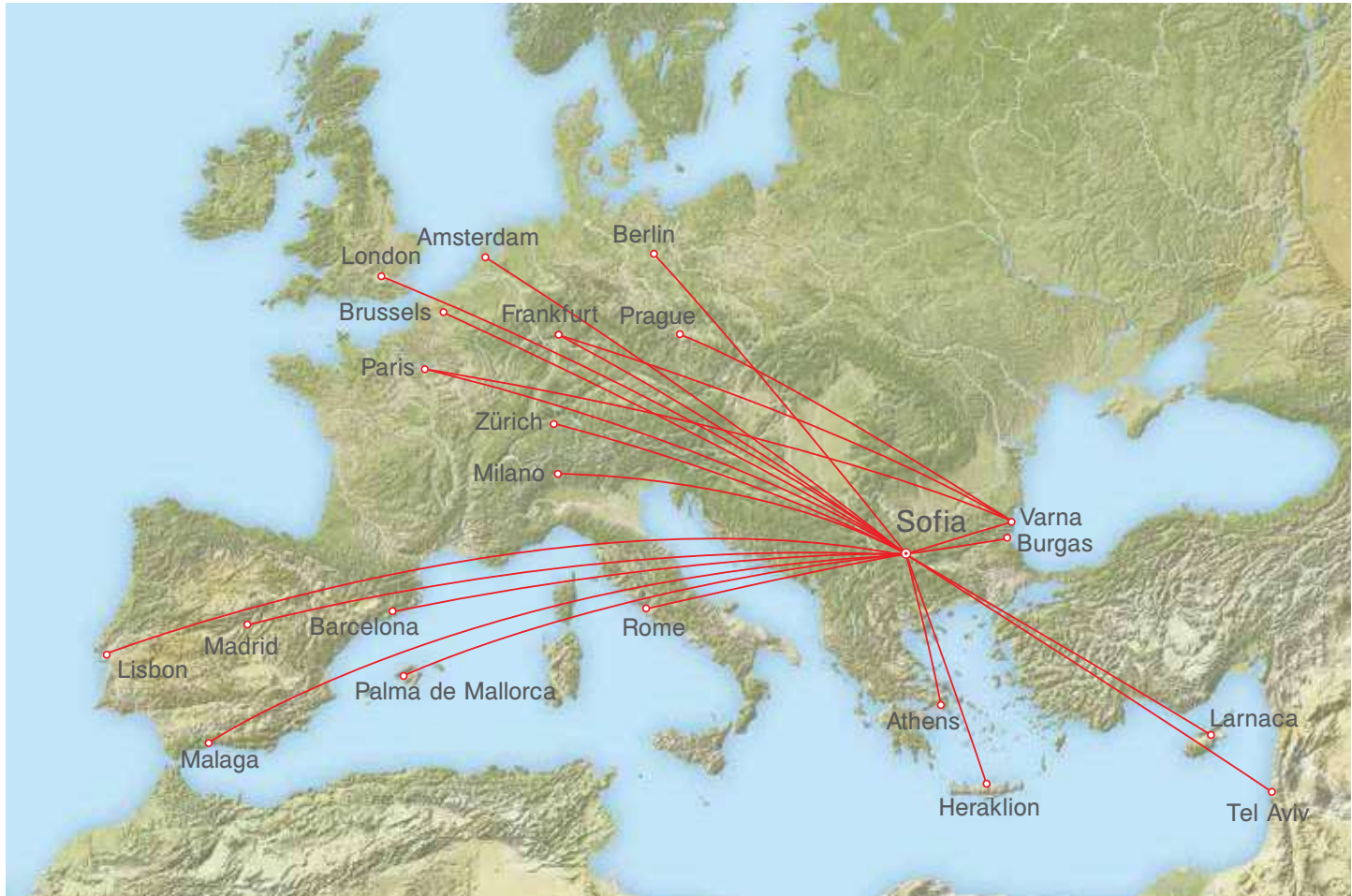


VARNA/ BURGAS/ SOFIA – RIGA
RIGA – OSLO/STOCKHOLM/COPENHAGEN/HELSINKI



SOFIA – BAKU

Дестинации Destinations



CODESHARE PARTNERS

Code share партньорството позволява на авиокомпаниите да предлагат на своите пътници повече полети до дадената дестинация при облекчена процедура за резервация, както на собствените полети, така и на полетите на партньора по маршрута.

The Code share partnership enables airlines to provide for their valuable customers more frequencies to each particular destination at facilitating booking procedure, on every own operated or marketing flight en route.



SPA PARTNERS

Special prorate agreement е сред основните търговски договори, предоставящ на партньорските авиокомпани изключителната възможност да увеличат броя на предлаганите дестинации през даден пункт и да отговорят на търсенето на клиентите с приемливи цени.

The Special prorate agreement is among the basic commercial agreements, giving partner airlines a significant opportunity to enlarge number of global beyond destinations offered in response to customer demands at reasonable prices.



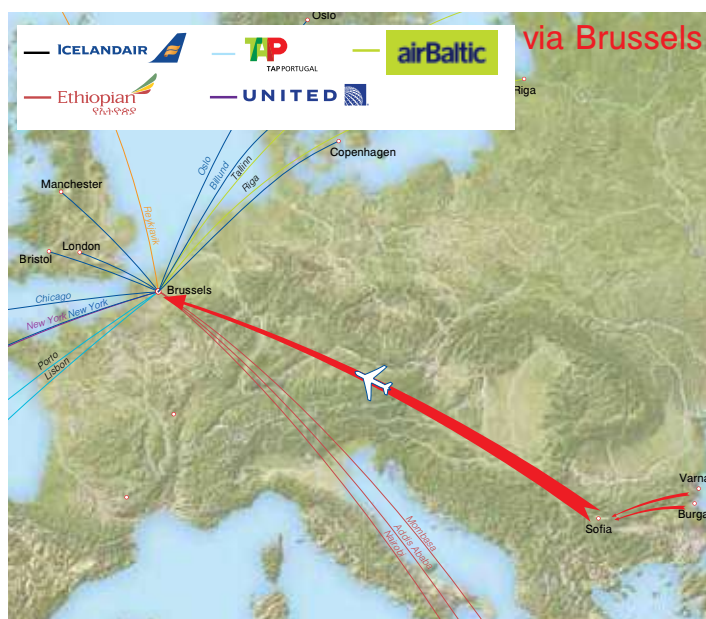
INTERLINE PARTNERS:

Interline agreement позволява взаимното признаване на билетите и по този начин съществено допринася за това двете авиокомпани да могат да предлагат продукта на партньора по редовни линии.

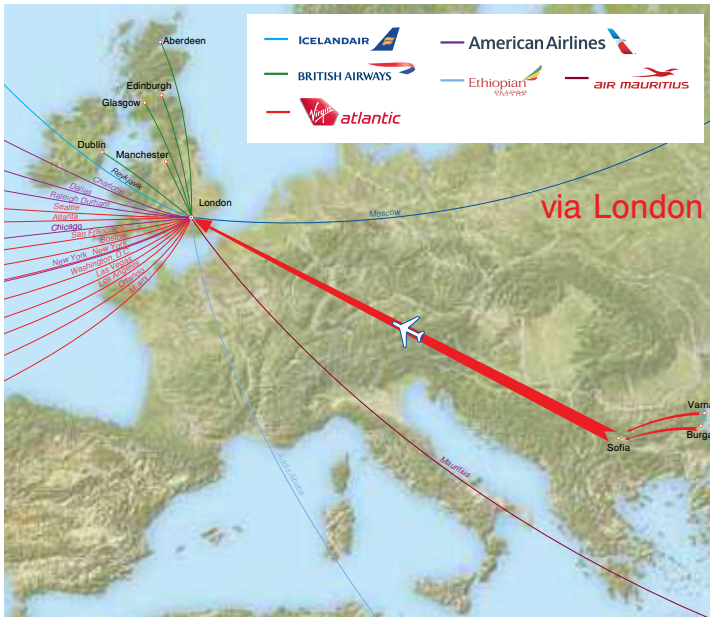
The Interline agreement permits the acceptance of each other's airtickets and that way contributes significantly both airlines to be able to offer customers reciprocally their product on schedule services.



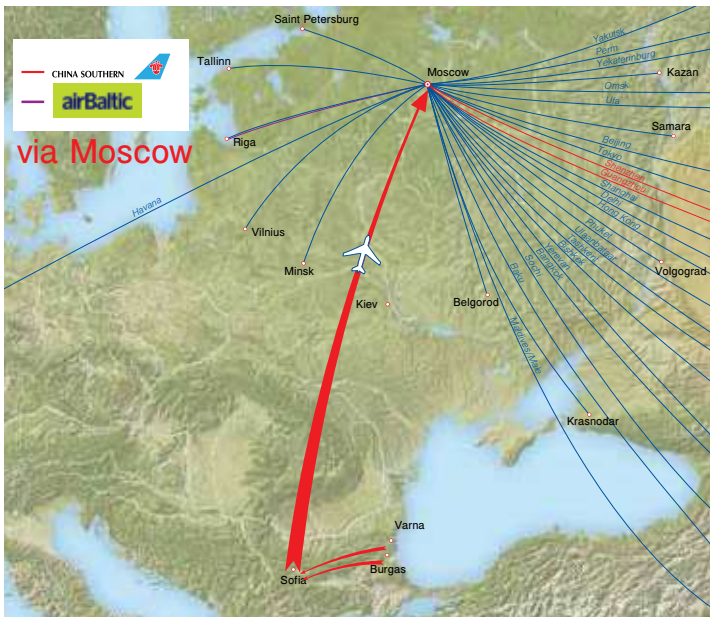
Летете до Всяка точка на света с България Еър и партньори. Fly anywhere across the world with Bulgaria Air and partners.



Летете до всяка точка на света с България Еър и партньори.



Fly anywhere across the world with Bulgaria Air and partners.



БЪЛГАРИЯ ЕЪР: Къде га ни намериме?

BULGARIA AIR: Where to find us?

<p>SOF BOJ VAR</p> 	<p>Customer Service Center</p> <p>1, Brussels Blvd Sofia Airport, Sofia 1540 <i>Working Hours:</i> Every day 08:00-20:00 Local Time</p> <p>phone: +359 2 402 04 00 e-mail: callFB@air.bg www.air.bg</p>	
	<p>Head office</p> <p>1, Brussels Blvd Sofia Airport, Sofia 1540 <i>Working Hours:</i> Monday - Friday 09:00-17:30 Local Time</p> <p>fax: +359 2 984 02 03 e-mail: office@air.bg www.air.bg</p>	
	<p>Sofia City Office</p> <p>2 Ivan Vazov Street <i>Working hours:</i> Monday - Friday 09:00 - 17:30 Local time</p> <p>phone: +359 2 402 03 93 e-mail: tickets1@air.bg www.air.bg</p>	
	<p>FLY MORE Office</p> <p>1, Brussels Blvd Sofia Airport, Sofia 1540 Every day: 9:00 a.m. to 5:00 p.m. (lunch break - 12:00 p.m. to 1:00 p.m.)</p> <p>+359 2 984 02 96 e-mail: flymore@air.bg www.air.bg</p>	
	<p>Varna Airport Office</p> <p>Varna Airport Terminal 2, Departures <i>Working hours: Opens 2 hours prior to scheduled departure</i></p> <p>phone: +359 52 573 321 fax: +359 52 501 039 e-mail: varna@air.bg www.air.bg</p>	
	<p>Varna City Office</p> <p>55, 8-mi primorski polk blvd <i>Working Hours:</i> Monday - Friday 09:00 - 17:00 Local time (lunch break: 12:30 p.m. - 1:30 p.m.)</p> <p>phone: +359 52 651 101 e-mail: varna_city@air.bg www.air.bg</p>	
	<p>Shumen City office</p> <p>Shumen, Patleyna 10 str. Monday-Friday: 09:00-17:00</p> <p>phone: +359 887 84 01 71 e-mail: shumen@air.bg www.air.bg</p>	
<p>BER</p> 	<p>Germany, Berlin</p> <p>Bulgarian Air Tour Leipziger str 114-115, 10117 Berlin, Germany <i>Working hours:</i> Monday - Friday 09:00-18:00 Local Time</p> <p>phone.: +49 30 2514405 +49 30 2514460 fax: +49 30 2513330 e-mail: info@berlin-bat.de www.air.bg</p>	

<p>LON</p> 	<p>United Kingdom, London</p> <p>Airport office Heathrow Ticket Pod 3 (Zone G) Terminal 4 Heathrow Airport TW6 3FB <i>Working hours:</i> Monday - Friday 09:30 - 17:30 Local Time</p> <p>phone: +44 208 745 9833 +44 788 966 4174 e-mail: LHR@bulgaria-air.co.uk www.air.bg</p>	
<p>MOW</p> 	<p>Russia, Moscow</p> <p>City Office 3 Kuznetzkiy Most Str., Moscow, 125009, Russia <i>Working hours:</i> Monday - Friday: 09:00-13:00/14:00-18:00 Local Time Saturday: 10:00-14:00 (between June and September) Temporarily closed</p> <p>phone: +7 49 5789 9607 e-mail: ticketmow@air.bg moscow@air.bg www.air.bg</p>	
	<p>Airport office Sheremetyevo airport, Terminal F, fl. 2, ticket desks 10 and 14 <i>Working hours:</i> Opens 2 hours before flight Temporarily closed</p> <p>e-mail: svoapfb@mail.ru www.air.bg</p>	
<p>TLV</p> 	<p>Israel - Tel Aviv</p> <p>Open Sky LTD 25 Ben Yehuda Str. Israel 63806, Tel Aviv <i>Working hours:</i> Sunday - Thursday: 09:00-17:00 Local Time</p> <p>phone: +972 379 51 355 fax: +972 379 51 354 e-mail: annie@open-sky.co.il www.air.bg</p>	
<p>USA</p> 	<p>Mailing Address: 1819 Polk St #401 San Francisco, CA 94109 <i>Working Hours:</i> Monday - Friday 9am - 5pm, Saturday - Sunday 9am - 1pm (EST)</p> <p>phone: 1-855-FLY-TO-BG (359-8624) e-mail: tickets@bulgariaairusa.com www.air.bg</p>	
<p>VIE</p> 	<p>Austria, Vienna</p> <p>Intervega Reisen Tiefer Graben 9, A-1010 Wien, Austria <i>Working Hours:</i> Monday - Thursday 09:00-17:30 Local Time Friday 09:00-17:00 Local Time</p> <p>phone: +43 1 5352550 0 900 220013 (domestic line) fax: +431 5352552 e-mail: intervegareisen@aon.at office@intervega.at www.air.bg</p>	

бяхме деца.

*Бяхме, но времето лети.
Планирай бъдещето с пенсионноосигурителна
компания „Съгласие“*



Професионален фонд
Универсален фонд
Доброволен фонд

 **СЪГЛАСИЕ**
ПЕНСИОННООСИГУРИТЕЛНА КОМПАНИЯ

С ПОГЛЕД КЪМ ТВОЕТО БЪДЕЩЕ!

LÀCRIMA

SINCE 1959



High class cheese served with love



FOLLOW US



VIEW CATALOG