THE INFLIGHT MAGAZINE
your complimentary copy
145 (09) / 2022

ON AIR BULGARIA

Circular Future
КРЪГОВО БЪДЕЩЕ

The European of Bulgaria
ЕВРОПЕЕЦЪТ НА БЪЛГАРИЯ

Berlin
ДОКАТО ЦЪФТЯТ ЛИПИТЕ

SMILE YOUR WAY TO SUCCESS

Dr. Branimir Kirilov, Medical Dent founder, talks to Bulgaria ON AIR
Д-р Бранимир Кирилов, основател на клиника Medical Dent

OVER A MILLION READERS PER YEAR!

Bulgaria Air
National Carrier www.air.bg

JACOBS

МАГИЯТА НА ЧАРОМАТА

ЗАВЛАДЯВАЩ КАФЕ ВКУС И ЧАРОМАТ

ВАШАТА ПОЧИВКА ЗАПОЧВА ОЩЕ НА ЛЕТИЩЕТО

През най-топлите месеци от годината увеличеният пътникопоток създава предпоставки за забавяне на процедурите по check-in и проверка на сигурността на всички европейски летища. Навременното пристигане за предстоящ полет остава надеждна мярка срещу множество главоболия, които могат да помрачат началото на всяко лятно приключение. „България Еър“ цени спокойствието и комфорта на своите пътници. Затова националният превозвач съветва пристигането на летището да се осъществява минимум 3 часа преди излитане до някоя от международните дестинации, до които лети авиокомпанията.
В помощ за едно бързо и безпроблемно отвеждане за полет, „България Еър“ предоставя безплатен online check-in за почти всички свои дестинации. Така всеки може да спести време, като сам издаде бордната си карта лесно и удобно.
В допълнение към тази услуга, Летище София предоставя на използвалите online-check in пътници специални drop-off гишета, където да оставят своя допълнителен чекиран багаж.
По този начин националният превозвач отговаря на увеличената натовареност на летищата, до които оперира по международните си полети, като следи за нуждите на своите пътници и безпроблемното им пътуване към тяхното лятно приключение.

Актуална информация - на www.air.bg.

YOUR HOLIDAY STARTS AT THE AIRPORT

During the warmest months of the year, the increased passenger flow creates conditions for delays in check-in procedures and security checks at all European airports. Arriving on time for an upcoming flight remains a foolproof measure against the many headaches that can mar the start of any summer adventure.
Bulgaria Air values the peace and comfort of its passengers. Therefore, the national carrier advises to arrive at the airport at least 3 hours before departure to any of the international destinations to which the airline flies.
To help you get on your flight quickly and smoothly, Bulgaria Air provides free online check-in for almost all of its destinations. So everyone can save time by issuing their own boarding pass easily and conveniently.
In addition to this service, Sofia Airport provides passengers using online check-in with special drop-off counters where they can leave their additional checked baggage.
In this way, the national carrier responds to the increased traffic at the airports it operates to on its international flights, keeping an eye on the needs of its passengers and their smooth journey to their summer adventure.

For more information - www.air.bg.

ЛЕТИ ДО **БРЮКСЕЛ** С **БЪЛГАРИЯ ЕЪР**

От столицата на България
до столицата на Европа

България Еър
Национален Превозвач www.air.bg

ПРИЯТЕН ПОЛЕТ

ПРИЯТНИ ЕМОЦИИ

www.air.bg

9 | BUSINESS ECONOMY

22 | България може да е много по-успешна в медицинския туризъм
Д-р Бранимир Кирилов, основател на клиника Medical Dent, пред Bulgaria ON AIR

26 | Bulgaria Can Be Way More Successful in the Medical Tourism

10 | Числа и лица
Facts & Figures
12 | Качулка след инфлация
16 | After Death, the Doctor
34 | Пет тенденции, които ще преобразят строителството
37 | Five Trends That Will Transform Construction
40 | Строители на бъдещето
44 | Builders of the Future

47 | ANALYSIS POLITICS

50 | Лекции от един забравен професор
Роден преди 160 години, Иван Шишманов е големият европеец на България

52 | A Lecture from One Neglected Professor

48 | Италия срещу Брюксе
Italy vs. Brussels
54 | Магията на кръга
58 | Circular Magic

63 | SCIENCE TECHNOLOGY

66 | Намерихме ли ключа към подмладяването?
Откритието на Шиня Яманака най-после дава първите практични резултати в обръщането на стареенето

68 | Have We Found the Key to Rejuvenation?

64 | Краят на глобалното затопляне
The End of Global Warming
72 | Крила на желанието
Wings of Desire
78 | Да живееш в колата си
80 | Living in Your Car

85 | TRAVEL LIFESTYLE

90 | Есен в Берлин
Дълго разделена и изолирана, днес германската столица е най-космополитният град в света

90 | Autumn in Berlin

86 | Афиш
Poster
106 | Германия, вкусна приказка
109 | Germany, a Delicious Tale
112 | Всемогъщият нар
115 | The Almighty Pomegranate

Фотография на корицата: ИВАЙЛО ПЕТРОВ
Cover photography by IVAYLO PETROV

Bulgaria Air
National Carrier www.air.bg

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

EDITOR-IN-CHIEF
Konstantin Tomov
ktomov@bulgariaonair.bg

ПРЕВОДАЧИ
Global Club

TRANSLATORS
Global Club

АВТОРИ
Бойко Василев
Димитър Кьосемарлиев
Емил Иванов
Ивайло Петров
Калин Ангелов
Калин Николов
Петър Йовчев
Ясен Бориславов

CONTRIBUTORS
Boyko Vassilev
Dimitar Kyossemarliev
Emil Ivanov
Ivaylo Petrov
Kalin Angelov
Kalin Nikolov
Petar Yovchev
Yassen Borislavov

ДИЗАЙН
BRAND NEW DESIGN

DESIGN
BRAND NEW DESIGN

ИЗДАТЕЛ
ИНВЕСТОР МЕДИА ГРУП

PUBLISHER
INVESTOR MEDIA GROUP

ИЗПЪЛНИТЕЛЕН ДИРЕКТОР
Виктория Миткова

CEO
Victoria Mitkova

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

EDITORIAL ADDRESS
1540 Sofia, 1 Brussels Blvd.
office@bulgariaonair.bg
phone: (+359) 2 448 40 70
www.bgonair.bg

БАНКОВА СМЕТКА

BANK ACCOUNT

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

Съгласно чл.7а, ал.1 от Закона за задължителното депозиране 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 ер" 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

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 "Децата на бащите", за който получи Голямата награда "Робер 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.

ТЕРЕЗА КЪНЧЕВА е репортер в националната телевизия Bulgaria ON AIR, с фокус върху политика и социална тематика. Завършила е "Журналистика и масови комуникации" в Софийски университет „Св. Климент Охридски".

TERESA KANCHEVA is a reporter at the national television Bulgaria ON AIR, with a focus on politics, health and social issues. She graduated from "Journalism and Mass Communications" at Sofia University "St. Kliment Ohridski".

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

М Кар Варна
9023 Варна
бул. Владислав Варненчик 320
тел.: +359 52 918 208
contact@bmw-mcarvarna.bg
www.bmw-mcarvarna.bg

М Кар Плевен
5800 Плевен
кв. Дружба 1
тел.: +359 64 970 804
contact@bmw-mcarpleven.bg
www.bmw-mcarpleven.bg

М Кар Пловдив
4003 Пловдив
бул. Карловско шосе
тел.: +359 32 571 296
contact@bmw-mcar.bg
www.bmw-mcar.bg

М Кар София
1407 София
бул. Черни връх 53,
тел.: +359 2 49 28 335
contact@bmw-mcarsofia.bg
www.bmw-mcarsofia.bg

BMW X1 sDrive18i: Разход на гориво (комбинирано) – 6,4 л/100км; CO_2 емисии – 143 гр/км.

Офертата е калкулирана с финансов лизинг BMW Promo за BMW X1 sDrive18i на цена 83 757 лв. с ДДС. Месечна вноска 649 лв. с ДДС, първоначално плащане 25%, лихва 1,99% и остатъчна стойност 33% за период на договора от 60 месеца. При годишен пробег до 15 000 км. Предложението е насочено към физически и юридически лица. Визията е с илюстративна цел и включва опционално оборудване.

БЕРЛИН: 11 ЕСЕННИ ПРИЧИНИ
BERLIN: 11 AUTUMN REASONS

Има множество причини човек да посети Берлин. Някога символ на разделението, след падането на прочутата стена сега това е най-задружният и приветлив град в Европа. Хора на изкуството от цяла Европа го избраха за свой дом. Берлин е по германски организиран, но съвсем не по германски весел. Партитата тук не продължават до късно – вместо това продължават с дни. Храната е достъпна и невероятно разнообразна; няма нужда да ви обясняваме за качествата на германската бира. Дори шопинг-ентусиастите няма да се почувстват изоставени в града с най-големия универсален магазин в Европа. Ние сме подбрали 11 убедителни причини да се насладите на есента в Берлин (стр. 88). Но освен тях съществуват още стотици. Така че просто ни позволете да ви отведем там. "България Еър" предлага удобни редовни полети до германската столица три пъти седмично.
За повече информация - www.air.bg

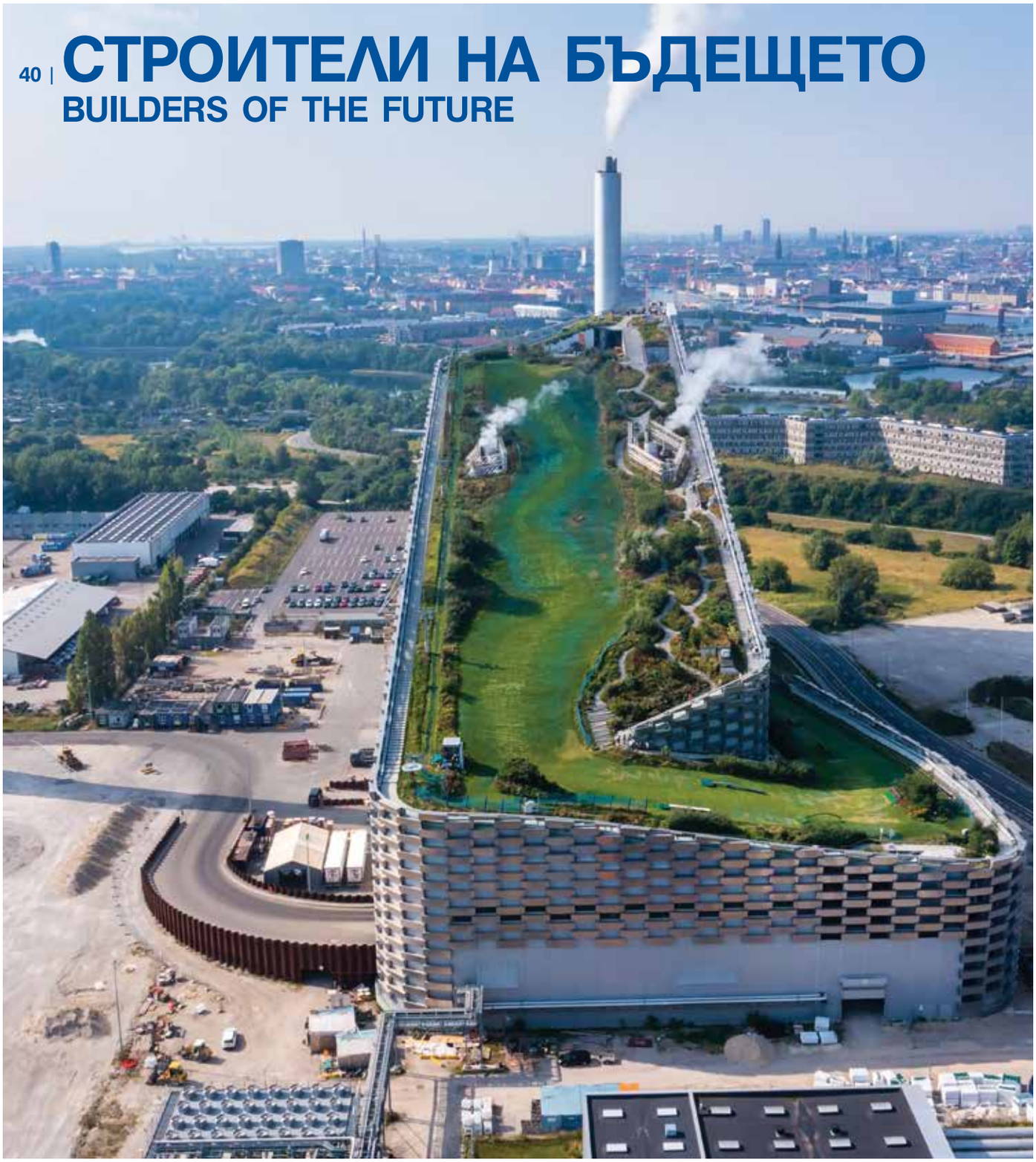
There are lots of reasons to visit Berlin. Once a symbol of separation, with the fall of the famous wall it became the most united and the friendliest city in Europe. People of art from all over Europe chose it to be their home. Berlin is well-organized just like an average German city, but also lively, unlike a typical German city. Parties here do not last until late – instead, they go on for days. Food is accessible and extraordinarily diverse; we don't need to tell you about the qualities of German beer. Even shopping enthusiasts will not feel isolated in the city with the largest department store in Europe.
We have selected 11 compelling reasons to enjoy autumn in Berlin (see page 88). But besides them there are hundreds more. So just let us take you there. Bulgaria Air offers comfortable regular flights to the German capital three times a week.
For more information - www.air.bg ■

Out of love for you!
LACRIMA
SINCE 1959
КАШКАВАЛ
ОТ 100% КРАВЕ МЛЯКО
ПО БДС РЕЦЕПТА
ЗРЕЛ МИНИМУМ
45 ДНИ
0800 111 17
Frezco
КАШКАВАЛ
от краве мляко
FOLLOW US
VIEW CATALOG

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

BANG & OLUFSEN

40 | СТРОИТЕЛИ НА БЪДЕЩЕТО
BUILDERS OF THE FUTURE



12 | КАЧУЛКА СЛЕД ИНФЛАЦИЯ
AFTER DEATH, THE DOCTOR

22 | ИНТЕРВЮ: Д-Р БРАНИМИР КИРИЛОВ
INTERVIEW: DR. BRANIMIR KIRILOV

ЧИСЛА И ЛИЦА
FIGURES & FACES

1 610 000 000

евро е стойността на програмата "Транспортна свързаност" за България за периода 2021-2027. Това е първата от инфраструктурните програми, която бе одобрена от Европейската комисия. Приоритетите в нея са завършване на Трансевропейската транспортна мрежа (TEN-T), цифрова трансформация на транспорта, насърчаване на железопътния транспорт (включително чрез нови железопътни връзки със Северна Македония), построяване на магистрала между Русе и Велико Търново.

EN

EUR 1,610,000,000 is the value of the "Transport Connectivity" program for Bulgaria for the period 2021-2027. This is the first infrastructure program approved by the European Commission. Its priorities are completion of the Trans-European Transport Network (TEN-T), digital transformation of transport, promotion of railway transport (including through new railway connections with North Macedonia), construction of a highway between Ruse and Veliko Tarnovo. ■

100 000

лева глоба наложи Столична община на "Трейс Груп" заради скандалния ремонт на емблематичните "жълти павета" в центъра на София, няколко дни след който настилката се размести и се наложи нов ремонт. Представител на фирмата обясни проблема с факта, че по паветата минавали автомобили и често използвали спирачките си. Стойността на ремонта е 17 милиона лева - тоест глобата е 0.59% от парите, изплатени на строителите.

EN

The Sofia Municipality imposed a BGN 100,000 fine on "Trace Group" because of the scandalous repair of the iconic "yellow paving stones" in the center of Sofia, a few days after which the pavement shifted and a new repair was required. A representative of the company attributed the problem to the fact that cars were driving on the pavement and frequently used their brakes. The cost of the original repair was BGN 17 million - that is, the fine is 0.59% of the money paid to the builders. ■

565

милиарда евро трябва да бъдат инвестирани за дигитализиране на електропреносната мрежа на Европейския съюз в следващото десетилетие, се твърди в проектодокумент на Европейската комисия, публикуван от Bloomberg. Плановете предвиждат инсталирането на поне 10 милиона термопомпи в жилищнисгради, и интензивно монтиране на слънчеви панели по покривите на обществените и търговските здания.

EN

billion euros should be invested to digitize the European Union's electricity grid over the next decade, according to a European Commission draft document published by Bloomberg. Plans call for the installation of at least 10 million heat pumps in residential buildings, and intensive installation of solar panels on the roofs of public and commercial buildings. ■

6 510 789

души е населението на България към септември 2021 според официалните резултати от преброяването, обявени в началото на октомври 2022. Това е спад от цели 844 781 души в сравнение с предишното преброяване през 2011. Докато през периода 2001-2011 населението е намалявало средно с 0.7% годишно, през 2011-2021 вече спада средно с 1.2%. Основният фактор за този спад вече не е миграцията, а отрицателният естествен прираст. Половината от населението живее само в два района - Югозападния (със София) и Южния централен (Пловдив и Стара Загора).

EN

people is the population of Bulgaria as of September 2021 according to official census results announced in early October 2022. This is a drop of 844,781 people compared to the previous census in 2011. While during the period 2001-2011 the population decreased on average by 0.7% annually, in 2011-2021 it is already falling on average by 1.2%. The main factor behind this decline is no longer migration, but negative natural growth. Half of the population lives in only two regions - Southwestern (with Sofia) and South Central (Plovdiv and Stara Zagora). ■

ПЛАЩАЙ ЛЕСНО

с **ЦКБ** и **Google Pay™**
Безконтактно и сигурно
с твоя телефон

Централна
Кооперативна
Банка
Важният си ти.

G Pay

КАЧУЛКА СЛЕД ИНФЛАЦИЯ

Реакцията на централните банки срещу кризата е не само фатално закъсняла, но и вече неточно насочена

Текст КОНСТАНТИН ТОМОВ / Фотография ISTOCK

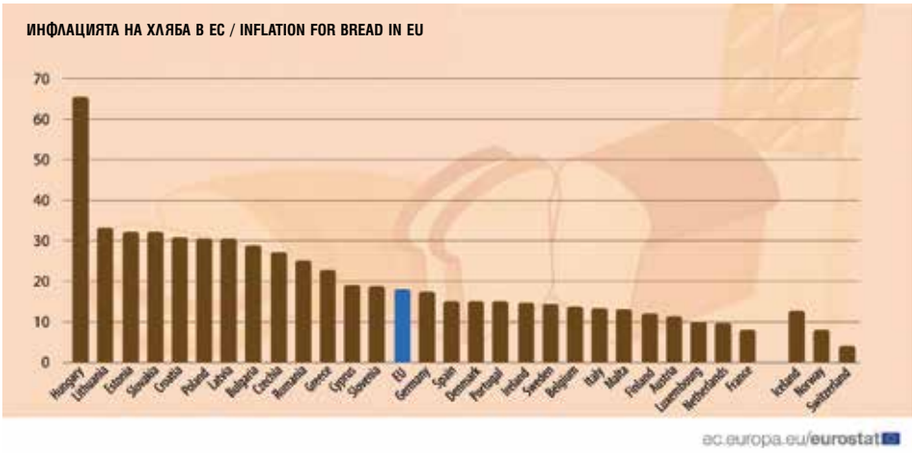
Икономистите са ни дали най-различни многословни дефиниции какво е инфлация. Но най-ясното - и най-честното - определение принадлежи на нашумялата писателка Лайнъл Шрайвър. "Инфлацията често е била описвана като вид данък, но аз имам по-добра дума за нея: кражба", казва тя.

Инфлацията е именно това: кражба от вашите спестявания и от вашите доходи, която да компенсира безогледните харчове на политици и банкери в изминалите 12-14 години. Само за около 18 месеца тя върна доходите на европейците над десетилетие назад; във Великобритания покупателната способност на средната работна заплата е с 8% по-ниска, отколкото беше през 2019, макар абсолютната ѝ числова стойност да е пораснала. Българите плащаха над 28% повече за един хляб през август 2022 в сравнение с август 2021 (доста над средното поскъпване за ЕС, което е около 18%). Унгарците плащат с 66%, ако се вярва на Eurostat.

СЛЕД КАТО ДЪЛГО И С УДИВИТЕЛНО УПОРСТВО отричаха случващото се и наричаха инфлацията "преходна", централните банкери по цял свят изведнъж обърнаха палачинката и започнаха трескаво да увеличават лихвените проценти. Близо 90 централни банки от цял свят са коригирали лихвите нагоре в последната половин година, като над половината от тях са направили корекция от 0.75% или повече, показва справка на Bloomberg. Главният икономист на Bank of America нарече това "състезание кой ще вдигне лихвите по-бързо".

100

Това състезание до голяма степен илюстрира хубавата българска поговорка "след дъжд - качулка". Още през 2015-2016 година по-здравомислещите икономисти предупреждаваха, че отрицателните лихви и неудържимото печатане на пари напомпват безпрецедентен балон и изкривяват пазарите. В началото на 2021, когато огромните разходи покрай Covid-19 вече видимо ускоряваха инфлационните процеси, нуждата от корекция вече бе очевидна за всички - освен за централните банки. ЕЦБ е рекордьор в това отношение - членовете на борда й успяха да си задържат главите в пясъка чак до лятото на 2022. Сега всички те се опитват да компенсират закъснението си с престараване.



ЕТО КАКЪВ Е ПРОБЛЕМЪТ: икономистите и банкерите са свикнали да говорят с евфемизми. Увеличаването на лихвените проценти не намалява инфлацията. Увеличаването на лихвените проценти предизвиква рецесия. Рецесията свива доходите, затваря предприятия (особено онези, държани на изкуствено дишане от отрицателните лихви), увеличава безработицата и, в крайна сметка, понижава потреблението. Понижаването на потреблението вече намалява инфлацията. Това е ефективен метод - но колкото е ефективно и да си подпалиш къщата, за да унищожиш хлебарките.

След три последователни корекции, Федералният резерв на САЩ докара лихвения процент до 3.25 - най-високото ниво от 2008 година насам. Но това не е краят - очакванията са за 4.4% в края на годината, и 4.6% догодина. ЕЦБ, който закъсня повече с намесата си и която трябва да се справи с по-висока инфлация, вероятно ще трябва да надхвърли това. Какво ще се случи тогава с Италия, чието предпазване от колапс бе в основата на десетилетното печатане на пари? Марио Драги, архитектът на тази политика, се оттегли благополучно преди сгромолясването й и сега това е нечий друг проблем.

ПО-ТРЕВОЖНОТО Е ДРУГО. Централните банкери, увлечени в своето ново състезание, си остават в плен на най-опасната заблуда: че икономиката е чиста наука, без връзка с политиката и географията. Монетарните решения влияят на инфлацията, която е причинена от монетарната политика. Какъвто бе случаят до края на миналата година. Но те са безсилни срещу инфлацията, причинена от други фактори. Днешният по-скъп хляб, който плащат българи или унгарци, е в резултат на поскъпването на енергията, на газа, на изкуствените торове и на зърното - все ефекти от войната в Украйна. Увеличаването на лихвените проценти във Франкфурт не прави нищо, за да овладее причините за тази инфлация. То е в състояние единствено да направи още по-трудно за хората да я посрещнат. Нещо подобно видяхме през 70-те: тогава централните банки реагираха със същото закъснение, вдигнаха лихвите, след като вече кризата беше факт, след това неприятно се изненадаха, че са предизвикали рецесия, и панически намалиха лихвите - само за да отключат нова инфлация. Те по никакъв начин не можеха да повлияят на основната причина за кризата - новия енергиен световен ред, започнал след петролното ембарго на ОПЕК през 1973.

КАКВИ ЩЕ СА ПОСЛЕДСТВИЯТА от сегашната надпревара в лихвеното въоръжаване? Това вече е в сферата на гадателите. Мрачният пророк Нуриел Рубини вече предрече епоха на рецесия, която ще продължи две десетилетия. Други не са чак такива песимисти и очакват негативните ефекти да продължат две-три години. Но че такива негативни ефекти ще има, никой не се съмнява. Самият председател на Федералния резерв Джеръм Пауъл призна, че политиката му "ще донесе известна болка за домакинствата и бизнеса". Европейската централна банка в типичния си стил използва евфемизъм - sacrifice ratio (съотношение на саможертва), но той означава съвсем същото: каква загуба на брутен продукт ще е нужна, за да се овладее инфлацията. Пазарът на ценни книжа, който досега се наслаждаваше на най-дългия период на растеж в историята, ще трябва да се върне към реалността. Милиардерът Рей Далио очаква пазарът да се свие с 20%. Анализатори на BlackRock, цитирани от Bloomberg, изчисляват, че връщането на инфлацията към нивата от 2% ще изисква "дълбока рецесия" и нови над 3 милиона безработни само в САЩ. И добавят, че в Европа цената ще е още по-висока.

ОНОВА, КОЕТО ЗНАЕМ СЪС СИГУРНОСТ, е, че цените на имотите ще преустановят ускореното си катерене нагоре. Почти няма пазар в света - от Калифорния до Варна - където имотите да не са силно надценени в момента спрямо доходите. Повишаването на лихвите ще удари силно този пазар, а и ролята му на убежище от инфлацията вече се обезсмисля. Ситуацията със суровините, другото спасение за инвеститорите от инфлацията, е по-трудно предвидима.

Много по-лесно е да се предскажат ефектите от икономическата ситуация и решенията на банкерите върху политиката. Току-що отминалите избори в Италия очертаха тенденцията: убедителната победа на Джорджа Мелони до голяма степен е свързана с факта, че тя единствена от основните играчи не подкрепи предишното правителство на Марио Драги. В Съединените щати през ноември предстоят средносрочните избори за конгрес и сенат, в които републиканците несъмнено ще се възползват от ситуацията и ще овладеят поне долната камара. А после идва ред и на президентските избори през 2024. В цялата нова история на Америка никога действащият президент не е бил преизбиран в ситуация на растяща безработица, намаляващи доходи и свиващи се финансови пазари. Интригата е по-скоро дали републиканците ще намерят фигура, която да се пребори с Доналд Тръмп за номинацията на партията. От това вероятно ще зависи и дали сегашната епоха на антагонизъм в международните отношения ще приключи - което има доста по-пряка връзка с цената на хляба, отколкото лихвените проценти на ЕЦБ и Федералния резерв. ■

ЦКБ Сила
пенсионноосигурително
акционерно дружество

С грижа за Вас!

ИЗБЕРИ **ПОАД „ЦКБ-СИЛА“:**
ПЪРВОТО РЕГИСТРИРАНО В БЪЛГАРИЯ ПЕНСИОННООСИГУРИТЕЛНО ДРУЖЕСТВО ПРЕЗ ФЕВРУАРИ 1994 Г.
КЪМ 30.06.2022 Г. – С 401 ХИЛЯДИ КЛИЕНТИ И НАД 1,7 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.*

1113 София, бул. „Цариградско шосе“ 87, Клиентски център - тел: 0700 11 322; email: office@ccb-sila.com; www.ccb-sila.com

AFTER DEATH, THE DOCTOR

The central banks action to tame inflation is not only fatally late, but also inaccurately targeted

By KONSTANTIN TOMOV / Photography ISTOCK

Economists have given a variety of verbose definitions of what inflation is. But the clearest - and most honest - definition belongs to the writer Lionel Shriver. "Inflation has often been described as a kind of tax, but I have a better word for it: theft," she says.

Inflation is just that: a theft from your savings and from your income to compensate for the reckless spending of politicians and bankers over the past 12-14 years. In just about 18 months, it brought Europeans' incomes back over a decade; in Britain, the purchasing power of the average wage is now 8% lower than it was in 2019, although its absolute numerical value has grown. Bulgarians paid 28% more for a loaf of bread in August 2022 compared to August 2021 (well above the average increase in prices for the EU, which is around 18%). Hungarians paid 66% more, if Eurostat is to be believed.

AFTER LONG AND AMAZINGLY STUBBORN denial of what was happening and calling inflation "transitory", central bankers around the world suddenly turned the tables and began frantically raising interest rates. Nearly 90 central banks around the world adjusted interest rates upward in the last half of the year, with more than half of them making adjustments of 0.75% or more, a Bloomberg report showed. Bank of America's chief economist called it "a race to raise rates faster."

This competition to a large extent illustrates the nice Bulgarian proverb "after the rain - a hood". As far back as 2015-2016, more sane economists were warning that negative interest rates and rampant money printing were inflating an unprecedented bubble and distorting markets. At the beginning of 2021, when the colossal Covid-19 spending was already visibly accelerating the inflationary processes, the need for a correction was obvious to everyone - except to the central banks. The ECB was particularly reluctant - its board members managed to keep their heads in the sand until the summer of 2022. Now they are trying to make up for their delay by overacting.

HERE'S THE PROBLEM: Economists and bankers are used to talking in euphemisms. Increasing interest rates does not reduce inflation. A rise in interest rates causes a recession. A recession squeezes incomes, closes businesses (especially the ones that were held on artificial respiration by negative interest rates), increases unemployment and, ultimately, lowers consumption. And lower consumption does in fact reduce inflation. It's an effective method - but as effective as setting your house on fire to kill the cockroaches.

After three consecutive corrections, the US Federal Reserve raised the interest rate to 3.25 - the highest level since 2008. But this is not the end - expectations are for 4.4% at the end of the year, and 4.6% next year. The ECB, which has been more late in its intervention and which has to deal with higher inflation, will probably have to go beyond that. What will happen then to Italy, whose prevention from collapse was the basis of the decade of money printing? Mario Draghi, the architect of this policy, retired safely before its failure, and now it is somebody else's problem.

HERE'S WHAT'S MORE WORRYING. Central bankers, engrossed in their new competition, remain captive to the most dangerous delusion: that economics is pure science, unrelated to politics and geography. Monetary decisions affect inflation that was caused by monetary policy. As

was the case until the end of last year. But they are powerless against inflation caused by other factors. Today's more expensive bread, which Bulgarians or Hungarians pay, is the result of the increase in the prices of energy, gas, artificial fertilizers and grain - all effects of the war in Ukraine. The increase in interest rates in Frankfurt does nothing to contain the causes of this inflation. It can only make it even more difficult for people to cope with it. We saw something similar in the 1970s: then central banks reacted with the same delay, raised interest rates after the crisis was already a fact, then were unpleasantly surprised to have caused a recession, and cut interest rates in a panic - only to unleash another inflation. They could not in any way influence the main cause of the crisis - the new energy world order that began after the OPEC oil embargo in 1973.

WHAT WILL BE THE CONSEQUENCES of the current interest rate arms race? This is now in the realm of soothsayers. The gloomy prophet Nouriel Roubini has already predicted an era of recession that will last two decades. Others are not so pessimistic and expect the negative effects to last two or three years. But no one doubts that there will be such negative effects. Federal Reserve Chairman Jerome Powell himself admitted that his policy "will bring some pain to households and businesses." The European Central Bank in its typical style uses a euphemism - sacrifice ratio, but it means exactly the same thing: what loss of output will be needed to control inflation. The stock market, which until now enjoyed the longest period of growth in history, will have to come back to reality. Billionaire Ray Dalio expects the market to shrink by 20%. BlackRock analysts quoted by Bloomberg estimate that returning inflation to 2% levels would require a "deep recession" and more than 3 million new unemployed in the US alone. And they add that in Europe the price will be even higher.

WHAT WE DO KNOW FOR SURE is that property prices will stop their accelerated upward climb. There is almost no market in the world - from California to Varna - where real estate is not currently grossly overvalued relative to income. A rise in interest rates will hit this market hard, and its role as a refuge from inflation is already becoming meaningless. The situation with commodities, investors' other escape from inflation, is harder to forecast.

It is much easier to predict the effects of the economic situation and bankers' decisions on politics. Italy's just-passed elections outlined the trend: Giorgia Meloni's convincing victory was largely due to the fact that she was the only major player not to support the previous government of Mario Draghi. In the United States, the mid-term elections for Congress and the Senate are coming up in November, in which the Republicans will undoubtedly take advantage of the situation and take control at least over the lower house. And then it's time for the presidential election in 2024. In all of America's recent history, an incumbent president has never been re-elected in a situation of rising unemployment, falling incomes and shrinking financial markets. The intrigue is rather whether the Republicans will find a figure to fight Donald Trump for the party's nomination. This will probably also answer the question the current era of antagonism in international relations will end - which has a much more direct connection to the price of bread than the interest rates of the ECB and the Federal Reserve. ■

АМЕРИКАНСКИЯТ УНИВЕРСИТЕТ Е ПО-СИЛЕН ОТ ВСЯКОГА И ЩЕ ПРОДЪЛЖИ ДА РАСТЕ И ПРОЦЪФТЯВА, КАТО ПРЕДОСТАВЯ НАЙ-ДОБРИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ НА СВОИТЕ СТУДЕНТИ

Интервю с д-р Дейвид Еванс, президент на АУБ

Миналата есен АУБ навърши 30 години. Кои са основните стълбове на неговия успех?

Основният източник на успеха на АУБ е нашият подход към образованието, следващ традиционния американски модел "liberal arts". Умишлено сме малки, за да познаваме отблизо студентите и да работим в тясно сътрудничество с тях, да открием и развием техните силни страни и интереси. Нашите преподаватели горят в работата си и осигуряват ефективен процес на обучение не само в класните стаи, но и играят ролята на академични и кариерни ментори. Имаме също забележителна общност на кампуса с оживен студентски живот, който до голяма степен се определя от интересите и желанията на студентите с подкрепата на преподавателите, служителите и администрацията. Така учебният процес се зарежда с енергия от живота на кампуса за едно цялостно преживяване.

Какъв е профилът на вашите студенти и преподаватели?

Около 60% от преподавателите са българи, въпреки че много от тях имат дипломи от водещи европейски и американски университети; останалите са от Европа, Канада, САЩ и др. Търсим преподаватели, които разбират предимствата на нашия подход към образованието, умеят да мотивират умни и талантливи студенти, като същевременно отдават време на актуални научни изследвания и са професионално ангажирани в своите дисциплини. В момента около 70% от нашите студенти са българи, по-висок процент от средния за нас, най-вероятно поради пандемията през последните години. Останалите са от цял свят, като много от тях са родом от Албания, Грузия, Казахстан, Русия, Украйна и Монголия. Имаме все повече студенти от САЩ. Студентите трябва да владеят английски и да имат конкурентна диплома, за да бъдат приети в университета. Намирам ги много умни и ангажирани - с тях е удоволствие да се работи.

Възпитаниците на АУБ намират работа веднага след дипломирането си и имат успешна реализация на местно и на международно ниво. Какви са факторите за успеха им?

Нашият подход към образованието и общността на кампуса допринасят най-много за успеха на завършилите. Те имат силна академична подготовка, на практика всички са поне напълно двуезични, включително на английски, който е езикът на световния бизнес, и показват гъвкавост и ангажираност чрез своите дейности в кампуса. Много студенти преминават през стажове, които водят до първите им работни места, тъй като приемните компании са впечатлени от техните умения и отдаденост и са щастливи да ги наемат. Много се включват в програмата Work and Travel в САЩ, за да подкрепят образованието си, като демонстрират способността си да управляват културните различия и да се справят с нови ситуации. Те са уверени и зрели: готови за работа още на първото си работно място или в някоя магистърска програма.

Как виждате бъдещето на АУБ?

Преживяхме пандемията успешно и сме в ранните фази на стратегически план за контролирано нарастване на приетите студенти, за да увеличим влиянието на АУБ в България, региона и света. Имаме най-големия випуск първокурсници от 14 години насам. Непрекъснато раздвижваме академичната си програма, за да гарантираме, че е актуална и отговаря на нуждите на нашите студенти и техните потенциални работодатели, и разработваме нови стратегии за набиране на средства, за да продължим да предоставяме стипендии и отлични условия. Въпреки предизвикателствата през последните две години АУБ е по-силен от всякога и ще продължи да расте и процъфтява, като предоставя най-добрите възможности на своите студенти да развият уменията, необходими за справяне със съвременните предизвикателства.

AUBG IS STRONGER THAN EVER AND WILL CONTINUE TO GROW AND THRIVE BY PROVIDING THE BEST POSSIBLE OPPORTUNITIES FOR OUR STUDENTS

An interview with Dr. David Evans, AUBG President

AUBG turned 30 last Fall. What are the main pillars underlying its success?
The major source of AUBG's success is our approach to education, following the traditional model of the U.S. undergraduate liberal arts college. We are intentionally small, so we can get to know our students well and work closely with them to identify and cultivate their strengths and interests. Our faculty are passionate about teaching and working with students, providing both strong classroom instruction and academic and professional mentoring. Partly as a consequence of this approach, we also have a remarkable campus community, with a vibrant student life that is largely driven by their interests and passions and actively supported by the faculty, staff, and administration. At AUBG academics and campus life mutually reinforce and energize each other in a total experience.

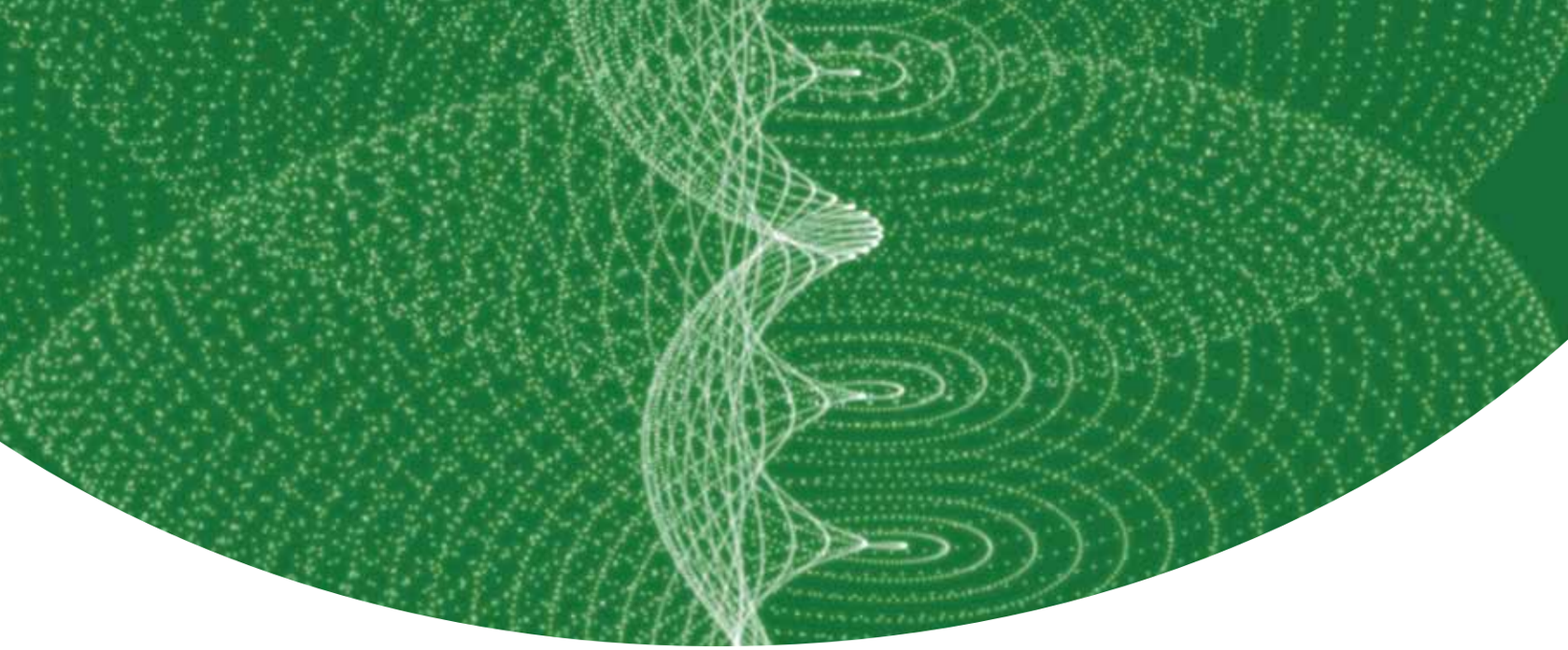
What is the profile of your students and faculty?
Around 60% of our faculty are Bulgarian, though many of them have degrees from elsewhere, including leading European and American universities; the rest are from a variety of different places, including many European countries, Canada, and the United States. We seek faculty who understand the value of our approach to education and are committed to challenging smart and talented undergraduates, while also valuing research and professional engagement that keeps them current and connected in their disciplines.

Our student body is currently about 70% Bulgarian, a higher percentage than the historical average, mostly likely because of the pandemic over the past couple of years. The remainder, again, come from all over the world, the largest groups from Albania, Georgia, Kazakhstan, Russia, Ukraine, and Mongolia. We have a growing number of U.S. students and hope for more. Students must be fluent in English and have competitive grades to gain admission, and I have found them to be remarkably bright and engaged. They are a pleasure to work with.

AUBG alumni find jobs right after graduation and are very successful both locally and internationally. What are the factors for their success?
Our approach to education and the campus community is a major contributor to graduates' success. They have strong academic preparation, are virtually all at least fully bilingual, including in English, which is the language of world business, and show versatility and commitment through their campus activities. Many of them have taken internships that lead to their first jobs, as their host sites have seen their skills and dedication and are happy to hire them.

Many have already worked hard in service jobs through the Work and Travel program in the United States to support their educations, demonstrating their ability to manage cultural difference and deal with new situations, preparing them for surprise challenges. They are articulate and mature, and ready to go when they arrive at their first jobs or enroll in graduate programs.

How do you see the future of AUBG?
We have survived the pandemic successfully, and are in the early phases of a strategic plan for controlled enrollment growth to increase the AUBG's impact on Bulgaria, the region, and the world. We have the largest entering class in 14 years, and look forward to seeing what they will do. We continuously evaluate our academic offerings to ensure that they are current and meet the needs of our students and their potential employers, and are developing new strategies for fundraising to continue to provide scholarships and excellent facilities. Despite the challenges of the last two years, AUBG is stronger than ever and will continue to grow and thrive by providing the best possible opportunities for our students to develop the skills needed to face contemporary challenges.



INVESTOR MEDIA PRO
investormediapro.bg

INVESTOR FINANCE FORUM

събитие на investor.bg

04.11. | 11:00
HYATT REGENCY SOFIA

Генерален партньор:

Fibank
Моята банка

• Иновации • Изкуствен интелект • Метавселената
• Икономика на преживяванията

СЪГЛАСИЕ
ПЕНСИОННООСИГУРИТЕЛНА КОМПАНИЯ

С ПОГЛЕД
към твоето бъдеще!

Пенсионно осигуряване
Животозастраховане
Общо и здравно застраховане

1303 София, бул. Тодор Александров 117, тел.: 02/816 45 65, факс: 02/816 45 66, www.saglasie.bg

БЪЛГАРИЯ МОЖЕ ДА Е МНОГО ПО-УСПЕШНА В МЕДИЦИНСКИЯ ТУРИЗЪМ

Д-р Бранимир Кирилов, основател на клиника Medical Dent, пред Bulgaria ON AIR

Текст ТЕРЕЗА КЪНЧЕВА / Фотография ИВАЙЛО ПЕТРОВ

Д-р Кирилов, вие бяхте един от пионерите на имплантологията в България. Как се промени тази област за изминалите години?

В последните години доста се усъвършенства апаратурата, както и самото планиране и контрол върху процеса. Подобрения има и от гледна точка на сигурността при поставянето на имплантите. Естетическият резултат за пациента също става все по-добър. В практиката съм си установил, че когато хората идват и питат за имплант, на финала всеки гледа зъба и никой не вижда импланта. Ако някой си вижда импланта, това е проблем на самото изпълнение на лечението, защото крайният резултат трябва да бъде един красив зъб в устата. Голяма е промяната във всички технологии, като се започне от процеса на планиране и се стигне до извършването на самата операция. Целта, разбира се, е тя да бъде извършена с по-малка травма, да е по-безболезнена и оздравителният процес да е по-лек за пациентите. Мога да кажа, че при добро изпълнение операцията може да бъде изцяло без болка, и накрая пациентът да има един добър естетически резултат, за да бъде щастлив.

Все още има хора, които се отнасят с подозрение към имплантите, фасетите и други от по-новите достижения на стоматологичната наука. Консервативни ли са българските пациенти, или по-скоро са отворени за новостите?

Българинът е отворен да опитва нови неща и да внедрява нови технологии. Мисля, че през последните години се породи една култура, която кара хората да се грижат по-добре за зъбите си и да бъдат по-взискателни към красотата на своята усмивка.

Стоматологията е вероятно една от областите, изменили се най-силно за последните 30 години. Какви са най-новите тенденции в нея? Как ще изглежда зъболечението след още 5-10 години?

Тенденциите са към навлизане на все повече технологии с по-съвременни материали, с които се работи по-леко от страна на зъболекаря, и които съответно водят до по-добър краен резултат за пациента. Това са основните посоки на промяна в стоматологията. При това промяната е изключително интензивна и се изискват сериозни усилия, за да остане човек в крак с нея. Ние, лекарите в Medical Dent, ежегодно посещаваме курсове във водещи световни институти и при водещи специалисти, за да използваме най-новите достижения. Силно профилирани сме по специалности, така че всеки посещава курсове в своята област.

По данни на Research and Markets, през 2019 медицинският туризъм е бил бизнес за 22 милиарда долара в световен мащаб. Прогнозите ▸

Д-Р БРАНИМИР КИРИЛОВ
е лекар дентална медицина с над 20 години практика, специалист по имплантология и орална хирургия, и основател на клиника Medical Dent (www.medicaldent.bg). Член е на Български зъболекарски съюз и на ICOI, ръководител на първия учебен център по имплантология IFZI в България.

са още през 2025 година вече да надхвърля 40 милиарда. Какви са предимствата на България в този сектор?
България е с огромни потенциал и възможности. Но добавената стойност за потенциалните потребители в здравния туризъм трябва да се изтъкне по-добре, за да може те да изберат България за своето лечение.
Винаги, когато става дума за здравен туризъм, се търси по-добра цена. Това е предимството на България, тъй като тук цените ни са по-изгодни спрямо западните зъболекари и клиники, като качеството не е по-лошо. У нас стоматологията определено може да предложи подобни неща, но трябва страната ни да бъде добре рекламирана като дестинация за здравен туризъм, което по-скоро е функция на държавата. Трябва да се осигурят транспортни връзки между България и тези държави, за да може хората, които изберат страната ни, лесно да могат да дойдат. Трябва да се предложат добри хотелски пакети за настаняване. В крайна сметка, когато някой отива в чужбина, той трябва да бъде сигурен къде отива, а това е въпрос на представяне и организация.
За момента не бих казал, че сме успешни в здравния туризъм, защото в денталния бранш у нас това не е масова практика.

Какъв е делът на чуждестранните пациенти във вашата практика?
Чуждестранните пациенти, с които работи Medical Dent, са основно чужденци, които постоянно пребивават в България, както и техни близки, които пътуват от чужбина, за да се лекуват. Това са около 10% от пациентите на Medical Dent.

Вие сте сред водещите специалисти и в областта на корекцията на венци. Кога се налага тя?
Корекция на венците може да се наложи по две показания - здравословни причини или естетични съображения. И в двата случая можем да намерим правилни решения за нуждите на пациентите. Това е въпрос на планиране и на цялостна диагностика, като се започне от пациенти с пародонтит и се стигне до пациенти, които се подготвят да правят фасети. Не е рядкост преди фасетите да има корекция на венеца, защото при някои хора той е много тънък и тогава може да се стигне до бързото му отдръпване и оголване на ръба на фасетата. При други хора пък се вижда голяма част от венеца и е добре това да се коригира, за да се реши проблемът с така наречената гингивална усмивка. Това са двете най-общи показания за оперативна намеса и корекция на венеца - заради заболяване или за естетична корекция.

Вашата клиника предлага една съвсем нова за България услуга, наречена TeethXpress, при която хора със зъбни протези могат да се отърват от тях и да се сдобият с нормални зъби само в рамките на един ден. Как действа това лечение?
Teeth Xpress услугата означава, че когато на човек по някаква причина му липсват всичките зъби, може да се поставят определен брой импланти като опора на бъдещите нови зъби и в края на часа да се постави мост, който да възстанови липсващите зъби. По този начин в рамките на един ден може да има нов фиксиран мост върху импланти. Друга услуга, която предлагаме, е ускорено лечение за хора, които имат зъби, но и имат нужда от лечение.

Избелването на зъбите е привлекателна възможност за много пациенти, но то може да крие и рискове. Какво трябва да знаят хората, които искат да прибегнат към него?
Аз лично бих сравнил избелването на зъби с боядисването на косата - една нормална промяна, която човек решава да направи в своето тяло. Независимо дали ще решим да сменим цвета на косата си, да трениране за плочки на корема или да избелим зъбите си, тези естетични промени винаги имат две фази. Едната е усилието да постигнем желания резултат. Втората е, след като вече сме го постигнали, да го поддържаме, за да не го загубим.
Резултатът от избелването на зъбите зависи много и от хранителните навици на пациента. Ако човекът пие много кафе или пуши много, избелването ще е по-трудно. Когато се постигне желаният резултат, пациентът трябва на всеки

шест месеца да прави по една процедура поддържащо избелване, за да го съхрани през годините. Но преди да се премине към избелване на зъбите, те трябва да бъдат излекувани. Колкото до легендите, че избелването може да развали зъбите, те са мит. Избелването не може да развали зъбите, ако човек започне процедурата със здрави зъби. Ако обаче липсва диагностика на кариеси, или е налице възпалителен процес като пародонтит и въпреки това се започне избелване, тогава то може да влоши протичането на нелекуваното заболяване.

В началото на прехода една доста смущаваща статистика показваше, че само една трета от българите сменят четката си за зъби поне веднъж годишно. Има ли подобрение в навиците за дентална хигиена?

Хората все повече се интересуват от здравословното състояние на устата и тенденцията по-скоро е в тази посока, както и към по-добра информираност за здравословното им състояние.

Участвайки в различни форуми, се опитваме да запознаем хората с това, че когато се прави първичната профилактика, се намалява рискът от вторична - което представлява лечение на възникнало заболяване кариес. По този начин се намалява и рискът от третична профилактика - лечение на усложнение на заболяването. Периодиката на първичния преглед трябва да бъде консултирана със зъболекар, защото при някои пациенти се налага да бъде през два месеца, а при други през по-голям интервал от време. При пациентите, когато спазват периодиката, се постига един много подобър резултат, който им спестява не само неприятности, но и пари.

Medical Dent участва в различни инициативи за подобряване на зъбната профилактика при младите. Какво още може да се направи в тази посока? Как може да се компенсира профилактичната грижа, която някога се полагаше още в детските градини и училищата?

Конкурентното начало в пазарните условия, в които работят българските зъболекари, кара все повече колеги да търсят контакт с детски градини и училища, за да предлагат профилактика и да запознават пациентите под различна форма за поддържането на зъбите. Така се откриват кариесите, зъбно-челюстните деформации, които получават нужното лечение. Според мен тази профилактика, която е била осъществявана от зъболекарските кабинети в училищата, в момента изцяло е компенсирана от частната инициатива на колегите.

Как се отразява на зъбното здраве промяната в хранителните навици? Нямам предвид само т. нар. junk food, но и актуалната напоследък тенденция към сурови храни и храни с повече фибри?

Кариесът и пародонтитът - двете основни заболявания в устната кухина - се причиняват вследствие на хранителния режим и от това колко добре почистваме зъбите си. Хранителните навици, както и навиците за почистване имат основно значение доколко ще бъдат здрави зъбите ни. Но не можем да изпаднем в крайности и да кажем "спрете да ядете сладко", например. Според мен е достатъчно да се информирате как правилно да почистите зъбите си. Винаги обръщам внимание на нашите пациенти, че миенето на зъбите е двигателен навик. Той е създаден в нашето детство от родителите ни, а при тях най-вероятно е създаден от техните родители. Тоест може би миеш зъбите си така, както са ги миели прабабите и прадядовците ни. Само че създаването на правилен навик и техника за миенето на зъбите трябва да стане след разговори със зъболекаря. Ако си създадем правилни навици, намаляваме силно проблема с яденето на сладки храни.

> "Винаги, когато става дума за здравен туризъм, се търси по-добра цена. Това е предимството на България - тук цените са по-изгодни спрямо западните зъболекари и клиники, като качеството не е по-лошо"

Как се стигна до създаването на Medical Dent, която през януари ще навърши 18 години?

Още като студент имах идеята да бъде създадено лечебно заведение, в което да се предложат различни специалности, за да могат пациентите със сериозни проблеми да ги решат на едно място. Обичайната практика в миналото беше различните специалисти да са на различни места, така че човек трябваше да посети пет кабинета, за да може да си реши денталните проблеми. Medical Dent е лечебно заведение, където и най-сложните здравословни проблеми могат да бъдат решени изцяло под контрол: от момента на диагностиката до завършването на лечението. А след него имаме Dental Care Center, чиято функция е профилактика и почистване на зъбите след завършване на тяхното лечение.

Как се развиваше клиниката през годините и какви са плановете ви за понататък?

Medical Dent е една от водещите европейски и световните клиники като технологии, методика на работа и познание за съвременните постижения на науката стоматология. Оборудвани сме от началната диагностика до завършване на лечението, както и за профилактиката с най-модерната апаратура на много високо ниво. Само тази година сме инвестирали над 150,000 лева за курсове и обучения на нашите специалисти във водещи световни центрове. Ние сме на най-високо ниво по информираност и умения, които са необходими за един зъболекар, за да може да извършва лечението по съвременни методики. Medical Dent използва всички модерни и качествени материали в практиката и лечението си. Винаги сме работили в посока това да предложим на пациентите си най-доброто обслужване. Това се случва от самото начало – още от вдигането на телефона до посрещането и изпращането им в клиниката. Създали сме обстановка, която е домашна, далеч от болничната. В момента правим ремонт и обновяваме цялата апаратура в клиниката, за да може всички зъболекарски столове да отговарят на най-високите стандарти за хигиена. Всички използвани инструменти и апаратура задължително минават през автоматична дезинфекция. Пречистват се и въздухът и водата, използвани върху пациентите. Паралелно със смяната на техниката, обновяваме и интериора, за да създадем уют. Разширихме клиниката, за да осигурим по-голям брой чакални и да разделим хората, така че да се чувстват комфортно и да имат усещане за индивидуалност по време на престоя си. Постоянно работим върху обучението на екипа си в посока на по-добри умения от страна на денталните ни асистенти. Смятам да продължим да правим това, което правихме през годините - тъкмо то стои в основата на успеха на Medical Dent. ■

BULGARIA CAN BE WAY MORE SUCCESSFUL IN THE MEDICAL TOURISM

Dr. Branimir Kirilov, founder of Medical Dent clinic, for Bulgaria ON AIR

By TEREZA KANCHEVA / Photography IVAYLO PETROV

Dr. Kirilov, you were one of the pioneers in the implantology in Bulgaria. How did this area change in the last years?
In recent years, the equipment has been improved quite a bit, as well as the planning and control over the process itself. There are also improvements in the security when placing the implants. The aesthetic result for the patient is also getting better. In my practice I've noticed that when people come and ask for an implant, in the end everybody looks at the tooth and nobody sees the implant. If someone sees the implant, it is a problem of the treatment itself, because the end result should be a beautiful tooth in the mouth. The big change is in all technologies, starting from the planning process and ending with the operation itself. Of course, the goal is for it to be performed with less trauma, to be less painful and to make the healing process for the patients easier. I can say that with a good execution, the operation can be completely pain-free, and finally the patient will have a good aesthetic result and will be happy.

There are still people who are suspicious of implants, veneers, and other newer achievements in dental science. Are Bulgarian patients conservative, or are they rather open to new things?
The Bulgarian is open to try new thing and implement new technologies. I think that a culture emerged in recent years that makes people take better care of their teeth and be more demanding about the beauty of their smile.

Dentistry is probably one of the areas that has changed the most in the last 30 years. What are the latest trends? What dentistry will look like in another 5-10 years?
The trends are towards the entry of more and more technologies with more modern materials which are easier to work with on the part of the dentist, and which accordingly lead to a better end result for the patient. These are the main directions of change in dentistry and the change is extremely intensive and it requires serious effort to keep up with it. We, the doctors in Medical Dent annually attend courses at world leading institutions with world leading specialists so we can use the latest achievements. We are highly profiled by specialty so everyone attends courses in their field.

According to data from Research and Markets, in 2019 the medical tourism was a business for 22 billion dollars worldwide. Forecasts are that in 2025 it will already exceed 40 billion. What are the advantages of Bulgaria in this sector?
Bulgaria has a huge potential and opportunities, but the added value for the potential consumers in the health tourism should be better emphasized so they can choose Bulgaria for their treatment.
When it comes to health tourism, it's always about the better price. This is Bulgaria's advantage as here the prices are more favorable compared to Western dentists and clinics, and the quality is not worse. In our country, dentistry can definitely offer similar things, but the country should be well advertised as a destination for a health tourism, which is rather a state function. Transport connections should be provided between Bulgaria and these countries must be provided so that people who choose ▶

Dr. BRANIMIR KIRILOV is a dentist with over 20 years of practice, a specialist in implantology and oral surgery, and the founder of the Medical Dent clinic (www.medicaldent.bg). He is a member of the Bulgarian Dental Union and ICOI, and head of the first training center for implantology IFZI in Bulgaria.

our country can easily come. Good hotel accommodation should also be provided. After all, when people travel abroad, they need to be sure where they are going and this is a matter of presentation and organization.
For the moment, I wouldn't say that we are successful in the health tourism, because in the dental care sector in our country, this is not a common practice.

What is the proportion of foreign patients in your practice?
The foreign patients that Medical Dent works with, are primarily foreigners who permanently reside in Bulgaria, as well as their relatives, who travel abroad to treat themselves. They are around 10% of Medical Dent's patients.

You are also among the leading specialists in the field of gum correction. When is it required?
Gum correction may be required for two reasons – health or aesthetic. In both cases, we can find the right solutions for the patients' needs. It is a matter of planning and full diagnostic, starting with patients with periodontitis and ending with patients who are preparing to make veneers. It is not uncommon to have a gum correction before making veneers, because in some people it is really thin and then it can quickly pull away and expose the edge of the veneer. In other people, a larger part of the gum is visible and it is good to correct it so the problem with the so-called gingival smile to be solved. These are the two most common indicators for surgical intervention of the gum – due to health issue or aesthetic correction.

Your clinic offers an entirely new service for Bulgaria, called TeethXpress, in which people with dentures can get rid of them and get normal teeth in just one day. How does this treatment work?
The service TeethXpress means that when a person is missing all the teeth for some reason, a certain number of implants can be placed as a support for the future new teeth and a bridge can be placed to restore the missing teeth. Thus, within a day, you can have a new fixed bridge on the implants. Another service we offer is an accelerated treatment for people who have teeth but need treatment.

Teeth whitening is a tempting opportunity for many patients, but it also may hide some risks. What should people know about it?
Personally I would compare teeth whitening to dying hair – a normal change that a person decided to make. Whether we decide to change our hair color, train for abs or whiten our teeth, these aesthetic changes always have two phases. One is the effort to achieve the wanted result. The second is after we have already achieved it, to sustain it and not loose it.
The result from teeth whitening really depends on the nutrition habits of the patient. If the person drinks a lot of coffee or smokes a lot, the whitening is harder. When the wanted result is achieved, the patient should have one maintenance whitening procedure every six months to preserve it over the years. However, before going to teeth whitening, they should be healed. As for the legends that the whitening can damage the teeth, it is a myth. The whitening cannot damage the teeth if the person starts the procedure with healthy teeth. However, if there is no diagnosis of caries, or an inflammatory process such as periodontitis is present, and yet whitening begins, then it can worsen the course of the untreated disease.

"Nutrition and cleaning habits have a major impact on how healthy will our teeth be. But we can't go to extremes and say "stop eating sweets", for example. In my opinion, it is enough to inform yourself how to clean your teeth properly"

At the beginning of the transition, a rather disturbing statistic showed that only a third of Bulgarians change their toothbrush at least once a year. Is there an improvement in dental hygiene habits?
People are getting more and more interested in their mouth health condition and the trend is rather in this direction, as well as better awareness for their health.
By participating in various forums, we try to make people aware of the fact, that when a primary prevention is done, the risk of a secondary prevention is reduced, which represents a treatment of caries. Thus, also the risk of a third prevention is reduced - treatment of a complication of a disease. The periodicity of the primary examination should be consulted with a dentist, because in some patients it needs to be every two months, and in others in a longer time interval. For patients, when they follow the schedule, a much better result is achieved, which saves them not only trouble, but also money.

Medical Dent participates in various initiatives for improving the dental prevention among young people. What else can be done in this direction? How can preven-

tive care, which was once done in the kindergartens and schools, be compensated for?
The competitive beginning in the market conditions in which Bulgarian dentists work makes more and more colleagues look for contact with kindergartens and schools in order to offer prevention and introduce patients in a different form to the maintenance of teeth. This is how caries and dental-jaw deformities are detected, which receive the necessary treatment. In my opinion, this prevention, which was carried out by the dental offices in the schools, is currently fully compensated by the private initiative of the colleagues.

How does the change in the nutrition habits affect the dental health? I don't mean only junk food but also the popular trend these days with the raw food and food with more fibers in it.
Caries and periodontitis – the two main diseases of the oral cavity - are caused by diet and by how well we clean our teeth. Nutrition and cleaning habits have a major impact on how healthy will our teeth be. But we can't go to extremes and say "stop eating sweets", for example. In my opinion, it is enough to inform yourself how to clean your teeth properly. I always point out to our patients that brushing is a motor habit. It was created in our childhood by our parents, and with them it was most likely created by their parents. That is, maybe we brush our teeth the way our great-grandmothers and great-grandfathers used to brush them. But creating a proper habit and technique for brushing teeth should be done after talking to the dentist. If we create the right habits, we greatly reduce the problem of eating sweet foods.

How did you come to create Medical Dent, which in January will turn 18 years?
Even as a student I had the idea of creating a medical facility that will offer different specialties, so patients with serious problems can solve them at one place. The regular practice in the past was different specialties to be in different places so a person had to visit five cabinets in order to solve their dental problems. Medical Dent is a medical facility where the most complicated health problems can e solved entirely under control: from the moment of diagnosis to completing the treatment. And after that, we have Dental Care Center, whose function is prevention and cleaning of the teeth after the completion of their treatment.

How has the clinic developed over the years and what are your plans for the future?
Medical Dent is one of the leading European and world clinics in terms of technology, work methodology and knowledge of the modern achievements of the science of dentistry. We are equipped from initial diagnosis to completion of treatment, as well as for prevention with the most modern equipment at a very high level. This year alone, we have invested over BGN 150,000 for courses and training for our specialists in leading world centers. We are at the highest level in terms of knowledge and skills that are necessary for a dentist to be able to perform treatment using modern methods. Medical Dent uses all modern and quality materials in its practice and treatment. We have always worked towards offering our patients the best service. This happens from the very beginning – right from picking up the phone to welcoming and sending them to the clinic. We have created an environment that is home, away from the hospital. We are currently renovating and renewing all the equipment in the clinic so that all dental chairs meet the highest standards of hygiene. All tools and equipment used must undergo automatic disinfection. Air and water used on patients are also purified. In parallel with the change of technique, we also renew the interior to create a cozy atmosphere. We expanded the clinic to ensure a larger number of waiting rooms and separate the people so they can feel comfortable and have the feeling of individuality during their stay. We are constantly working on training our team of dental assistants towards better skills. I plan to continue to do what we've been doing over the years – that's what stays at the heart of Medical Dent's success. ■

дръзките

EN: THE DARING

Bloomberg TV Bulgaria

Първото телевизионно стартъп състезание в България Тази есен

The first TV startup competition in Bulgaria

Coming this autumn

drazkite.bloombergtv.bg

консултант/consultant :

SOFIA FILM

Let's Get
PRIM
PRIMORETZ
GRAND HOTEL & SPA
SINCE 1959
DAS
Hotels & Resorts
СЛЕДНИ ОТСТЪПКИ ЗА РАННИ ЗАПИСВАНИЯ
ПРЕДСТАВЯ
НЕПОВТОРИМИ
НОВОГОДИШНИ ПРАЗНИЦИ
30.12: Ку-Ку Бенд | 31.12: Тони Димитрова и Миро
01.01: Live Band & DJ Party | Водещ: Драго Драганов
WWW.HOTELPRIMORETZ.BG
+359 56 8 12345

ПРОФЕСИИ НА БЪДЕЩЕТО С МЕСЕЧЕН ДОХОД ОТ НАД 5000 ЕВРО ПРЕДЛАГАТ ВЪВ ВИСШЕТО УЧИЛИЩЕ ПО ТЕЛЕКОМУНИКАЦИИ И ПОЩИ

Проф. Темелкова, Висшето училище по телекомуникации и пощи вече е на 141 години. Празникът му миналата година уважиха посланници, народни представители, евродепутати, министри, ректори. Получихте и почетния плакет на президента Румен Радев. Какво се случва в последната една година при Вас?

Висшето училище по телекомуникации и пощи е най-старото специализирано висше училище у нас. За 141 години безспорно то извървява пътя от специализирано военно училище през 19 век до най-динамично развиващото се българско висше училище в България по настоящем. През последните две години то е интересно за най-развитите в икономическо отношение държави. Наши гости бяха посланниците на САЩ, на Русия, на Германия, на Франция, на Италия, на Корея.

Днес имаме акредитирано редовно, задочно и дистанционно обучение в над 25 бакалавърски, магистърски и докторски програми. Предлагаме обучение по държавна поръчка и в платена форма. Имаме едни от най-изявените в областта си преподаватели. Предлагаме уникални не само за страната ни специалности, но и за Балканите и Европа. Само за пример ще дам интердисциплинарните ни специалности „Телемедицина", „Софтуерно проектиране в медицината" и „Телекомуникационни системи за организация на въздушния транспорт".

„Телемедицина", „Софтуерно проектиране в медицината" и „Телекомуникационни системи за организация на въздушния транспорт". Това са професии на бъдещето, чието заплащане е високо. И това в България?

Да. Правилно казахте, че това са професии на бъдещето. И те се предлагат единствено и само във Висшето училище по телекомуникации и пощи. Специалността „Телемедицина" е съвместен образователен продукт между нас и Медицински университет – Плевен. Специалността „Софтуерно проектиране в медицината" сме създали заедно с Медицински университет – Пловдив, а специалността „Телекомуникационни системи за организация на въздушния транспорт" – с Висшето военно-въздушно училище „Георги Бенковски" в Долна Митрополия. Завършилите тези специалности ще получат дипломи, издадени и от двата университета – партньори по програмата.

И трите специалности са интердисциплинарни, защото чистите специалисти в бъдеще няма да добавят онази стойност към икономиката, каквато ще имат интердисциплинарните. Освен това тези специалисти са малко в световен мащаб и това ги прави много ценни. Именно поради тази причина и заплащането на един подобен инженер в медицината е над 15 хиляди долара месечно. Един инженер в организацията на въздушния трафик взема около 10 хиляди щатски долара на месец.

Какво работи един медицински инженер?

Днес в болниците, поликлиниките и специализираните лекарски кабинети липсват компетентните инженерни кадри, които да поддържат и обезпечават нормалната работа на апаратурата, с която боравят лекарите. Това е техниката, която улеснява медиците, подпомага ги в точната диагностика, дава прецизна картина на ситуацията на пациента. Оказа се, че не само в България, но и на Балканския полуостров ги няма специалистите, които познават медицинската апаратура от инженерна гледна точка, могат да я ремонтират, пренастройват, програмират... Днес гладът за лекари е съпътстван и от глад за инженери с компетентност в областта на медицинската техника и апаратура.

Медицината вече не може без изкуствените стави и органи, не може без високите технологии, благодарение на които се извършват безкръвни операции, свръх точни изследвания, прецизна диагностика... Тези на пръв поглед вече нормални неща в съвременната медицина изискват обаче не само наличието на лекари в здравни-

те заведения, но и на високо подготвени инженери. Роботиката, чрез която се извършват изследвания, операции, диагностика, 3Д сканиране и мониторинг са вече неразделна част от съвременната диагностика и лечение. Новите адитивни материали, умните материи, 3Д принтирането, адитивните технологии са предпоставката за фундаменталната промяна на здравеопазването. Нанотехнологиите все по-често допринасят за предотвратяване на разпространението на различни болести и способстват точното диагностициране и лечение на много по-ранен етап. Всичко това в съвременните условия е немислимо без знания в областта на информационните технологии и програмирането.

Съвременната медицина няма шанс да се развива без инженерна поддръжка, без инженерни кадри, които да познават спецификата, както на съвременното инженерство, така и на съвременната медицина. Днес са ни потребни инженери от нов тип – такива, които имат не само инженерни познания, но и знания от други фундаментални научни области – медицина, архитектура, земеделие, животновъдство, икономика и т.н.

Предлагате обаче и иновативни технологични специалности като „Дигитално предприемачество и високи технологии", „Дигитална публична администрация" и „Дигитално лидерство", които също са много търсени. Защо?

Бакалавърските ни инженерни специалности „Дигитално предприемачество и високи технологии" и „Дигитална публична администрация" и особено магистърската специалност „Дигитално лидерство" са хит тази година. Ефектът им е отново в интердисциплинарните знания, умения и компетенции и в уникалността им за българския образователен пазар. Днес не можеш да развиваш бизнес, ако не си позициониран в дигитална среда, ако не го управляваш чрез смарт програми и устройства, ако не съхраняваш големите обеми данни в облак, ако не ползваш интернет на нещата. Държавата вече десетилетия не може да предостави качествена административна услуга, защото служителите ѝ нямат дигитални компетентности. Хартията все още господства в администрациите ни за сметка на обслужването на едно гише. Потребни са ни държавни служитеи, които имат юридическа, административна, информационно-технологична и бизнес подготовка, които могат да програмират и да разчитат семантиката на различни програмни езици. Това са инженерите в бизнеса и в публичната администрация, които ще бъдат търсени, ценени и високо платени в бъдеще.

Вие деликатно казвате на младите хора: Не си губете времето да учите традиционни специалности. Заложете на иновативните професии на бъдещето!

Младите хора са прагматични и много аналитични. Те са пределно наясно, че за да не изпаднат в бедност в следващите бурни в технологично отношение години, следва да учат специалности, които за мнозина са напълно непознати или дори екзотични. Но съчетаването на знания, умения и компетентности от различни научни области в едно, ще бъде сред най-големите богатства в следващите години. Богати ще са хората, които притежават не пари или благородни метали, а точно такава компетентност.

Висшето училище по телекомуникации и пощи е сред лидерите в обучението по киберсигурност в страната. Преподаватели при вас са едни от най-добрите специалисти от НС БОП. Какъв е интересът към тези специалности?

Инженерите по киберсигурност в бизнеса, в полицията, в прокуратурата, в публичния сектор са високо платени и търсени. Ние имаме две бакалавърски специалности в областта на киберсигурността и те приемат студенти с максимален бал, което означава, че са търсени и признати от пазара у нас.

За първи път в България от тази година ще обучаваме в магистърската програма „Комуникационни мрежи и кибер разследване", чиито учебен план е съобразен със стандартите на Израелския Национален Директорат по киберсигурност – едно от най-напредналите звена в света в областта на киберсигурноста и включва ексклузивно съдържание и израелски лектори от Черноморската академия за сигурност.

Учебната година във Висшето училище по телекомуникации и пощи стартира на 10 септември. Тя бе открита от президента Румен Радев. С какво го изненадахте?

С облика ни на иноватор във висшето образование, имащ уникален образователен профил, гъвкава структура и поглед отвъд хоризонта. Ще му покажем един образователен бутик, в който среща си дават традиции и иновации, които в свята съвкупност дават образователен продукт в висока принадена стойност.

ПЕТ ТЕНДЕНЦИИ, КОИТО ЩЕ ПРЕОБРАЗЯТ СТРОИТЕЛСТВОТО

Най-голямата индустрия на планетата е пословично бавна във внедряването на нови технологии. Но това вече се променя

Строителната индустрия е не само една от най-важните, но и най-голямата в света: според един скорошен доклад на консултантите от McKinsey тя дава над 13% от глобалния БВП. Но успоредно с това строителството е и един от най-бавно растящите сектори на икономиката. Може ли обаче това да се промени радикално още в следващите няколко години, когато дигиталните технологии най-после си пробият масово път и в него? Ето пет тенденции, които могат да преобърнат строителния сектор с главата надолу буквално пред очите ни в съвсем близко бъдеще.

УМНИ ГРАДОВЕ

Гледайки поредния умопомрачително некадърен ремонт на прословутите жълти павета в центъра на София, ни е някак неловко да използваме термина "умни градове". Но всъщност тази концепция за града, чиито отделни компоненти са напълно интегрирани в т. нар. "интернет на нещата", вече започва да се настанява дори тук. А в следващите години темпото ще се засили многократко, защото smart city решенията са едно от задължителните условия, за да се постигнат целите на Европейския съюз за преход към нисковъглеродна икономика. Според някои изчисления през 2020 глобалните инвестиции в "умни градове" са били вече над 124 милиарда долара. Още догодина те ще надхвърлят 200 милиарда долара, а до 2026 вече ще са над 750 милиарда. Значителна част от тези средства ще отидат към строителния сектор.

ВИРТУАЛНО СТРОИТЕЛСТВО

На пръв поглед може да ви прозвучи смешно: кой би разчитал на виртуален покрив да го пази от реалния дъжд? Но всъщност този термин се отнася до друго: до виртуално проектиране, визуализации и симулации на стресови за сградите условия.

За да разберете значимостта на тази възможност, нека цитираме само едно число: около 30% от всички разходи на строителната индустрия се падат на преправянето на грешно проектирани или грешно изпълнени проекти. Виртуалните инструменти като Building Information Modeling (BIM), могат значително да намалят тези разходи, като отстранят недостатъците в проектирането още преди първата копка. Пазарът на подобни софтуерни решения още през 2020 надхвърли 5 милиарда долара и по оценка на McKinsey ще расте средно с 14.5% годишно до 2025. Виртуалното проектиране не е нещо ново, разбира се - първите подобни решения датират още от края на 80-те години. Но едва днес те започват да се прилагат наистина масово. Едно проучване на браншовата организация на строителите в САЩ показа, че 73% от фирмите са използвали виртуално строителство към края на 2020 година. За сравнение през 2011 половината компании изобщо не са били чували за него.

"ЖИВИ" СТРОИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ

Това вече наистина звучи като научна фантастика. Но всъщност е реалност, макар

и още в детска възраст. Целите при разработването на "живи" строителни материали са две: подобряване на здравето и понижаване на емисиите. На строителната индустрия се падат към 11% от глобалните парникови емисии, а обемите ще растат стабилно през следващите десетилетия, следвайки ръста на населението. Най-голямата част от емисиите идва от производството на цимент - ако то бе държава, щеше да се нареди на трето място в света по този показател, отстъпвайки само на Китай и САЩ. Затова все повече компании се насочват към разработването на биоцимент - отглеждан по селскостопански път, което не само намалява емисиите при производството, но и всъщност води до усвояване на въглероден диоксид от атмосферата. Този сегмент е все още съвсем малък, но ще расте с драматично темпо в близките години.

МОДУЛНИ КОНСТРУКЦИИ

Модулното строителство използва значителен дял компоненти, които са произведени предварително и далеч от строителната площадка. Използването им ускорява и опростява строителния процес - което обяснява защо пазарът за такива решения се оценява на над 85 милиарда долара през 2021 и се очаква да порасне до почти 110 милиарда през 2025.

Такива решения са се използвали още през XIX век. Но едва в последните четири-пет години популярността им нарастна до степен да ги превърне в основен фактор в сектора. Трите големи предимства на предварително произведените модули са по-ниски разходи, по-кратко време за строителство и значително по-малко отпадъци (а отпадъците са все по-голямо перо в разходите на строителите). Представете си разликата между това да сглобите гардероб от IKEA, и да си го произведете на място от дървени трупи. Според едно проучване в бранша използването на модули съкращава работата при 65% от архитектите и при 88% от строителите, и намалява бюджета съответно при 47% от инженерите и архитектите, и при цели 91% от строителите.

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ДРОНОВЕ

Секторът, в който дроновете са навлезли в най-голяма степен, не е нито филмовото производство (109% ръст за последното десетилетие), нито селското стопанство (172%), нито минната промишленост (198%). Употребата им е нараснала най-много именно в строителството - с цели 261%. Те играят ключова роля в ограничаването на строителните отпадъци: използването им за контролиране в реално време на количествата натрупани строителни материали позволява много по-прецизна преценка за нуждите и пести много пари. Освен това дроновете могат да заменят хората в инспектирането на високи и труднодостъпни места, което понижава значително риска от трудови злополуки. ■

Текст КАЛИН НИКОЛОВ / Фотография ISTOCK

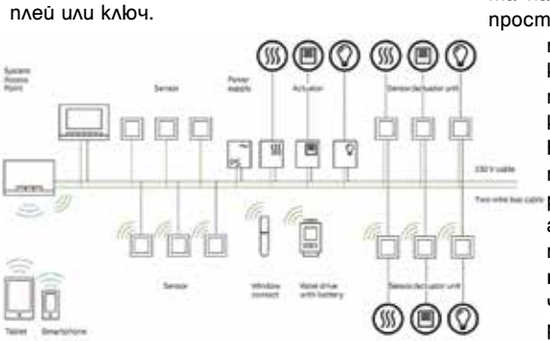
УМЕН ДОМ - ИНВЕСТИЦИЯ ЗА ПО-ДОБРО КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ

Нарастващият брой на новопостроени имоти в България, както и желанието да го превърнем в добра инвестиция с покачваща се себестойност, ни доведе до време, в което използването на умни технологии у дома се превърна от лукс в ценна добавена стойност за собствениците и преимущество за инвеститорите, предлагайки висок стандарт строителство.

КАКВО Е „УМЕН ДОМ“ И КАКВИ КОМПОНЕНТИ ВКЛЮЧВА?

Умен дом е цялостна система за контрол и наблюдение на дома чрез която можем да управляваме от едно място всички системи у дома като осветление, отопление, климатизация, системи за слънцезащита, системи за сигурност, аудио и видео, енергиен мениджмънт, зарядна станция за електрически автомобили и др.

Системата умен дом е изградена от устройства и датчици, които управляват различни системи и инсталации у дома. Тези устройства са свързани помежду в една мрежа, посредством централен хъб, което позволява отделните системи у дома да комуникират и взаимодействат помежду си и да бъдат управлявани заедно от едно място – таблет, телефон, дисплей или ключ.



Основната идея на системата умен дом е автономното взимане на решения от самата нея, на базата на предварителна конфигурация. Така например нашия дом се управлява автоматично по предварително зададени различни сценарии, които да контролират температурата и осветеността когато сме вкъщи, и когато сме навън. Контролът на завесите и осветлението при залез може да става автоматично, по зададени в програмата параметри и графици.

КАКВИ ПРЕДИМСТВА НИ ДАВА ДОМАШНАТА АВТОМАТИЗАЦИЯ?

Ползите от умните домове несъмнено са много, но могат да бъдат разделени в 4 основни категории: **комфорт, енергийна ефективност, сигурност и безопасност, както и възможност за дизайнерски решения и функции**, предлагащи цялостно по – добро качество на живот на потребителя.

Сред челните места на топ предимствата на системите „умен дом“ е че те са прости за употреба. Те предоставят на потребителите възможността да контролират свързаните компоненти чрез мобилни приложения от всяко място и по всяко време.

В последно време една от водещите причини за повишаване на интереса към инвестицията за домашна автоматизация е стремежът към повишаване на **енергийната ефективност** у дома, което води до значително намаляване на енергийните разходи.

Не на последно сред водещите фактори за повишаване на ползването на интелигенти системи за контрол и мониторинг на дома са **функциите за сигурност и безопасност**. Имайки система умен дом е възможно да предотвратите щети свързани с имота, като кражба, наводнение и др., както и да подсигурите безопасността на вас и вашето семейство.

РЕШЕНИЯТА НА ABB ЗА УМЕН ДОМ?

АББ България предлага различни системи за домашна автоматизация, които да могат да удовлетворят различните потребители от всеки един сегмент. Качеството и надеждността на нашите продукти осигуряват на потребителя нужното спокойствие и увереност във функционалността и качеството на системата, така че потребителят и инвеститора да е сигурен в инвестицията, която прави по отношение нейната възвръщаемост. Сред най – ползваните системи за умен дом на АББ е системата **ABB-free@ home®.** ABB-free@ home е интегрирана система за жилищна автоматизация, която превръща къщите или апартамента в интелигентен дом. Системата предлага лесно и цялостно управление на всички системи у дома като осветление, щори, отопление, вентилация и климатизация и др. чрез различни умни устройства като смартфон, таблет, смарт ключове и тъч дисплеи.

Освен това системата ABB-free@home позволява и поддържа мрежова интеграция със системи от водещи производители за домашни умни устройства като Amazon Alexa, Google Home, Miele, Bosch, Siemens, Sonos, Phillips Hue. ABB-free@home предлага решения в устойчивия и модерен дизайн с многообразие на различните серии ключове, контакти и иновативни дисплеи за управление. Независимо от бурните времена в които живеем и динамичния пазар на имоти, инвестицията в качествен имот винаги има смисъл. Инвестирайки в технологията за интелигентен дом, собствениците могат да намалят разходите, да генерират приходи и да добавят стойност, живеейки по – добро качество на живот.

FIVE TRENDS THAT WILL TRANSFORM CONSTRUCTION

The largest industry on the planet is notoriously slow to adopt new technologies. But that is already changing

By EMIL IVANOV / Photography ISTOCK

The construction industry is not only one of the most important, but also the largest in the world: according to a recent report by McKinsey consultants, it accounts for over 13% of global GDP. But at the same time, construction is one of the slowest growing sectors of the economy. However, could this change radically in the next few years, when digital technologies finally make their way into it. Here are five trends that could turn the construction industry upside down right before our eyes in the very near future.

SMART CITIES

Looking at yet another mind-bogglingly incompetent repair of the infamous yellow cobblestones in the center of Sofia, we are somewhat embarrassed to use the term "smart cities". But in fact, this concept of the city, whose individual components are fully integrated into the so-called "internet of things", is already starting to settle even here. And in the coming years, the pace will increase many times over, because smart city solutions are one of the mandatory conditions to achieve the goals of the European Union for the transition to a low-carbon economy. According to some estimates, in 2020 global investment in "smart cities" was already over 124 billion US dollars. As soon as next year, they will exceed 200 billion dollars, and by 2026 they will already be over 750 billion. A significant part of these funds will go to the construction sector.

VIRTUAL CONSTRUCTION

At first glance, it might sound funny to you: who would rely on a virtual roof to protect them from the very real rain? But actually this term refers to something else: to virtual design, visualizations and simulations of stressful conditions for buildings.

To understand the significance of this option, let's cite just one number: about 30% of all construction industry costs go to redoing poorly designed or poorly executed projects. Virtual tools such as Building Information Modeling (BIM) can significantly reduce these costs by eliminating design flaws before the first sod is broken. The market for such software solutions in 2020 already exceeded 5 billion dollars and, according to McKinsey's estimate, it will grow by an average of 14.5% annually until 2025. Virtual design is not something new, of course - the first such solutions date back to the end of the 1980s. But only today are they starting to be applied really widely. A survey by the U.S. Builders Trade Association found that 73% of firms were using virtual construction by the end of 2020. For comparison, in 2011, half of the companies had never heard of it.

"LIVING" BUILDING MATERIALS

Now this really sounds like science fiction. But it is actually a reality, even though still in its childhood years. The goals in developing "living" building materials are twofold: improving health and lowering emissions. The construction industry accounts for around 11% of global greenhouse emissions, and volumes will grow steadily over the coming decades, following global population growth.

The largest part of emissions comes from the production of cement - if it were a country, it would rank third in the world in this indicator, trailing only China and the US. Therefore, more and more companies are turning to the development of biocement - grown in an agricultural way, which not only reduces production emissions, but actually leads to the absorption of carbon dioxide from the atmosphere. This segment is still quite small, but will grow at a dramatic pace in the coming years.

MODULAR CONSTRUCTIONS

Modular construction uses a significant proportion of components that are manufactured in advance and away from the construction site. Their use speeds up and simplifies the construction process - which explains why the market for such solutions is estimated to be over 85 billion dollars in 2021 and is expected to grow to almost 110 billion in 2025.

Such solutions were used as early as the 19th century. But only in the last four or five years has their popularity grown to the point of making them a major factor in the sector. The three big advantages of pre-fabricated modules are lower costs, shorter construction times and significantly less waste (and waste is an increasingly large component of builders' costs). Imagine the difference between assembling a wardrobe from IKEA and making it on site from logs. According to an industry study, using modules reduces work for 65% of architects and 88% of builders, and reduces spending budget for 47% of engineers and architects, respectively, and a whopping 91% of builders.

USE OF DRONES

The sector where drones have penetrated the most is neither film production (109% growth over the last decade), nor agriculture (172%), nor mining (198%). Their use has grown the most precisely in construction - by as much as 261%. They play a key role in limiting construction waste: using them to control in real time the stockpiles of building materials allows a much more precise assessment of needs and saves a lot of money. In addition, drones can replace people in the inspection of high and hard-to-reach places, which significantly lowers the risk of occupational accidents. ■

BOUTIQUE RESIDENCE - OKINAWA: ЗДРАВОСЛОВНА ЖИЛИЩНА СРЕДА В ПЪРВАТА HEALTHY BUILDING СГРАДА В БЪЛГАРИЯ

Никола Стоянов е български предприемач в областта на имотите и строителството в България и чужбина. Той е основател на корпоративната група STOYANOV ENTERPRISES, част от която е и строително-инвестиционната компания ТАСКОВ & СТОЯНОВ.

Стоянов разказва пред Bulgaria On Air повече за една иновативна и много важна за бъдещето концепция, по която ще бъде построена най-новата сграда на строително-инвестиционната му компания ТАСКОВ & СТОЯНОВ.

Г-н Стоянов, какво е иновативното в най-новата сграда на строително-инвестиционната Ви компания „Тасков & Стоянов“?

“Boutique Residence – Okinawa” е първата сграда в България, която ще бъде изградена изцяло според правилата на „Healthy Building“ концепцията в проектирането и строителството. Както подсказва наименованието ѝ, тази концепция е създадена така, че да даде на своите обитатели възможност да живеят в оптимално здравословна среда с чист въздух и вода, без стрес и при благоприятен вътрешен климат в градски условия.

Boutique Residence – Okinawa не само ще осигурява висока степен на комфорт, но и ще предпазва обитателите си от замърсената среда на големия столичен град чрез иновативни екологични материали и модерни технологични решения, като например филтри за пречистване на вода, вентилируеми фасади, дишащи стени, щадяща климатизация и условия за максимална почивка и възстановяване в домашни условия.

При проектирането на сградата ние събрахме най-добрите и работещи практики за устойчиво и здравословно строителство на едно място, за да изградим един своеобразен ''Остров на спасението'' в нелеките условия на нашата столица.

За разлика от така популярните напоследък ''зелени'', ''екологични'' или ''пасивни'' сгради, ние поставяме Човека на първо място. Около него изграждаме концеция за модерно жилище, което да осигури максимално ниво на удобство, защита на здравето, тишина и спокойствие, приятна атмосфера, липса на напрежение, ниски сметки за енергия, лесна и нескъпа поддръжка, устойчиво и дълговечно строителство. Освен това в нашата сграда постигаме и най-високо ниво на лукс, чрез използването на първокласни довършителни материали и оборудване от водещи световни брандове.

Освен всичко това, планираме “Boutique Residence – Okinawa” да бъде оценена и официално сертифицирана по станадрите за устойчиво строителство на EDGE за икономии на енергия, вода и материали, както и за минимизирне на въглеродните емисии при строителството и последващата експлоатация на сградата.

Сградата ще бъде и първата жилищна сграда в България, синхронизирана и сертифицирана по стандартите на The WELL Building Standard (WELL v2). По същество WELL представлява пътна карта за изграждане на жилищна и офисна среда, осигуряваща по-обмислени и целенасочени пространства, които подобряват човешкото здраве и благополучие.

Как се спряхте на името Окинава?

Поставяйки живота и здравето на първо място, ние сме убедени, че “здравословното строителство" е разумното решение за всички бъдещи предизвикателства на градската околна среда и промените в климата. По този начин се гарантира качествено пребиваване в домовете ни, редуцирайки до минимум здравословните рискове за обитателите и оптимизирайки месечните разходи по имота, чрез умни решения и ефективно съвременно оборудване.

Ето защо за име на сградата избрахме “Окинава" – японският остров, известен със своите дълголетници. Високата продължителност на живота на този полутропически остров се дължи на комбинация от добър климат, чиста околна среда, пълноценно хранене, редовни физически упражнения и подкрепата на семейството и обществото. Вдъхновени от това величествено място, ние се спряхме на името „Окинава“ за нашата нова сграда.

Разкажете ни повече за „healthy building“ концепцията.

Healthy building или „здравословно строителство“ е тенденция, която става по-актуална през последните години. В редица развити държави като Германия, Австрия, Швейцария, Дания се строи ''здравословно'' от години. Множество институции и специалисти в тези страни работят за създаването на различни нови строителни материали и технологии, гарантиращи

здравословната жилищна и офисна среда. Водещите световни производители не изостават в това отношение и постоянно инвестират в създаването на такива иновативни строителни продукти, които биват сертифицирани за своите качества с еко-етикети като Natureplus Ecolabel и признати от специализирани международни институти като Mindful Materials.

Концепцията Healthy Building се базира на разбирането за защита на здравето на обитателите, както по отношение на физическото, така и на психологическото състояние на обитателите у дома — мястото, където прекарваме най-голяма част от живота си. Чрез подходяща стратегия на проектиране на пространствата, избор на екологични и натурални материали, интериорни и дизайнерски решения, влагане на съвременни технологии, може да се постигне значително подобрение на основните здравословни показатели на жилищната среда — въздух, вода, микроклимат, минимизиране на облъчванията, безстресова среда, възможности за качествена ефективна почивка и възстановяване вкъщи, възможности за социално общуване и комуникация с други членове на местната общност.

Едно от несъмнено най-големите предимства на тази концепция за устойчиво строителство е възможността тя да бъде прилагана в абсолютно всякакви градове и квартали, без значение от местоположението. Чрез предварително обследване на локалните условия и дадености на избрания район, могат да бъдат направени корекции и добавки в индивидуалната концепция на сградата, така че всички евентуални предизвикателства на средата да бъдат неутрализирани като рискове и да бъде постигната крайната цел — здравето и благоденствието на обитателите.

На какво сте се спрели по отношение на материалите?

Избрали сме материали и оборудване от водещи световни производители. Вложили сме най-модерни технологии в строителството и сме избрали ефикасни решения за пестене на енергия, без да правим компромиси с комфорта на обитателите. В същото време приоритет е даден на материалите от естествен произход, с висок екологичен ефект и здравословно въздействие върху жилищната среда, за да отговорим на нормите на Healthy Building концепцията. При това сме постигнали най-високо ниво на лукс в сградата, общите ѝ части и нейното озеленяване. Ето някои от основните елементи в техническия паспорт на сградата:

- Масивно строителство. Конструкция - стоманобетонна, скелетна, предимно безгредова, със стоманобетонни стени-шайби и колони. Стоманобетонни плочи с дебелина 25-26 см;
- Стени: Изградени по технологите "дишащи стени" и "двоен зид" – керамични тухли от световния лидер Wienerberger, различни разновидности от модел Porotherm с варова мазилка KlimaWhite (паропропусклива, диша, и действа като естествен регулатор на влажността на въздуха и дезинфектира както в стаите, така и в мокрите помещения. Двойни тухлени зидове с платна от минерална вата между тях за максимална звукоизолация;
- Фасада: Високотехнологична, вентилируема/дишаща фасада, облицована с керамични плочи на водещия италиански производител Laminat, от колекцията Seta, със златист мотив;
- Дограма: Висок клас, алуминиева, от световния лидер Alumil, серията M 11 500 Aluterm Super Plus — алуминиева система с широк прекъснат термомост. Троен стъклопакет с нискоемисийно Ka стъкло, и газ аргон по средата с функция "4 сезона";
- Асансьори: KONE, модел MonoSpace DX. Неповторимо усещане за лукс, комфорт и принадлежност към специално място. Асансьорите KONE традиционно се асоциират със сградите в най-високия клас;
- Блиндирани входни брати от италианския производител DIERRE;
- Подово отопление REHAU с възможност за включване на термопомпа или газ;
- Луксозно завършени общи части по дизайн-проект с модернистична и изчистена визия от STUDIO CREATIVE. Настилки от естествен камък – полирани плочи;
- Японска градина - една от най-ценните екстри, които притежава Boutique Residence – Okinawa е истинската японска градина, развита в околосградното пространство. Японските градини влияят благотворно на психичното здраве и устойчивост на човека, на благополучието и цялостното положително възприятие на света. Чрез характерния минимализъм символично е представена цялата вселена в ограничено пространство, но без силно контрастните изразни средства, които са характерни за западните култури в градинарството.

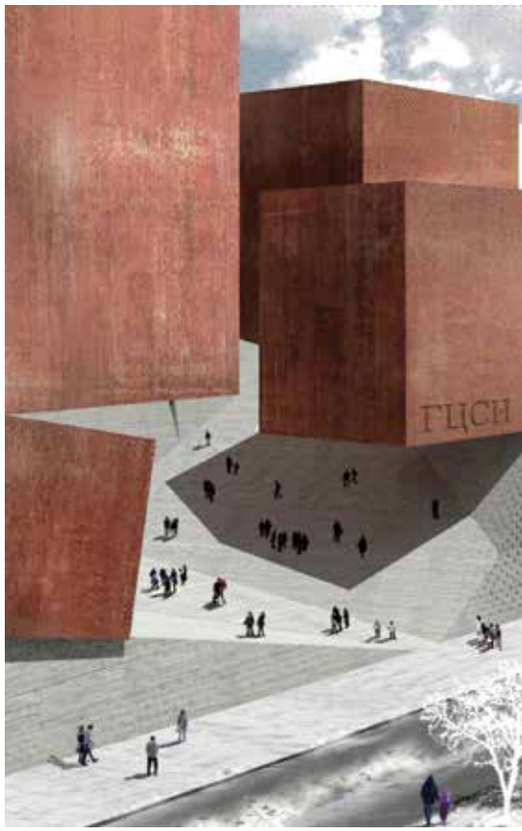
СТРОИТЕЛИ НА БЪДЕЩЕТО

Хората, които начертаха посоките за развитие на модерната архитектура

Текст К. НИКОЛОВ, КР. НИГОХОСЯН / Фотография АРХИВ

Архитектурата винаги е била доминирана от две противоположности. От една страна е авангардът с шантавите си идеи... толкова далеч от реалността, че не са нищо повече от ексцентрични странности. От другата страна са добре организираните корпоративни консултанти, които строят предвидими и досадни кутии за много пари". Това са думи не на някой мастит теоретик на архитектурата, а на 47-годишния Бярке Ингелс - датски starchitect, както обичат да го наричат медиите, известен със смелите си проекти и също толкова дързък език. Бярке е част от новата вълна архитекти - хора, които не виждат професията си просто като проектиране на скъпи сгради и съоръжения, а се опитват да решат някои от съществените въпроси на съвременния живот: от вертикалното „порастване" на градовете до нуждата от евтини, но качествени домове за хора с нисък социален статус. THE INFLIGHT MAGAZINE се спря на шест имена, които несъмнено ще повлияят на облика на утрешните ни градове.

Аравена / Aravena



ФРАНСИС КЕРЕ. Най-новото и най-необичайно име в семейството на прочутите архитекти. Франсис Кере е актуалният носител на наградата Pritzker - т. нар. "архитектурен Оскар" - за 2022 година, и първият африканец, стигал някога до отличието.
Историята му е като сценарий за филм на Дани Бойл - роден е в малко и изключително бедно селце в Буркина Фасо. Още като момче започва да работи като дърводелец, после печели стипендия от една германска фондация и заминава да учи занаят в Германия. Решава да остане и да завърши Техническия университет в Берлин (2004). След което се връща в родното си село, за да построи ново училище за децата.
Всичките му проекти носят една освежаваща първичност и топлота, толкова контрастиращи с все по-елитарната архитектурна мода. Най-прочутите му работи са училища, болници, жилищни сгради - едновременно практични и естетични.

ЗАХА ХАДИД. Няколко дни преди смъртта си през 2016, Хадид стана първата жена, удостоена с Royal Gold Medal от Кралския институт на британските архитекти. "За мен архитектурата не е средство за лично изразяване. Тя трябва да допринася за прогреса на обществото. Роля за този прогрес има креативността, затова и съм критична към традиционализма", каза Хадид по този повод.
65-годишната британка от ирански произход е революционер в сферата си не само заради факта, че идва от консервативна мюсюлманска държава и е жена. Завършва математика в Бейрут и после се прехвърля в Лондон, в Училището на Архитектурната асоциация. Там се учи от Рем Колхаас и Елиа Зенгелис, преди да основе собственото си архитектурно бюро през 1980. Голямото признание обаче идва доста по-късно - чак през 1994, за сградата на пожарната в комплекса на мебелния гигант Vitra в Германия – блокове закален бетон с остри форми. Десет години по-късно Хадид става първата жена, носител на най-престижната награда в архитектурата - „Прицкер“. Сред революционните проекти са сградата на BMW в Лайпциг, Bridge Pavilion в Сарагоса, операта в Гуанджоу, Китай, Културен център „Гейдар Алиев“ в Баку.

ПЕТЕР ЦУМТОР. Той е аскетът сред големите съвременни архитекти - не обича публичността, рядко дава интервюта, проектира максимум по 2 сгради годишно и живее в скромен дом в родната си Швейцария. Сградите му също са такива – далеч от ексцентричните и приковаващи погледа проекти на Хадид, те напомнят повече храмове с чисти линии и атмосфера за самосъзерцание.
Роден в Базел през 1943, Цумтор отделя най-много внимание на това как да свързва постройките със средата им, как да ги слива или пък подчертава контраста. Вниманието към детайла идва от факта, че години наред работи като чирак при баща си - майстор на писалища и бюра. Един от най-известните му проекти – хотелът и термалните бани във Валс, Швейцария, е впечатляваща комбинация от бетон и 60 хиляди плочки добит в околността гнайс. Построен на хълм в район на 170 км от Цюрих, комплексът превръща спа процедурите почти в духовно преживяване. „Това не е място за забавление. Фокусът тук е върху тихия изначален акт на къпане, изчистване, отпускане“, казва Цумтор. Повечето от проектите му са в немскоезични страни – параклисът Brother Klaus в Германия, музеят Kolumba в Кьолн, жилищният комплекс Spittelhof край Базел. Носител е на „Прицкер“ (2009).

САНТЯГО КАЛАТРАВА. Първите проекти на испанеца са гари и мостове – утилитарни и, на пръв поглед, безинтересни задания. Именно мостовете обаче поставят името му на световната архитектурна карта. Защото тези с подпис „Калатрава“ са едни от най-впечатляващите в света – Puente del Alamillo в Севиля, Samuel Beckett в Дъблин, Chords в Йерусалим.
Калатрава е архитект, но и художник: повечето му постройки се появяват първо на лист хартия като стилизирани крила на птица, вълни, или пък извръщащо се човешко тяло (знаменитата 54-етажна кула Turning torso в Малмьо). „Целта ми е да създам нещо изключително, което подобрява града и обогатява живота на хората, които живеят и работят в него.“ Именно това верую на Калатрава му печели и доста критици, според които проектите му често страдат от липса на практичност и са израз на самоцелно желание за необичайност. Стъклените плочки, с които е застлан мостът му в

Калатрава / Calatrava

Хадид / Hadid

Билбао, стават хлъзгави при мокро време, заради което съоръжението си печели прякора „Мостът на счупените крака“, а стоманените конструкции, масово използвани в проектите му, се нагряват прекалено много през лятото. Въпреки критиките обаче, Сантяго Калатрава си остава един от архитектите визионери, дали ни проекти като най-високата сграда Бурж Халифа, Museu do Amanhã в Рио де Жанейро, моста Margaret McDermott в Далас, университета Yuan Ze в Тайпе и други.

АЛЕХАНДРО АРАВЕНА. Звездният статут на 55-годишния чилиец бе узаконен през 2016 с наградата "Прицкер" и с избирането му за куратор на архитектурното биенале във Венеция. Мотото на ръководеното от него събитие е красноречиво: Reporting From The Front (Репортажи от фронта), и обединява теми като престъпност, недостиг на жилища, трафик, управление на отпадъци, имиграция, сегрегация и замърсяване.
Още от студентските си години Аравена се интересува от устойчиво и социално строителство. Един от най-цитираните му проекти е Quinta Monroy – 93 къщички, завършени през 2004 в Икике, Чили, които „промотират социалното развитие и надскачат омагьосания кръг на бедност и неравенство в града“. В продължение на това Аравена предостави 4 от проектите си за евтино социално строителство за свободно сваляне в интернет. “Нуждата от социално строителство е неотложна – 3 милиарда човека населяват градовете и 1/3 от тях живеят под линията на бедността. Надяваме се да парираме още едно извинение от страна на пазарите и правителствата да не правят нищо в посока справяме с масовата урбанизация,“ казва архитектът.

БЯРКЕ ИНГЕЛС. Най-младият от "звездните" архитекти - само на 47 години и вече с над дузина многомилионни проекти в списъка на ателието си Bjarke Ingels Group (BIG). Датчанинът е нещо като архитектурен аналог на Стив Джобс или Ричард Брансън - с неоспорим чар и дар слово. Това е и една от причините да се превърне в медийна звезда: Ингелс е в състояние да обясни и най-сложните си проекти на ясен език, убедително и с чувство за хумор. Казва, че е записал архитектура само защото в Дания няма Академия по комикси. И доказва любовта си към забавните рисунки с изложбата Yes is more, в която прави преглед на историята на BIG под формата на комикс. Колкото до самите проекти на фирмата му, те са изключително разнообразни: датският павилион на EXPO 2010 в Шанхай, Образователният център на Фарьорските острови, жилищна сграда в Манхатън, 8 House в Дания, Националната библиотека на Казахстан, както и строящите се в момента централа на Google в Норт Бейшор, сграда на нюйоркската полиция и 2 World Trade Center в Ню Йорк. ■

BUILDERS OF THE FUTURE

The people who drew the directions for the development of modern architecture

By K. ANGELOV, C. NIGOHOSIAN / Photography ISTOCK

Historically the field of architecture has been dominated by two opposing extremes. On one side an avant-garde full of crazy ideas… so detached from reality that they fail to become something other than eccentric curiosities. On the other side there are well-organized corporate consultants that build predictable and boring boxes of high standard." These are not the words of an eminent architectural theoretician, but of 47-year-old Bjarke Ingels – a Danish starchitect, as the media like to call him, known for his bold designs and equally bold tongue. Bjarke is part of the new wave of architects – people who don't see their job simply as designing expensive buildings and facilities, but try to solve some of the key issues of modern life: from vertical 'growth' of the cities to the need for cheap, but quality homes for low-status people. THE INFLIGHT MAGAZINE pitched upon six names which will undoubtedly influence the look of our cities of tomorrow.

FRANCIS KERE. The newest and most unusual name in the family of famous architects. Francis Kéré is the current winner of the Pritzker Prize - the so-called "architecture Oscar" - for 2022, and the first African ever to achieve the distinction.

His story is like a script for a Danny Boyle movie - he was born in a small and extremely poor village in Burkina Faso. As a boy, he started working as a carpenter, then won a scholarship from a German foundation and went to study a trade in Germany. Decided to stay and graduate from the Technical University of Berlin (2004). After which he returned to his native village to build a new school for the children.

All his projects carry a refreshing primalness and warmth, so contrasting with the increasingly elitist architectural fashion. His most famous works are schools, hospitals, residential buildings - both practical and aesthetic.

ZAHA HADID. A few days before her death in 2016, Hadid became the first woman to be awarded with the RIBA (Royal Institute of British Architects) Gold Medal. "Architecture is not a medium of personal expression for me. It must contribute to society's progress. I have always believed in creativity's role in progress. That's why I remain critical of any traditionalism", Hadid stated.

The British of Iraqi descent was a revolutionary in her field not only because she came from a conservative Muslin country, but also because she was a woman. She studied mathematics in Beirut and then moved to London, to the Architectural Association School of Architecture. There she learnt from Rem Koolhaas and Elia Zenghelis, before founding her own architecture firm in 1980. The great recognition, however, came much later – as late as 1994, for the Fire Station Building within the complex of the furniture giant Vitra in Germany – concrete blocks with acute forms. Ten years later Hadid became the first woman, winner ▶

Ингелс / Ingels

INVESTOR MEDIA PRO

investormediapro.bg

TECH OF TOMORROW

събитие на investor.bg

13.10. | 13:30
HYATT REGENCY SOFIA

Генерален партньор:

ALLTERCO

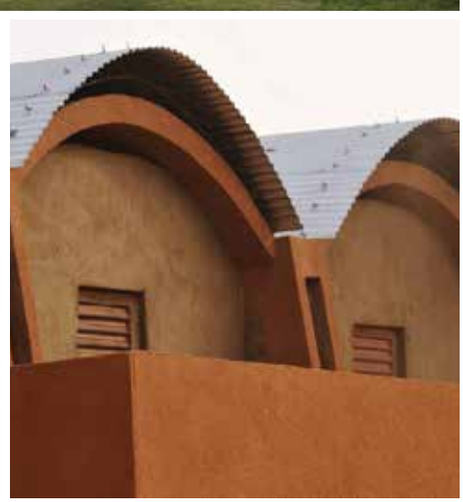
•Иновации •Изкуствен интелект •Дигитални банки •Финтех
•Търговията за мета вселената •Икономика на преживяванията
•Deep Retail - силата на Big Data ZeroTrust •Security by Design
•Securing Cloud Services •Пазарът на Dapps

of the most prestigious award in architecture – Pritzker. Among her groundbreaking designs are the BMW building in Leipzig, the Bridge Pavilion in Zaragoza, the Guangzhou Opera House, China, the Heydar Aliyev Cultural Centre in Baku. We are to see how the stadium in Qatar for FIFA 2022, the Dominion Tower in Moscow, as well as the new building of the Iraqi Parliament in Baghdad will manage the test of time.

PETER ZUMTHOR. He's the ascetic among the greatest contemporary architects – he dislikes publicity, rarely gives interviews, designs a maximum of two buildings a year and lives in a modest house in his homeland Switzerland. His buildings are the same – far from Hadid's eccentric and eye-catching designs, they are more like temples with pure lines and a self-contemplation atmosphere. Born in Basel in 1943, Zumthor paid most attention to how to link the buildings with their environment, how to merge or highlight the contrast. The attention to detail comes from the fact that for years on end he worked as an apprentice with his father – a desk and cabinetmaker. One of his most famous projects – the hotel and thermal baths in Vals, Switzerland, is an impressive combination of concrete and 60,000 gneiss tiles extracted in the area. Built on a hill, 170 km away from Zurich, the complex turns spa treatments into an almost spiritual experience. "This isn't a place for entertainment. The focus here is on the quiet primordial act of bathing, purifying, relaxation", Zumthor says. Most of his projects are in German-speaking countries – the Brother Klaus Chapel in Germany, the Kolumba Museum in Cologne, the Spittelhof residential complex near Basel, the Steilneset Memorial in Vardo, Norway. Winner of the 2009 Pitzker Prize.

SANTIAGO CALATRAVA. The Spaniard's first projects are railway stations and bridges – utilitarian and, at first sight, uninteresting tasks. It is the bridges that put his name on the world architectural map. As the ones signed "Calatrava" are among the world's most impressive ones – Puente del Alamillo in Seville, Samuel Beckett in Dublin, Chords in Jerusalem. Calatrava is an architect, but also an artist: most of his buildings appear first on paper as stylized bird wings, waves, or a turning human body (the famous 54-storey tower Turning torso in Malmo). „My goal is always to create something exceptional that enhances cities and enriches the lives of the people who live and work in them." It's exactly this credo that earns Calatrava quite a lot of critics who believe his designs often lack practicality and are expression of desire for singularity as an end in itself. The glass tile surface on his bridge in Bilbao becomes slippery in wet weather, which earned it the nickname "The Bridge of Broken Legs", and the steel structures commonly used in his projects heat up too much during the summer. However, despite the criticism, Santiago Calatrava remains one of the architects-visionaries with large-scale projects such as the skyscraper in Dubai which, in his own words, will overshadow the tallest building Burj Khalifa, Museu do Amanhã in Rio de Janeiro, the Margaret McDermott Bridge in Dallas, the Yuan Ze University in Taipei, etc.

Kepe / Kere



ALEJANDRO ARAVENA. The star status of the 55-year-old Chilean was legalized this year with the Pritzker Prize and with his election as curator of the Architectural Biennale in Venice. The motto of the event he's in charge of is clear: Reporting From The Front and combines issues such as crime, housing shortage, traffic, waste management, immigration, segregation and pollution. Nearly half of the participants are under the age of 40, even though Aravena claims it is was not intentional. "It wasn't part of the plan, but even if it was, youth isn't related to a certain age". He himself is a proof of the latter – ever since his university years he's been interested in sustainable and social building. One of his most popular projects is Quinta Monroy – 93 houses, completed in 2004 in Iquique, Chile, which „promote social development and overcome the circle of poverty and inequality in the city". In early April Aravena used the interest towards him to announce publicly that he provided four of his projects for cheap social construction for free download on the internet (elementalchile.cl). "The need for social housing is becoming more pressing, with three billion people now living in cities and a third of them living below the poverty line. We hope will be able to rule out one more excuse for why markets and governments don't move in this direction to tackle the challenge of massive rapid urbanization", the architect says.

BJARKE INGELS. The youngest "star" architect – at only 47 and with over a dozen multimillion dollar projects on the list of his Bjarke Ingels Group (BIG) studio. The Dane is a sort of an architectural analogue of Steve Jobs or Richard Branson – with undeniable charm and gift of speech. This is also one of the reasons to turn into a media star: Ingels is able to explain even his most complicated projects clearly, convincingly, with a sense of humour. He studied architecture just because Denmark had no cartoon academy. He proves his love for the funny pictures with the Yes is more manifesto, reviewing the history of BIG in the form of a cartoon strip. As for the projects of his company, they are extremely diverse: the Danish pavilion at EXPO 2010 in Shanghai, the educational centre on the Faroe Islands, a residential building in Manhattan, 8 House in Denmark, National Library of Kazakhstan, as well as the Google campus in North Bayshore, the New York Police Department building and 2 World Trade Center in New York. ■

ON AIR BULGARIA

54 | МАГИЯТА НА КРЪГА
CIRCULAR MAGIC

48 | ИТАЛИЯ СРЕЩУ БРЮКСЕЛ
ITALY VS. BRUSSELS

50 | ЛЕКЦИИ ОТ ЕДИН ЗАБРАВЕН ПРОФЕСОР
A LECTURE FROM ONE NEGLECTED PROFESSOR

БРЮКСЕЛ СРЕЩУ ИТАЛИЯ

Уважава ли Еврокомисията правото на италианците да гласуват?

Демокрацията е най-лошата форма на управление - освен всички останали, които сме опитвали, гласи една от най-прочутите фрази на Уинстън Чърчил. Ако се съди по реакциите на Европейската комисия около парламентарните избори в Италия, някои хора в Брюксел все пак са склонни отново да опитат с нещо друго. В навечерието на вота в края на септември, който даде парламентарно мнозинство на водената от Джорджа Мелони дясна коалиция, председателят на Европейската комисия Урсула фон дер Лайен бе запитана какво би се случило при рязка промяна в геополитическата ориентация на Италия. "Ако нещата тръгнат в трудна посока - вече говорих за Унгария и Полша - ние имаме инструментите", гласеше отговорът на фон дер Лайен.
Подобна пряка намеса в изборите на една суверенна държава би повдигнала въпроси, дори ако идваше от демократично избран политически лидер. От устата на спуснат с парашут бюрократ тя е скандална. Лидерът на дясната италианска "Лига" Матео Салвини я окачестви като "заплаха" и "институционален тормоз", и дори проевропейски настроеният либерал Матео Ренци посъветва фон дер Лайен "да не се намесва дори минимално в делата на Италия". Премиерът на Полша Матеуш Моравиецки бе още по-краен: "Заявлението на фон дер Лайен бе скандално. Тя каза, че Брюксел има инструментите да накаже Италия, ако тя избере правителство, което не харесва Брюксел. Такава Европа ли искаме? Еврократите в Брюксел да ни диктуват какви трябва да бъдат правителствата?".

Да оставим настрана факта, че Джорджа Мелони все още не е направила нищо, с което да предизвика тревога в Брюксел. Но за нейната формация гласуваха над 7.3 милиона италианци, плюс още близо 4 милиона за коалиционните ѝ партньори Салвини и Берлусконi. Мелони е политическа активистка от 15-годишна възраст, изкачила се сама по всички стъпала от младежки координатор до избран с мнозинство министър-председател. Урсула фон дер Лайен, от своя страна, не е избрана от никого. Тя бе резултат от задкулисна сделка между Меркел и Макрон, погазвайки уж приетия принцип начело на Еврокомисията да застане т. нар. Spitzenkandidat - лидерът на групата с най-много депутати в Европейския парламент (Манфред Вебер). Единствената длъжност, на която е била избирана, е като член на германския Бундестаг през 2009 (от провинция Долна Саксония, на която татко ѝ Ернст Албрехт бе президент-министър в продължение на 15 години).
Лисабонският договор ясно казва, че "функционирането на Европейския съюз трябва да бъде основано на принципа на представителната демокрация". Но нито статутът на Европейската комисия - назначавана, а не избирана, нито поведението на нейния лидер се вписват в този основополагащ принцип. ■

BRUSSELS VS. ITALY

Does the European Commission respect the right of Italians to vote?

'Democracy is the worst form of government - apart from all the others we have tried', Winston Churchill used to say. Judging by the European Commission's reactions to the parliamentary elections in Italy, some people in Brussels are inclined to try something else yet again. Ahead of the vote at the end of September that gave a parliamentary majority to the right-wing coalition led by Giorgia Meloni, European Commission President Ursula von der Leyen was asked what would happen if Italy's geopolitical orientation suddenly changed. "If things go in a difficult direction - and I've spoken about Hungary and Poland - we have the tools," was von der Leyen's answer.
Such direct interference in the elections of a sovereign state would raise questions even if it came from a democratically elected political leader. From the mouth of a parachuted bureaucrat, it is scandalous. The leader of Italy's right-wing League, Matteo Salvini, described it as a "threat" and "institutional harassment", and even pro-European liberal Matteo Renzi advised von der Leyen "not to enter into Italian affairs in the slightest". Polish Prime Minister Mateusz Morawiecki was even more extreme: "Von der Leyen's statement was scandalous. She said Brussels had the tools to discipline Italy if it created a government that would not be in favour of Brussels. Is this the Europe we want? The Eurocrats in Brussels dictate what the government should be about?".
Let's leave aside the fact that Giorgia Meloni has yet to do anything to cause alarm in Brussels. But over 7.3 million Italians voted for her formation, plus another nearly 4 million for her coalition partners Salvini and Berlusconi. Meloni has been a political activist since the age of 15, climbing all the steps single-handedly from youth coordinator to majority-elected Prime Minister. Ursula von der Leyen, for her part, was not chosen by anyone. Her appointment was the result of a behind-the-scenes deal between Merkel and Macron, trampling on the supposedly accepted principle that the so-called Spitzenkandidat - the leader of the group with the most deputies in the European Parliament (Manfred Weber) should stand at the head of the European Commission. The only major office to which von der Leyen was ever elected was as a member of the German Bundestag in 2009 (from the state of Lower Saxony, of which her father, Ernst Albrecht, was president-minister for 15 years).
The Lisbon Treaty clearly states that "the functioning of the European Union must be founded on the principle of representative democracy". But neither the status of the European Commission (appointed, not elected), nor the behavior of its leader fit into this fundamental principle. ■

ВСЕЛЕНА ОТ НОВИ ВЪЗМОЖНОСТИ

С ПЪРВАТА В БЪЛГАРИЯ МЕТАЛНА КРЕДИТНА КАРТА MASTERCARD UNIVERSE

mastercard

Postbank

Ексклузивно на www.postbank.bg

ЛЕКЦИИ ОТ ЕДИН ЗАБРАВЕН ПРОФЕСОР

Роден преди 160 години, Иван Шишманов е големият европеец на България. Жалко, че рядко си го спомняме днес

Текст БОЙКО ВАСИЛЕВ / Фотография АРХИВ

Роден е преди 160 години. Но още може да ни преподаде няколко лекции.

Става дума за професор Иван Шишманов (роден през 1862) – славист, литератор, историк, полиглот, министър, посланик, приятел и изповедник на Иван Вазов. Учил във Виена и Йена. В София създавал Университета, Академията на науките и Народния театър. Преподавал в София и Фрайбург.

ПРЕДИ ВЕК УНИВЕРСИТЕТЪТ ФРАЙБУРГ е сред най-добрите в Германия. Тъкмо там българският професор чете своят лекционен курс "Светът на славяните" от 1921 до 1924 г. Върши си работата с ерудиция и достойнство.

Да си спомним, през 20-те Германия започва да полудява. Нацизмът набира скорост, включително в главите на учените. Но Иван Шишманов смело отхвърля расовите теории, подценяването на малките народи и страха от славяните – с брилянтен немски, поглед в бъдещето и даже чувство за хумор. Ето цитат: „Конфликтите се появяват заради предразсъдъците ни, защото знаем малко за Другия."

„ВСЕ ЕДНО Е КАЗАНО ДНЕС", коментира пред мен славистката проф. Елизабет Шоре. "Едва ли сега има професори-германци, които преподават на такъв немски. Невероятен!" В ръкописите на Шишманов Шоре открива цитати на гръцки, латински, френски, руски, заедно с 2-3 потенциални магистърски тези. И допълва: "Позволете да кажа, много атрактивен мъж".

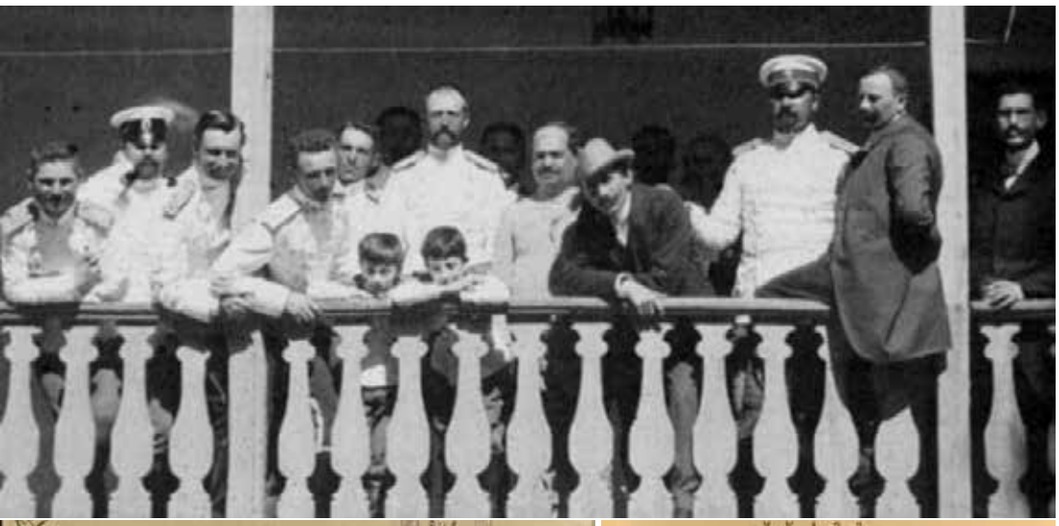
Кой може да си представи? Роденият в Османската империя българин стига световно ниво – и учи германците в Германия.

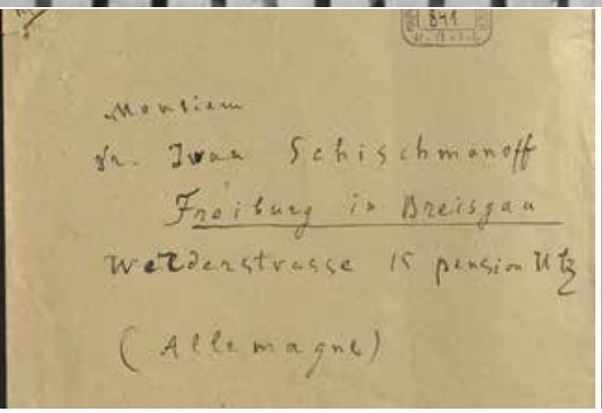
Но и това не е всичко. През 1926 Иван Шишманов се записва в Паневропейския съюз, предшественик на Европейския. Основава и българска секция на Паневропа. Така той, по документи, става първият български европеец.

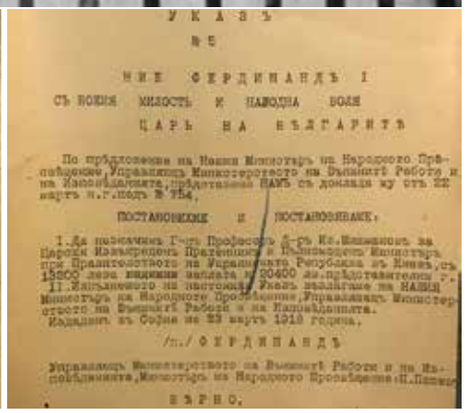
ОСНОВАТЕЛИТЕ НА ПАНЕВРОПА се събират във виенския Концертхаус. Предвожда ги граф Рихард Куденхофе – Калерги, австрийски, чешки и френски писател и интелектуалец, с баща австрийски аристократ и майка японка. Шишманов държи реч - на български, френски и немски. Цитира „Песен за камбаната" на Шилер; набляга на думите „мир" и „радост". Минават няколко десетилетия и друга Шилерова творба, „Ода на радостта", става химн на Европа.

Но освен да ни изнесе лекция по европеизъм, този чуден човек може да ни каже нещо и за Украйна. Негова жена става Лидия, дъщеря на проф. Михайло Драгоманов, украински историк и фолклорист. Подгонен от руското царско правителство, Драгоманов емигрира в България. Така, покрай своя тъст, Иван Шишманов се запознава с големите умове на украинската културна и политическа самостоятелност.

ЗАТОВА НЕ Е ЧУДНО, ЧЕ В КРАТКОТРАЙНАТА УКРАИНСКА независимост през 1918 – 1919 Иван Шишманов става първият български посланик в независима Украйна – и единственият дипломат в Киев, който знае украински. Тук пътищата му се пресичат с друг българин, болшевика Кръстьо (Християн) Раковски. По-късно котленецът Раковски дори ще управлява съветска Украйна. Парадоксално, и двамата ще пострадат от комунистите. Раковски е







Проф. Иван Шишманов, портрет от Иван Мърквичка; Шишманов с младите принцове Борис и Кирил; писмо до Шишманов от Иван Вазов; указът, с който професорът е назначен за посланик в Украйна

Prof. Ivan Shishmanov, portrait by Ivan Mrkvichka; Shishmanov with the young princes Boris and Kirill; letter to Shishmanov from Ivan Vazov; the decree by which the professor was appointed ambassador to Ukraine

разстрелян приживе, а Шишманов, както ще видим, посмъртно.

Но Паневропа, светът на славяните и Украйна не намаляват всеотдайния български патриотизъм на Иван Шишманов. Една от най-големите изследователки на делото му проф. Румяна Конева разказва как като студент обличал народна носия и тръгвал с приятеля си Георгов на разходка из Йена. И това не е поза. Реалните дела на Шишманов за българската кауза, фолклористика, литература и наука надхвърлят възможностите на няколко човешки живота. Въпреки че възможностите му са световни, той гради родните институции. Може да тича с европейците, но учи българите да ходят.

СТРАННО, НО В ДНЕШНА БЪЛГАРИЯ РЯДКО ще видите този микс между европеизъм и патриотизъм. Често у нас европейците не са патриоти, а патриотите не са европейци. Първите ни плашат с "Терминал 2", вторите – със световната конспирация. Според "европейците" всичко българско е просташко и назадничаво; според "патриотите" българските беди идват отвън, от интеграцията и космополитизма. За Шишманов и другите строители на съвременна България това би било напълно непонятно. Патриот или европеец? Можеш да си и двете, по дяволите!

Ще завърша с последната, най-тъжна лекция: всичко може бързо да иде на кино. Иван Шишманов умира внезапно през 1928 в Осло, пропускайки поредната среща с Калерги. Неговият единствен син Димитър е разстрелян от т.н. "Народен съд", защото е имал лошия късмет да служи като външен министър през 1943 – 44. Не е единственият. С него загиват един Вазов, един Славейков, един Бешков.

ДА СИ КАТО ШИШМАНОВ ДНЕС НЕ Е НА МОДА. Историята и без това помни главно генералите, комитите, бунтарите. Защо й е един деликатен и ерудиран професор? Във всяка от гореописаните лекции той би бил самотен – може би още по-самотен, отколкото преди век. Агресивните наглеци, които плуват само по течението, биха му се присмели и обвинили в какво ли не.

И все пак, неговите лекции са тук, пред нас, пред очите ни. Представете си, че някой реши да ги чуе. ■

Препоръчано от АПИС

„ЛИЦАТА НА ВЛАСТТА“

Информационен продукт за политическите и публичните личности у нас

Най-новата иновативна софтуерна разработка в портфолиото на АПИС - „Лицата на властта“ няма аналог на българския информационен пазар. Системата съдържа данни за:

- **видните политически личности в Република България** – по смисъла на чл. 36, ал. 2 от Закона за мерките срещу изпирането на пари (ЗМИП);
- **лицата, заемащи висши публични длъжности** – по смисъла на чл. 6, ал. 1 от Закона за противодействие на корупцията и отнемане на незаконно придобито имущество (ЗПКОНПИ);
- **„свързаните лица“** – лицата, свързани с горните две категории лица, като информацията за свързаността се извлича от декларациите по чл. 35, ал. 1 от ЗПКОНПИ и от данните в Търговски регистър за действителните собственици.

Информацията в продукта е организирана по категории на длъжностите, съгласно ЗМИП и ЗПКОНПИ, институциите и заеманата длъжност с цел да се провери участието на дадено лице в обхвата на единия или на двата закона. Системата предоставя функционалност за търсене по имена на лицата или техни идентификационни данни: ЕГН за физическите или ЕИК/БУЛСТАТ за юридическите лица. Данните са базирани на официалните публични източници като ежегодните декларации на лицата, заемащи висши публични длъжности; укази, решения и други актове относно назначаване и/или освобождаване от длъжност, публикувани в „Държавен вестник“; Търговски регистър и Регистър БУЛСТАТ; сайтове на държавни институции относно биографичните данни за лицата.

Резултатът от направената информационна справка за физическо лице се представя чрез **досие на лицето** – биографични данни, заемани длъжности и имуществено състояние, съгласно декларациите по ЗПКОМПИ от 2017 г. насам, вписани промени в „Държавен вестник“ за същия период.

Резултатът от информационната справка за юридическо лице по ЕИК на търговско дружество се представя чрез **досие на фирмата**, което съдържа *участията на видни политически или публични личности* в собствеността и/или управлението на дружеството чрез автоматизирано търсене в информационната система „АПИС Регистър+“.

Участието на **свързани лица** с видни политически или публични личности в собствеността и/или управлението на дадено търговско дружество се установява въз основа на данни от декларациите по ЗПКОНПИ и Търговския регистър.

АПИС разработи специална функционалност - API „Лицата на властта“, за интегриране на данните от продукта „Лицата на властта“ чрез приложно-програмен интерфейс (API – Application Programing Interface) със съществуващите вътрешни системи на потребителите.

„Лицата на властта“ *е модул от базовата информационна система* ***„АПИС Регистър +“*** *и съвместното им ползване разширява възможността за събиране на изчерпателна информация за лицата чрез тяхното фирмено досие, свързаните лица и др.*

Повече информация за продуктите на АПИС можете да видите на: www.apis.bg, както и да ни пишете на: office@apis.bg

Сертификат по ISO 9001 – 2015

София 1000, ул. „Граф Игнатиев“ 7 А
тел.: +359 2 923 98 00, 0700 44 944
"Апис Европа" АД, e-mail: office@apis.bg

A LECTURE FROM ONE NEGLECTED PROFESSOR

Born 160 years ago, Ivan Shishmanov is the grand European of Bulgaria.

By BOYKO VASSILEV / Photography ARCHIVE

He was born 160 years ago. But he still can give us a few lectures. We are talking about professor Ivan Shishmanov (born in 1862) - Slavologist, man of letters, historian, polyglot, minister, ambassador, friend and confessor of Ivan Vazov. Studied in Vienna and Jena. In Sofia, he founded the University, the Academy of Sciences and the National Theater. He was a lecturer in Sofia and Freiburg.

A CENTURY AGO THE FREIBURG UNIVERSITY was among the best ones in Germany. There exactly the Bulgarian professor leads his first lecture course 'The world of the Slavs' from 1921 until 1924. He did his job with erudition and dignity. Let's remember, in the 1920s, Germany started to go crazy. Nazism is gaining momentum, including in the minds of scientists. But Ivan Shishmanov boldly rejects racial theories, the underestimation of small nations and the fear of Slavs - with brilliant German, a look into the future and even a sense of humor. Here is a quote: "Conflicts arise because of our prejudices, because we know little about the Other".

'IT IS LIKE IT'S SAID NOWADAYS', comments the Slavicist professor Elizabeth Shore before me. ' There are hardly any German professors now who teach in such German. Amazing!'. In the manuscripts of Shishmanov Shore finds quotes in Greek, Latin, French, Russian along together with 2 ot 3 potential master's theses. And she adds: 'Let me say, a very attractive man'.

Who would imagine? The Bulgarian born in Ottoman empire reaches world level and teaches Germans in Germany.

But that is not all. In 1926 Ivan Shishmanov enrolled in the Pan-European Union, the predecessor of the European Union. He also founded a Bulgarian section of Pan-Europe. Thus, according to documents, he became the first Bulgarian European.

THE FOUNDERS OF PANEUROPE gather in the Vienna Concert Hall. They are led by Count Richard Kudenhofe - Kalergi, an Austrian, Czech and French writer and intellectual, with an Austrian aristocratic father and a Japanese mother. Shishmanov gives a speech - in Bulgarian, French and German.

Фрайбургският университет
The University of Freiburg

Quoted Schiller's 'Song of the Bell'; emphasizes the words "peace" and "joy". A few decades passed and another Schiller work, "Ode to Joy", became the anthem of Europe. But besides giving us a lecture on Europeanism, this wonderful man can tell us something about Ukraine. His wife was Lydia, daughter of Prof. Mykhailo Dragomanov, Ukrainian historian and folklorist. Driven by the Russian tsarist government, Dragomanov emigrated to Bulgaria. Thus, along with his father-in-law, Ivan Shishmanov got acquainted with the great minds of Ukrainian cultural and political independence.

THUS IT IS NO WONDER THAT IN THE SHORT-TERM UKRAINIAN independence during 1918-1919 Ivan Shishmaniv became the first Bulgarian ambassador in independent Ukraine – and the singular diplomat in Kyiv who knows Ukrainian. And here his path crossed with another Bulgarian, the Bolshevik Krastyo (Hristiyan) Rakovski. Later, Rakovsky, a native of Kotel, would even rule Soviet Ukraine. Paradoxically, both will suffer from the communists. Rakovski was shot when was alive, while Shishmanov, as we shall see, posthumously.

But Paneurope, the world of the Slavs and Ukraine do not diminish Ivan Shishmanov's dedication to Bulgarian patriotism. One of the biggest researchers of his work, Prof. Rumyana Koneva, tells how as a student he used to put on a folk costume and go for a walk around Jena with his friend Georgov. And that was not a pose. Shishmanov's real works for the Bulgarian cause, folklore, literature and science exceed the possibilities of several human lives. Although his opportunities were global, he built native institutions. He can run with the Europeans, but he teaches the Bulgarians to walk.

IT IS WEIRD BUT TODAY IN BULGARIA BARELY can be seen that mix of Europeanism and patriotism. Often in our country Europeans are not patriots and the patriots are not Europeans. The first ones scare us with "Terminal 2", and the second - with the world conspiracy. According to the "Europeans", everything Bulgarian is simple and backward; according to the "patriots", Bulgarian troubles come from outside, from integration and cosmopolitanism. For Shishmanov and the other builders of modern Bulgaria, this would be completely incomprehensible. Patriot or European? You could be both, dammit!

I will make the conclusion with the last and the saddest lecture: everything could easily fall apart. Ivan Shishmanov died suddenly in 1928 in Oslo, missing another meeting with Kalergi. His only son Dimitar was shot by the so-called "People's Court" because he had the bad luck to serve as foreign minister in 1943-44. He is not the only one. People such as Vazov, Slaveykov, Beshkov died with him.

TO BE LIKE SHISHMANOV IS NOT FASHIONABLE TODAY. History remembers mainly the generals, the comites, the rebels anyway. Why would it need a delicate and erudite professor? In each of the lectures described above he would have been alone—perhaps even lonelier than a century ago. Aggressive brats who just go with the flow would laugh at him and accuse him of anything.

And yet, his lectures are here, in front of us, before our eyes. Just imagine if someone decided to listen to them. ■

interlogistica®

www.interlogistica.bg

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.

GLS.
Network Partner

за заявки и запитвания:
office@interlogistica.bg | 0700 12 144

МАГИЯТА НА КРЪГА

От революцията в батериите до интериорите от рибарски мрежи: най-интересните новости, които въвежда BMW

Текст КОНСТАНТИН ТОМОВ / Фотография BMW

Правителственото решение на един проблем обикновено е също толкова лошо като самия проблем, казваше нобеловият лауреат Милтън Фридман. Вижте само политиката на Европейския съюз за намаляване на вредните емисии от транспорта: от началото на 90-те години до днес тя се състои в избирането на едно-единствено привидно просто решение (за един като цяло твърде комплексен проблем), в сляпото му налагане без вникване в детайлите, докато не се докаже, че не работи, и след това в избора на следващото, също толкова късогледо налагано решение. През 90-те такова решение бе дизелът, насърчаван и щедро субсидиран от западноевропейските правителства. В наши дни това са електромобилите. Логиката е разбираема: двигателят с вътрешно горене (ДВГ) отделя емисии, докато захранваният от батерия електромотор - не. Това бе достатъчно за ЕС, за да подготви планове за забрана на ДВГ и за поголовно преминаване към електромобили. Но едва сега, почти десетилетие по-късно, политиците започват да се замислят за други ключови въпроси: от какви материали се произвеждат електромобилите и батериите; какви са достъпните запаси от такива материали; какви емисии се отделят при добива и обработката им; с каква енергия се зарежда батериите; какво ще се случи с тях, докато стигнат края на живота си... За щастие тези теми, които тепърва намират място в главите на чиновниците в Брюксел, отдавна занимават някои от големите компании в автомобилния сектор. Те отлично разбират, че решаването на проблема с емисиите, без от това да се породят множество други проблеми, изисква комплексен подход, изисква вглеждане във всеки елемент от производствения и потребителския цикъл. Някои компании вече са готови да предложат такива комплексни решения. BMW дори го направи през септември. Стратегията за устойчиво развитие на мюнхенската компания се върти около четирите RE: - Rethink, Reduce, Reuse, Recycle (премисли, намали, използвай отново, рециклирай). Ето и шест от ключовите точки в този план.

Едва сега, почти десетилетие по-късно, политиците започват да се замислят за други ключови въпроси: от какви материали се произвеждат електромобилите и батериите; какви са достъпните запаси от такива материали; какви емисии се отделят при добива и обработката им; с каква енергия се зарежда батериите; какво ще се случи с тях, докато стигнат края на живота си...

БАТЕРИИ ОТ НОВО ПОКОЛЕНИЕ

На литиево-йонните батерии се падат около една трета от теглото и близо половината от цената на съвременните електромобили. Това ги прави едновременно по-ниско ефективни и недостъпни за повечето хора. Някои производители просто скръстват ръце и чакат учените да измислят някоя нова, революционна технология. Други работят усилено да подобрят съществуващите.

През 2025, след по-малко от три години, BMW се кани да пусне на пазара изцяло нова гама електромобили, наречена Neue Klasse, новата класа (в чест на оригиналната "нова класа" от 60-те, която преобрази компанията и я превърна в глобален гигант). Тази нова гама ще разчита и на изцяло нови батерии от шесто поколение, разработвани в партньорства с CATL и EVE Energy. За разлика от сегашните, те ще са с форма на цилиндър, а не на паралелепипед, което премахва нуждата от модулното им комплектоване и позволява доста повече гъвкавост при монтажа. Освен това ще ползват повече никел в катода, но доста по-малко кобалт. В анода ще се повиши количество на силиция - като цяло евтин и достъпен материал. В резултат новите батерии ще имат чувствително по-висока енергийна плътност при равен обем, ще осигуряват с 30% по-голям обхват и с 20% ▶

по-висока скорост на зареждане. При това с много по-ниски емисии при производството на самата батерия.

НАЙ-ПОСЛЕ ДОСТЪПНА ЦЕНА?

Но най-ключовият показател при новите батерии се отнася до цената. Себестойността на новите батерии от шесто поколение ще е с до 50% по-ниска от тази на сегашните от пето поколение. Дори и сега BMW е от малкото компании, при които цената на електрифицираните модели е сравнима с тази на конвенционалните. През 2025 тя може да стане дори по-ниска.

Впрочем компанията в момента е в процес на избор на място за строителството на нова фабрика за батерии в Европа, с капацитет 20 гигавата годишно. Но българските политици видимо са заети с други неща.

И при батериите обаче баварците внимават да не се окажат зависими от едно-единствено решение. Успоредно се работи по т. нар. литиево-железофосфатни батерии, при които напълно отпада нуждата от никел и кобалт в катода - застраховка срещу евентуални нови сътресения на пазара за суровини. Освен това инженерите на компанията ни потвърдиха, че "много преди 2025" ще покажат работещ прототип с революционна батерия с твърд електролит. Но този проект засега е обвит в тайнственост. Дори не знаем дали става дума за продължение на предишното партньорство с Toyota в тази област, или за нещо съвсем ново.

АЕРОДИНАМИКА КАТО ПРИ СУПЕРКОЛА

В крайна сметка да замениш един голям автомобил, който харчи много бензин, с голям електромобил, който харчи много електричество, не е съществено подобрение. Целта е да се създаде електромобил, който се нуждае от по-малко енергия. BMW вече има съществен напредък в тази посока с последните си електрически модели като iX (уважаваното списание Wired го посочи като първия електромобил от 2017 насам, който успява в реални условия да постигне обхвата, обещан от тестовете WLTP). Но в близките няколко години темпото на развитие ще се ускори. То е насочено основно в три посоки: по-ефективно управление на енергията и топлината, използване на повече олекотени материали, и подобряване на аеродинамиката.

Вероятно ще се учудите, но дори при нормална градска употреба най-голяма част от енергията на електромобила отива за преодоляване на въздушното съпротивление - цели 32%. На магистрала този процент скача до 60. Затова новите модели на BMW се създават с фанатично внимание към аеродинамиката. Новото поколение на X1 - висок кросоувър с квадратести форми - има същия коефициент на въздушно съпротивление като футуристичното i8. И доста по-добър от този на хиперколи като Koenigsegg CCX.

ИНТЕРИОР ЗА ВЕГАНИ

Тук не става дума за етика или за мода, а за една тема, която е почти табу в Европа: парниковите емисии от селско-

то стопанство. Франция и Германия, водещите сили в ЕС, не биха дали и прашинка да падне върху техните фермери. Но е доказан факт, че емисиите въглероден диоксид от селското стопанство (20.1% от общите по данни от 2016), са значително по-високи от тези от транспорта (16.2%), да не говорим за автомобилния транспорт (11.9%). А най-голям принос за селскостопанските емисии има животновъдството. От BMW изчисляват, че замяната на естествената кожа със синтетична може да понижи вредните емисии от изработването на един автомобилен интериор с цели 85%. Но тук не става дума за познатите ни синтетични кожи на петролна основа, а за съвсем нови материали. Като например Deserttex, който се прави от кактусови фибри и биологичен полиуретан. Или Mirum, в чийто състав влизат отпадни продукти от други производства, като кокосови фибри или корков прах.

РИБАРСКИ МРЕЖИ

Всяка година в океаните се изхвърлят шокиращите 400,000 до 600,000 тона стари рибарски мрежи и въжета (за сравнение България, която е един от трите лидера в ЕС по процент рециклирани пластмаси, през 2019 е рециклирала 544,000 тона). Сега BMW в партньорство с датската компания Plastix им е намерила ново приложение, и ги изкупува в множество световни пристанища, за да даде на рибарите стимул да не ги изхвърлят в морето. Старите мрежи се почистват и преработват в гранули от синтетичния материал Econyl. В току-що представеното BMW X1 от него са изработени килимчетата на пода, а в бъдещата Neue Klasse на този материал ще се падат над 30% от пластмасите в автомобила - или над сто килограма.

Изработването на компоненти от Econyl дава с 25% по-малко вредни емисии от производството на конвенционални пластмаси - да не говорим, че предпазва океаните от замърсяване.

КРЪГОВА КОЛА

Идеалният сценарий за един автомобил е той да се произведе така, че абсолютно всички негови компоненти да могат да се използват повторно или да се рециклират. Но истината е, че днес такъв кръговрат е научна фантастика. Всъщност доста малък процент от материалите в един автомобил са повторно използваеми - най-вече металите. Рециклирането на пластмасите, които в една средностатистическа кола вече са над 300 килограма, е несравнимо по-трудно. И дори когато се случва, обикновено дава като резултат смеси от различни материали, които стават само за изработването на детайли с ниско качество.

BMW иска да промени това и да проектира утрешните си автомобили така, че още от дизайнерската дъска те да подлежат на пълно рециклиране. Компанията вече е готова да въведе в производство мономатериали - и от пластмаси, и от метал, чието рециклиране ще дава чиста суровина без нежелани примеси. Партньори на германците в това са химическият гигант BASF и компанията за рециклиране ALBA. ■

CIRCULAR MAGIC

From battery revolution to fishnet interiors: the most interesting innovations shaping the future BMW cars

By KONSTANTIN TOMOV / Photography BMW

The government's solution to a problem is usually as bad as the problem itself, the Nobel Laureate Milton Friedman used to say. Just look at the policy of the European Union to reduce harmful emissions from transport: from the beginning of the 1990s until today, it consists of choosing a single seemingly simple solution (for an overall too complex problem), blindly imposing it without delving into the details until it's proven not to work, and then choosing the next, equally myopic solution. In the 1990s, such a solution was diesel, promoted and generously subsidized by Western European governments. These days, it's electric cars. The logic is understandable: the internal combustion engine (ICE) emits greenhouse gases, while the battery-powered electric motor does not. This was enough for the EU to draw up plans to ban ICE and to switch to electric vehicles across the board. But only now, nearly a decade later, are policymakers starting to think about other key questions: what materials are used to make electric cars and batteries; what are the available stocks of such materials; what emissions are released during their extraction and processing; with what energy the batteries are charged; what will happen to them when they reach the end of their lives... Fortunately, these topics, which are just entering the minds of officials in Brussels, have long occupied some of the major companies in the automotive sector. They understand very well that solving the emissions problem without creating a host of other problems requires a complex approach, requires looking at every element of the production and consumer cycle. Some companies are already ready to offer such complex solutions. BMW even did it in September. The sustainable development strategy of the Munich company revolves around the four REs: - Rethink, Reduce, Reuse, Recycle. Here are six of the key points in this plan.

NEW GENERATION BATTERIES

Lithium-ion batteries account for about a third of the weight and nearly half the cost

ТВОЯТ ПОЛЕТ ОНЛАЙН

с мобилното приложение на България Еър

- резервация на полети
- бърз и лесен check-in
- бордна карта в телефона
- без такса за обслужване

Свали мобилното приложение като сканираш QR кода с телефона си

България Еър
Национален Превозвач www.air.bg

ПРИЯТЕН ПОЛЕТ

ПРИЯТНИ ЕМОЦИИ

www.air.bg

of modern electric cars. This makes them both less effective and inaccessible to most people. Some manufacturers just sit back and wait for scientists to come up with some new, revolutionary technology. Others are working hard to improve existing ones.
In 2025, less than three years from now, BMW is set to launch an all-new range of electric cars called the Neue Klasse, the new class (in honor of the original '60s 'new class' that transformed the company and turned it into global giant). This new range will also rely on all-new sixth-generation batteries developed in partnership with CATL and EVE Energy. Unlike the current ones, they will be cylindrical instead of boxy, which eliminates the need for their modular assembly and allows much more flexibility. They will also use more nickel in the cathode, but much less cobalt. In the anode, the amount of silicon - generally a cheap and available material - will increase. As a result, the new batteries will have significantly higher energy density for the same volume, and will provide 30% greater range and 20% faster charging speed. At the same time, with much lower emissions in the production of the battery itself.

AN AFFORDABLE PRICE AT LAST?

But the most key indicator of this new technology concerns the price. The cost of the new sixth-generation batteries will be up to 50% lower than that of the current fifth-generation ones. Even now, BMW is one of the few companies where the price of electrified models is comparable to that of conventional ones. In 2025, it may even become lower.
By the way, the company is currently in the process of choosing a location for the construction of a new battery factory in Europe, with a capacity of 20 gigawatts per year. But Bulgarian politicians are apparently busy with other things.
Even with batteries, however, the Bavarians are careful not to become dependent on a single solution. In parallel, work is being done on the so-called lithium-iron phosphate batteries, where the need for nickel and cobalt in the cathode is completely eliminated - insurance against possible new shocks in the market for raw materials. In addition, the company's engineers confirmed to us that "well before 2025" they will show a working prototype with a revolutionary solid state battery. But this project is shrouded in mystery for now. We don't even know if this is a continuation of the previous partnership with Toyota in this area, or something completely new.

AERODYNAMICS LIKE A SUPERCAR

After all, replacing a large car that uses a lot of gas with a large electric car that uses a lot of electricity is not a significant improvement. The goal is to create an electric car that needs less energy. BMW has already made significant progress in this direction with its latest electric models such as the iX (respected magazine Wired named it the first electric car since 2017 to achieve the range promised by the WLTP tests in real-world conditions). But in the next few years, the pace of development will accelerate. It is aimed mainly in three directions: more efficient energy and heat management, use of more lightweight materials, and improved aerodynamics.

You will probably be surprised, but even in normal urban use, the largest part of the energy of an electric car goes to overcoming air resistance - as much as 32%. On the highway, this percentage jumps to 60

You will probably be surprised, but even in normal urban use, the largest part of the energy of an electric car goes to overcoming air resistance - as much as 32%. On the highway, this percentage jumps to 60. Therefore, new BMW models are created with fanatical attention to aerodynamics. The new generation of the X1 - a tall crossover with squarish shapes - has the same drag coefficient as the futuristic i8. And quite a bit better than that of hypercars like the Koenigsegg CCX.

INTERIOR FOR VEGANS

This is not about ethics or fashion, but about a topic that is almost taboo in Europe: greenhouse emissions from agriculture. France and Germany, the leading powers in the EU, would not let a speck of dust fall on their farmers. But it is a proven fact that carbon dioxide emissions from agriculture (20.1% of the total according to 2016 data) are significantly higher than those from transport (16.2%), not to mention road transport (11.9%). And the biggest contributor to agricultural emissions is livestock. BMW estimates that replacing natural leather with synthetic leather can reduce harmful emissions from manufacturing a car interior by as much as 85%. But we are not talking here about the familiar petroleum-based synthetic leathers. BMW starts using completely new materials - such as Deserttex, which is made from cactus fibers and organic polyurethane, or Mirum, which includes waste products from other industries, such as coconut fiber or cork powder.

FISHING NETS

Every year, a shocking 400,000 to 600,000 tons of old fishing nets and ropes are thrown into the oceans (by comparison, Bulgaria, which is one of the three leaders in the EU in terms of percentage of recycled plastics, recycled 544,000 tons of it in 2019). Now, BMW in partnership with the Danish company Plastix has found a new use for these nets and ropes, and is buying them in many ports around the world to give fishermen an incentive not to throw them into the sea. The old nets are cleaned and processed into granules of the synthetic material Econyl. In the just-presented BMW X1, the carpets on the floor are made of it, and in the future Neue Klasse, this material will account for over 30% of the plastics in the car - or over a hundred kilograms. Making components from Econyl produces 25% less harmful emissions than making conventional plastics - not to mention it protects the oceans from pollution.

CIRCULAR CAR

The ideal scenario for a car is to manufacture it in such a way that absolutely all of its components can be reused or recycled. But the truth is that today such a circle is science fiction. In fact, a fairly small percentage of the materials in a car are reusable - mostly metals. Recycling the plastics, which in an average car are already over 300 kilograms, is incomparably more difficult. And even when it happens, it usually results in mixtures of different materials that are only suitable for making low-quality parts.
BMW wants to change that and design its cars of tomorrow to be fully recyclable right from the drawing board. The company is now ready to put into production mono-materials - from both plastics and metal, the recycling of which will give clean raw material without unwanted impurities. German partners in this are the chemical giant BASF and the recycling company ALBA. ■

Ипотечен кредит

ДОМ за теб

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

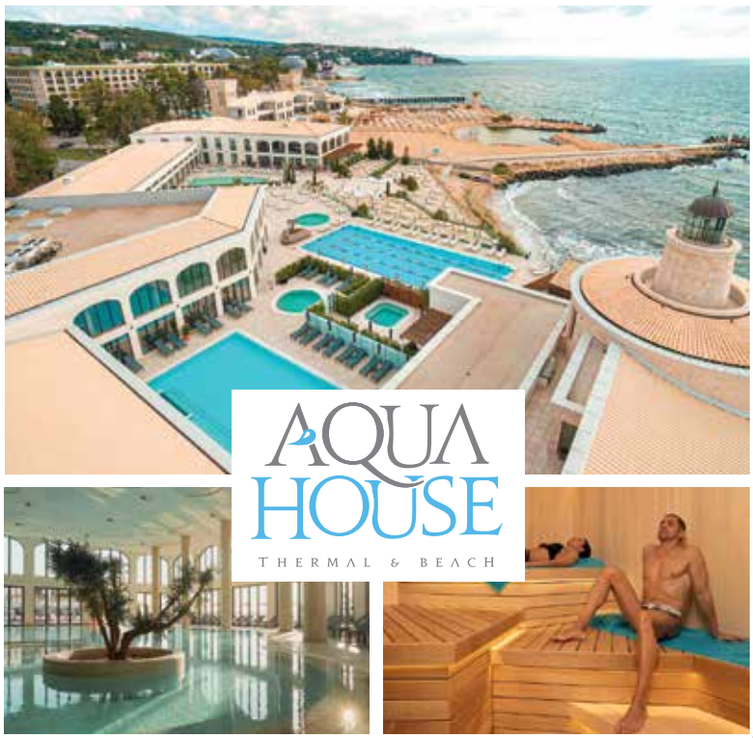
Централна Кооперативна Банка
Важният си ти.

*5050
www.ccbank.bg

Your SPA holiday

0700 70 799

at Sts. Constantine and Helena Resort



Aquahouse Hotel & SPA

Aquahouse Hotel & SPA is located in the resort Sts. Constantine and Helena, 25 meters away from the beach.

We continue the long traditions of the resort as a **sea, SPA and culinary destination**. Indulge in the pleasure of our therapies for the mind and body and feel the healing power of mineral water.

www.aquahouse.bg

The power of thermal water

Thermal water is used for the prevention and successful treatment of cardiovascular diseases, problems with the endocrine system, musculoskeletal system and functional nervous system. With its healing properties, the mineral water in the resort improves the overall tone and helps us to be healthy and with stronger immunity. Indulge in relaxation, and we will take care of your well-being of mind and body.

www.aquahousehotel.com

Sts. Constantine & Helena Resort

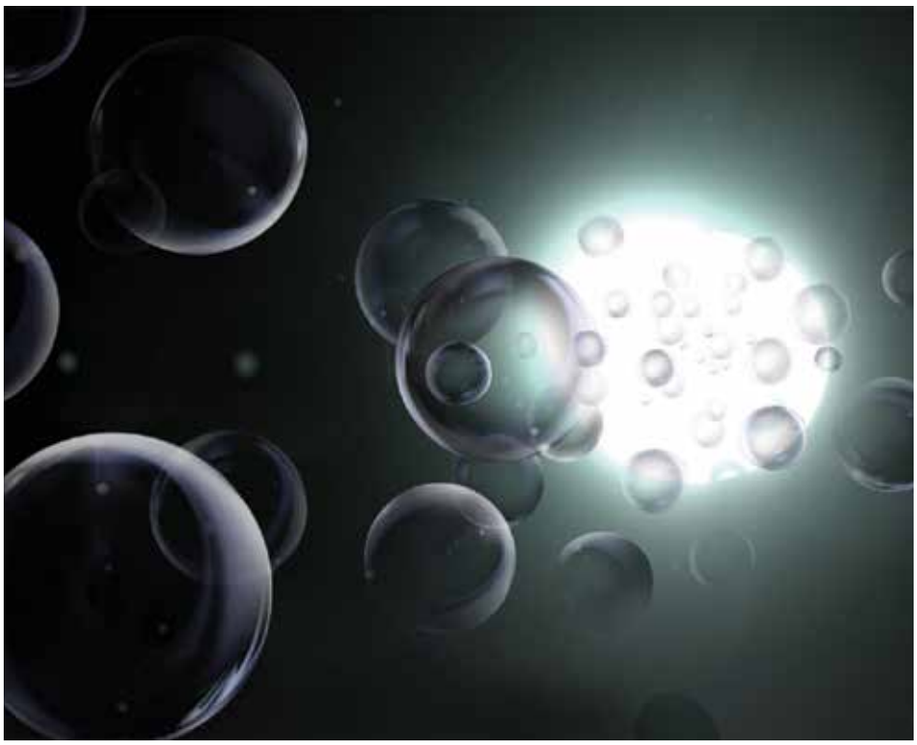
Sea, SPA and Culinary Destination

www.visitstconstantine.bg

66 | НАМЕРИХМЕ ЛИ КЛЮЧА КЪМ ПОДМЛАДЯВАНЕТО?
HAVE WE FOUND THE KEY TO REJUVENATION?

72 | КРИЛЕ НА ЖЕЛАНИЕТО
WINGS OF DESIRE

78 | ДА ЖИВЕЕШ В КОЛАТА СИ
LIVING IN YOUR CAR

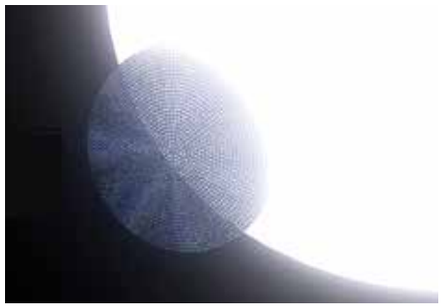


БАЛОНЧЕТА СРЕЩУ ГЛОБАЛНОТО ЗАТОПЛЯНЕ

Ако вярваме на общоприетата научна теория, при сегашните темпове на глобалното затопляне температурите на планетата ще се повишат средно с 3.2 градуса до 2100 година, което ще причини всевъзможни катаклизми, и ще направи много райони необитаеми. Ограничаването на затоплянето до 2 или 1.5 градуса изисква драстични мерки, които ще струват десетки трилиони долари на световната икономика. Възможно ли е обаче да има по-безболезнен начин да спасим Земята? Група учени от Massachusetts Institute of Technology (MIT) вярват, че да. Колкото и да е невероятно, тяхното решение включва нещо, което поразително напомня детските игри със сапунени балончета. Само че в невъобразимо по-голям мащаб.
Учените от MIT доразвиват идеята на астронома Джеймс Роджър Ейнджъл за създаване на космически щит, който да отклонява част от най-опасната слънчева радиация и да забави глобалното затопляне. Този щит ще се състои от голям брой гигантски балони от силициеви съединения, разположени в космоса в точката на Лагранж, където слънчевото и земното притегляне се уравновесяват. Балоните, които ще са с много тънки, но отразяващи стени, могат да се построят направо в космоса и да се прикрепят едни към други в нещо като сал. Ако бъдат правилно разположени, те могат да отклоняват около 1.8% от слънчевите лъчи - напълно достатъчно да забавят промените в климата. ООН така или иначе обяви, че човечеството се нуждае от план Б, ако мерките за намаляване на емисиите не дадат очаквания ефект. Учените още не са готови да говорят за цената на своя сал от балончета. Но при всички случаи тя няма да е трилиони. ■

BUBBLES AGAINST GLOBAL WARMING

If we believe the generally accepted scientific theory, at the current rates of global warming, the planet's temperatures will increase by an average of 3.2 degrees by the year 2100, which will cause all sorts of cataclysms, and make many areas uninhabitable. Limiting warming to just 2 or 1.5 degrees requires drastic measures that will cost the global economy tens of trillions of dollars. But could there be a more painless way to save the Earth? A group of scientists from the Massachusetts Institute of Technology (MIT) believe that the answer is yes. Incredibly, their solution involves something strikingly reminiscent of children's soap bubble games. Only on an unimaginably larger scale.
Scientists at MIT are developing the idea of astronomer James Roger Angel to create a space shield that would deflect some of the most dangerous solar radiation and slow down global warming. This shield will consist of a large number of giant balloons of silicon compounds located in space at the Lagrange point where the solar and terrestrial gravity balance. The balloons, which will have very thin but reflective walls, can be built right up in space and attached to each other in a kind of raft. If properly placed, they can deflect about 1.8% of the sun's rays - just enough to slow climate change. The UN has declared anyway that humanity needs a plan B if measures to reduce emissions do not have the expected effect. Scientists aren't ready to talk about the cost of their bubble raft just yet. But in any case, it will not be trillions. ■



MY LOVE MARKS

Любима Марка
на българския потребител

A GREAT SNACK

DETELINA'S

nuts and dried fruits

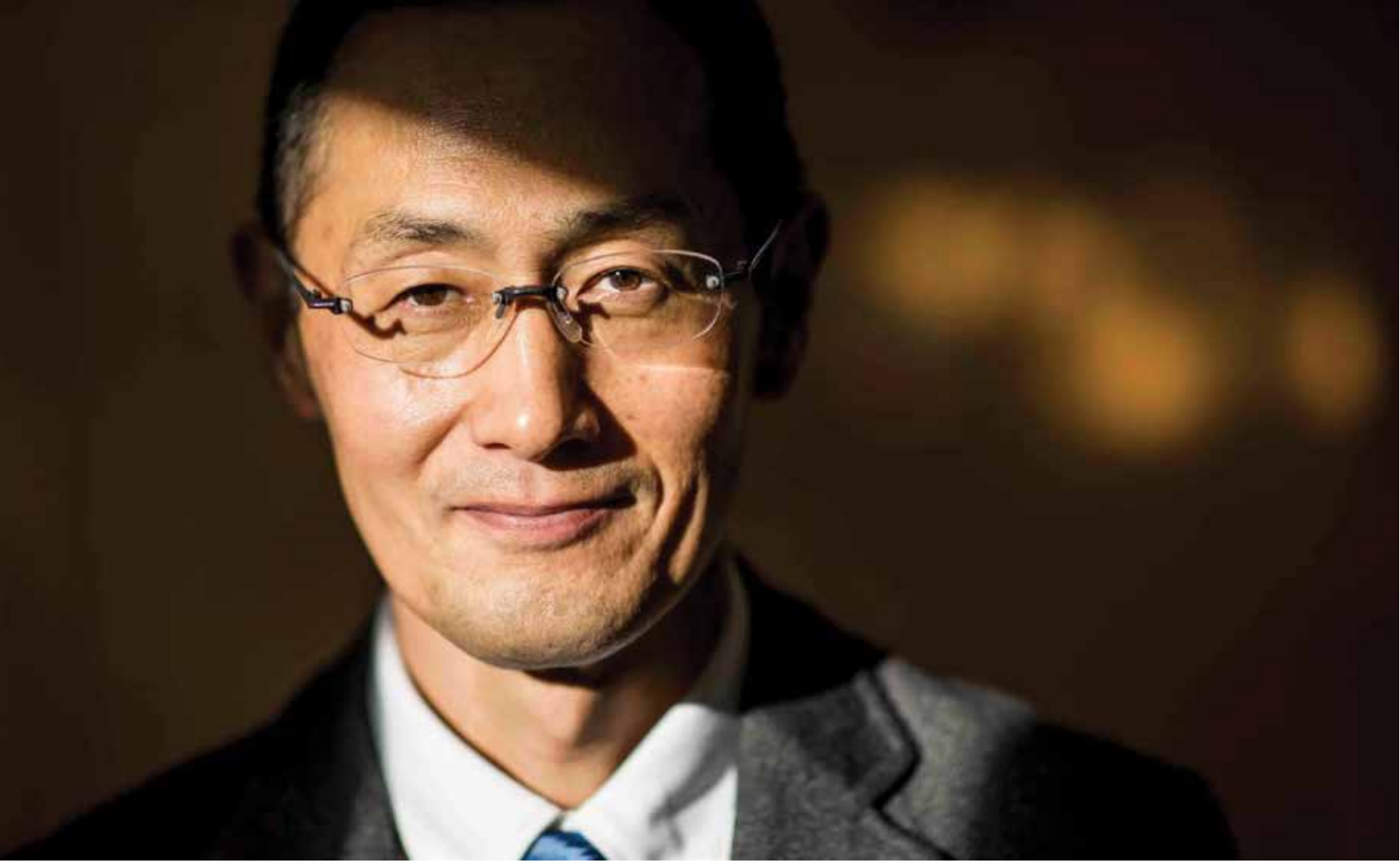
НАМЕРИХМЕ ЛИ КЛЮЧА КЪМ ПОДМЛАДЯВАНЕТО?

Откритието, което донесе на Шиня Яманака Нобелова награда през 2012, най-после дава първите практични резултати в обръщането на стареенето

Текст КАЛИН АНГЕЛОВ / Фотография ISTOCK

За всяка минута, докато четете тази статия, очакваната средна продължителност на живота ви нараства с 12 секунди. Докато прехвърлите цялото списание, тя ще се е покачила с цели 6 минути. А по същото време утре ще е вече с почти 5 часа по-голяма. Разбира се, тези данни се отнасят до западноевропейските страни и не е ясно как се съчетават с българската здравна система. Но при всички случаи е ясно, че благодарение на непрекъснатия напредък на медицината и биологията ние живеем по-дълго. Ако в края на XIX век 60-годишната възраст се е смятала едва ли не за пределна, днес тя не е достатъчна дори да се пенсионирате.

ПЕРИОДЪТ, В КОЙТО ЖИВЕЕМ, Е БЕЗ АНАЛОГ в човешката история. През по-голямата част от нея средната очаквана продължителност на живота е била между 27 и 30 години. Едва с напредъка на науката през XIX век тя започва постепенно да се покачва. В зората на XX век средната продължителност на живота в България е била 40.2 години, във Франция - малко над 45 години. През 1977, рождената година на автора, тя вече е пораснала с над 75% - до 71.1 години в България и 73.5 във Франция. През 2019 е съответно 75 години у нас, 82.7 години във Франция и цели 84.6 години в Япония. Колапсът на здравните системи заради локдауните през 2020 за кратко обърна посоката на развитие, но като ▶



HAVE WE FOUND THE KEY TO REJUVENATION?

The discovery that earned Shinya Yamanaka the Nobel Prize in 2012 is finally yielding the first practical results in reversing aging

By KALIN ANGELOV / Photography ISTOCK

For every minute you spend reading this article, your life expectancy increases by 12 seconds. By the time you finish the entire magazine, it will have gone up by a full 6 minutes. And at the same time tomorrow it will be almost 5 hours longer. Of course, these data refer to Western European countries and it is not clear how compatible are they with the Bulgarian health system. But in any case, it is clear that thanks to the continuous progress of medicine and biology, we are living longer. If at the end of the 19th century the age of 60 was considered almost the limit, today it is not enough even to retire.

THE PERIOD IN WHICH WE LIVE IS unparalleled. For most of human history, the average life expectancy was between 27 and 30 years. It was only with the progress of science in the 19th century that it gradually began to rise.

HOW DO WE AGE?

Aging begins after 30. Between that age and 80, the body usually loses about 40% of its muscle mass, and even the muscles that remain are significantly weakened. It's the same with bones - they build up until the early 30s, after which the reverse process begins. Men lose an average of 1% of their skeletal mass per decade. It's the same for women, but in the years after menopause, the pace accelerates significantly.

Most noticeable, however, is the effect of old age on the brain - after reaching the age of 40, it begins to shrink and loses about 5% of its volume and weight every decade. In some people, this is relatively harmless; however, in others it leads to memory problems and Alzheimer's disease.

At the dawn of the 20th century, the average life expectancy in Bulgaria was 40.2 years, in France - just over 45 years. In 1977, the year of the author's birth, it had already grown by over 75% - to 71.1 years in Bulgaria and 73.5 in France. In 2019, it is respectively 75 years in our country, 82.7 years in France and as many as 84.6 years in Japan. The collapse of health systems due to the lockdowns in 2020 briefly reversed the direction of development, but overall the trend is for the increase in average life expectancy to steadily accelerate.
Many scientists believe that in the foreseeable future the average life expectancy will even reach 100 years. Futurologist Aubrey de Gray insists that aging is not at all the inexorable and mysterious process that we think it is. "It's not a ticking time bomb, it's just an accumulation of impairments. Just like the aging of a car or a house, the aging of the body is simply a maintenance problem," de Gray says. After all, even ▶▶

НАУКАТА ЗА ХРАНЕНЕТО И ПОДЪРЖАНЕТО НА ЗДРАВОСЛОВНО ТЕГЛО ОТ КЕТОЛАЙН БЪЛГАРИЯ

Ерата на технологиите и науката - това е съвремието, което споделяме всички през 21-ви век. Всички научни достижения са направили така, че да се намираме в най-добрите времена за живот в човешката история. В този ред на мисли искаме да те попитаме дали се възползваш от решенията на науката, за да направиш живота си повече твой?

Недостиг на време е бичът на 21-ви век. Важен въпрос е стига ли ти времето в забързаното ежедневие за всичко, което искаш да направиш? Най-вероятно отговорът е "Не", но точно затова има конвенциални решения за много от проблемите, които споделяме.

Едно от тези научни решения се казва "Кетолайн България" - успешно работеща медицинска програма за отслабване. При това опериращa в редица държави, сред които Австрия, Сърбия и Северна Македония. Вече брандът е и на родния пазар, за да ти помогне да постигнеш бързо, лесно и трайно желаното тегло. И то с медицинско наблюдение, изследвания, доказани научни методи. И най-вече чрез:

здравословна храна;
моделирана по научни методики;
която се приготвя за броени минути;
съобразена е с индивидуалния ти хранителен план;
доставена до вратата на твоя дом.

Нещо повече - храните в програмата Кетолайн са богати на протеини, за да спомагат за изгарянето на излишната мастна тъкан и да съхранят мускулната маса. В същото време са с ниско количество въглехидрати, за да може тялото да използва кетоните, а не захарите като гориво за биологичните си процеси.

Липсва и чувството на глад, което от своя страна спомага за елиминирането на йо-йо ефект и отпадналостта.

Доверете се на науката, за да Ви помогне и в контрола над личното тегло и здраве. Доверете се на екипа на Кетолайн България.

цяло тенденцията е увеличаването на средната продължителност постоянно да се ускорява.

МНОГО УЧЕНИ ВЯРВАТ, ЧЕ в съвсем обозримо бъдеще средната продължителност на живота ще стигне дори 100 години. Футурологът Обри де Грей настоява, че остаряването съвсем не е такъв неумолим и тайнствен процес, за какъвто го смятаме. "То не е тиктакаща бомба със закъснител, а просто акумулиране на увреждания. Също като остаряването на автомобила или къщата, остаряването на тялото е просто проблем на поддръжката", казва де Грей. В крайна сметка и днес има стогодишни автомобили, които работят отлично, и тристагодишни здания, многократно надхвърлили планираната продължителност на живота си. Какво пречи да поддържаме и телата си, както поддържаме автомобилите? Неслучайно технологиите за забавяне на стареенето са една от областите, привличащи най-щедри инвестиции в последните десетилетия.

НО КАКВО БИ СТАНАЛО, АКО МОЖЕМ не просто да забавим стареенето, а изцяло да обърнем посоката му? През 2012 японският биолог Шиня Яманака получи Нобеловата награда за медицина за откритие, водещо именно в тази посока. Още в средата на по-миналото десетилетие Яманака идентифицира комбинация от гени (c-Myc, Klf4, Oct4 и Sox2), която, инжектирана в клетката, я превръща от специализирана в универсална стволова клетка - такава, от която могат да се развият всякакви нови клетки. Това отвори пътя към т. нар. "клетъчно програмиране" - дисциплина, която мнозина сочат като най-големия бъдещ бизнес на XXI век. Милиардери като Джеф Безос и Юри Милнер вложиха общо 3 милиарда долара в биотехнологичната компания Altos Labs, създадена да разработва такива решения.

НО, КАКТО НЕРЯДКО СЕ СЛУЧВА, ГОЛЕМИЯТ ПРОБИВ дойде не от онези с най-голям бюджет. Направи го един френски учен - Жан-Марк Льометр от Университета на Монпелие, който успя експериментално да докаже върху човешка тъкан, че процесът на стареене е обратим. Той и екипът му успешно превърнаха застаряващи кожни клетки в млади. Оттогава насам процесът бе усъвършенстван и вече не изисква непременно преходния етап със стволовите клетки (които могат да дегенерират в ракови). След това Льометр успя в лабораторни условия да удължи живота на мишки с 15%, използвайки комбинацията от генния комплекс на Яманака и антибиотик като активатор, инжектиран веднъж седмично. При това мишките не развиха нито едно от типичните както за тях, така и за хората заболявания на старостта като артрит, остеопороза или белодробна фиброза.

УСПОРЕДНО ПРОУЧВАНЕ в Института Салк в Сан Диего, САЩ, постигна още по-впечатляващи резултати - при него мишките, подложени на терапията два пъти седмично, живяха с 40% по-дълго от контролната група. Оттам до приложението на технологията върху хора все още има много дълъг път, разбира се, дори и да се абстрахираме от като цяло негативното отношение на обществото към експерименти с човешкия геном. Но потенциалната награда е толкова голяма, че няма как напредъкът да бъде спрян. Представете си едно бъдеще, в което получавате една инжекция с комплекса на Яманака, когато сте на 30 - в пика на умствените и телесните си сили. Комплексът остава неактивен, докато не се наложи - тоест докато не усетите първите неприятни симптоми на стареенето. Тогава се прилага антибиотик като "спусък", който активира комплекса - и клетките ви се връщат обратно в младостта. Младежки тела и опит на 50-годишни - ако това не е рецепта за щастлив живот, тогава не знаем кое е. ■

КАК СТАРЕЕМ?

Стареенето започва още след 30-ата година. Между нея и 80-ата тялото обикновено губи около 40% от мускулната си маса, а дори и онази, която ни остава, значително отслабва. Същото е и с костите - те наедряват до началото на 30-те години, след което започва обратният процес. Мъжете губят средно 1% от скелетната си маса за десетилетие. При жените е същото, но в годините след менопаузата темповете се ускоряват значително. Най-осезаем обаче е ефектът на старостта върху мозъка - след достигането на 40-годишна възраст той започва да се свива и губи около 5% от обема и теглото си за всяко десетилетие. При някои хора това протича сравнително безвредно; при други обаче води до проблеми с паметта и до болестта на Алцхаймер.

today there are hundred-year-old cars that work perfectly, and three-hundred-year-old buildings that have many times exceeded their planned lifespan. What prevents us from taking the same care of our bodies as the one we take of our cars? It is no coincidence that antiaging technologies have been one of the areas attracting the most generous investment in recent decades.

BUT WHAT IF WE COULD NOT JUST SLOW DOWN aging, but reverse it entirely? In 2012, the Japanese biologist Shinya Yamanaka received the Nobel Prize in Medicine for a discovery leading in this direction. Already in the mid-2000s, Yamanaka identified a combination of genes (c-Myc, Klf4, Oct4, and Sox2) that, when injected into a cell, transform it from a specialized to a universal stem cell—one from which all kinds of new cells could develop. This opened the way to the so-called "cellular programming" - a discipline that many point to as the biggest future business of the 21st century. Billionaires like Jeff Bezos and Yuri Milner have invested a total of $3 billion in Altos Labs, a biotech company created to develop such solutions. But, as often happens, the big break didn't come from those with the biggest budgets. It was done by a French scientist - Jean-Marc Lemaitre from the University of Montpellier, who was able to experimentally prove on human tissue that the aging process is reversible. He and his team successfully turned aging skin cells into young ones. Since then, the process has been refined and no longer requires the transition stage with stem cells (which can degenerate into cancer). Lemaitre was then able to extend the life of mice by 15% in laboratory conditions using the combination of Yamanaka's gene complex and an antibiotic as an activator, injected once a week. In doing so, the mice did not develop any of the diseases of old age that are typical of both them and humans, such as arthritis, osteoporosis or pulmonary fibrosis.

A parallel study at the Salk Institute in San Diego, USA, achieved even more impressive results - in it, mice subjected to the therapy twice a week lived 40% longer than the control group. From there to the application of the technology to humans is still a long way off, of course, even if we abstract from the generally negative attitude of society towards experiments with the human genome. But the potential reward is so great that progress cannot be stopped. Imagine a future in which you receive a single injection of the Yamanaka complex when you are 30 - at the peak of your mental and physical powers. The complex remains inactive until it is needed - that is, until you feel the first unpleasant symptoms of aging. Then an antibiotic is administered as a "trigger" that activates the complex - and your cells revert back to youth. Youthful bodies and the experience of 50-year-olds - if that's not a recipe for a happy life, then we don't know what is. ■

DENTAL CLINIC

EO Dent

20 години създаваме усмивки с любов!
20 years create smiles with love!

Дентален туризъм в България

Подарете си красива усмивка в ЕО Дент и решете своите проблеми със зъбите за една седмица в България.
Цялостна грижа - от избелване до имплантология, 3D диагностика, лечение с лазер, фасети и циркониеви конструкции. В ЕО Дент можете да заспите (със специална упойка - седация) и да се събудите с преобразена усмивка.
Всичко това е реалност при нас.
20 години опит, доверие и сигурност!
ЕО Дент е клиниката, която преобрази усмивките на много известни личности.

Dental tourism in Bulgaria

Treat yourselves to a beautiful smile at EO Dent and find a solution to your teeth problems during one week in Bulgaria.
Complete care for your smile - from teeth whitening to implant dentistry, 3D diagnostics, laser treatment, veneers and zirconia constructions.
All this is a reality with us. In EO Dent you can fall asleep (with special anesthesia) and wake up with a transformed smile.
20 years of experience, confidence, and security.
EO Dent is the clinic that has transformed the smile of many celebrities.

www.eo-dent.com info@eo-dent.com www.eo-implant.com EODent
тел./tel. +359 888 46 46 66, +359 888 14 10 10, +359 888 500 522 @eo.dent

КРИЛЕ НА ЖЕЛАНИЕТО

WINGS OF DESIRE

Близо 10,000 фотографии участваха в тазгодишното издание на Audubon Photography Awards. Конкурсът се организира от Националното дружество Одюбон в САЩ - една от най-старите организации, посветени на опазването на птиците.

Almost 10,000 images were entered for this year's edition of Audubon Photography Awards - a competition held by The National Audubon Society, one of the world's oldest organizations dedicated to conservation of birds.

Grand Prize: Jack Zhi, White-tailed Kites

Amateur Award Winner: Peter Shen, Western Grebes

Plants for Birds Award Winner: Shirley Donald, Nashville Warbler and scarlet bee balm

Robin Ulery, Sandhill crane and its child

Plants for Birds Honorable Mention:
Warren Johnson, A Hawai'i 'Amakihi

Amateur Honorable Mention:
Ankur Khurana, Common Ravens

Youth Honorable Mention:
Amiel Hopkins, Greater Prairie-Chicken

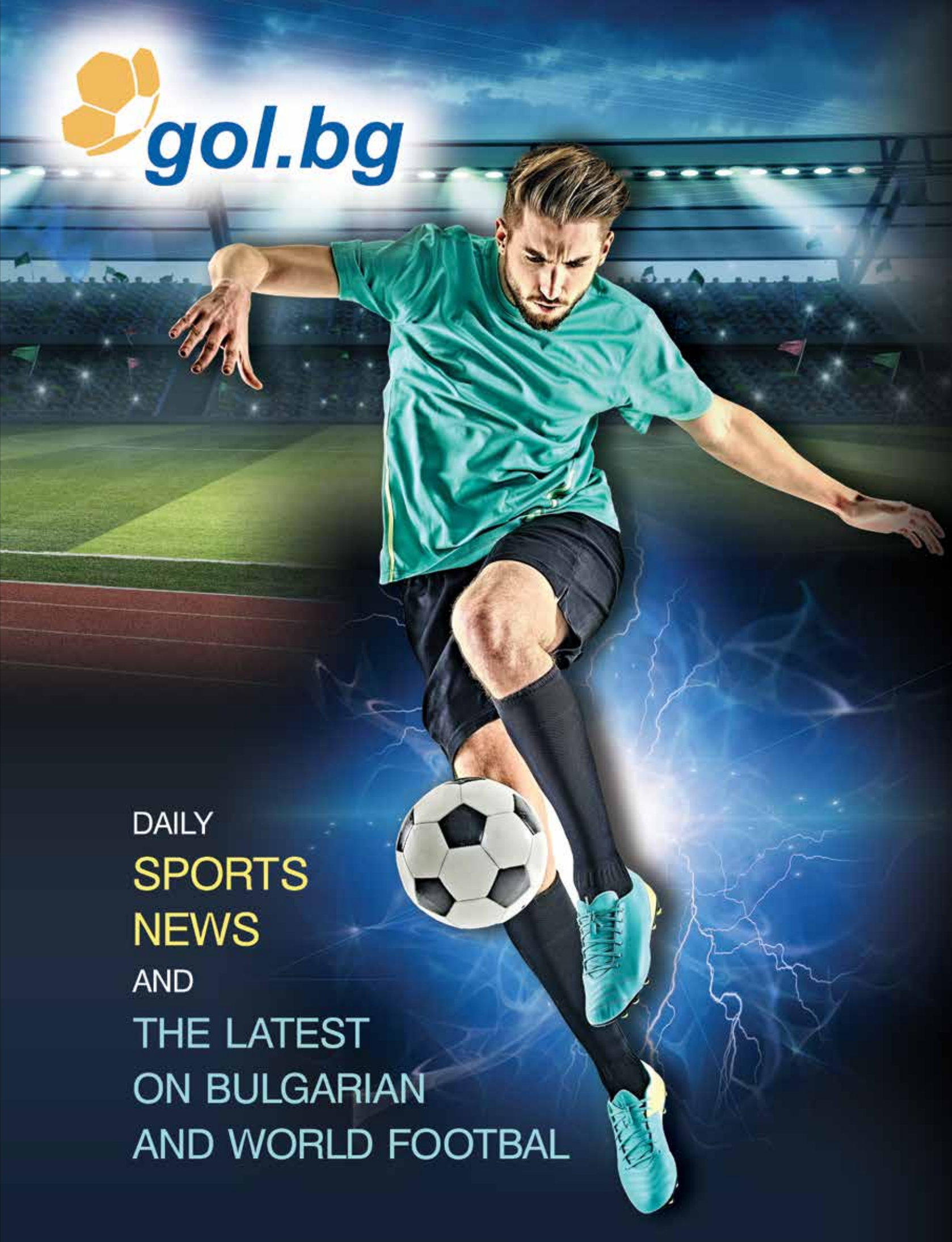
Fisher Prize: Steve Jessmore, Northern Shoveler

Professional Award Winner: Liron Gertsman, White-tailed Ptarmigan

Youth Award Winner: Jayden Preussner, A Black-bellied Whistling-Duck

Professional Honorable Mention: Liron Gertsman, Sharp-tailed Grouse

Female Bird Prize: Alan Krakauer, Greater Sage-Grouse


gol.bg
DAILY
SPORTS
NEWS
AND
THE LATEST
ON BULGARIAN
AND WORLD FOOTBAL

ДА ЖИВЕЕШ В КОЛАТА СИ

Смайващото не е, че Volkswagen Grand California има баня, тоалетна, може да прави лед и настанява четирима. Смайващото е как стои на пътя въпреки всичко това

Текст КОНСТАНТИН ТОМОВ / Фотография КОЛЕЛА

Английският писател Джеймс Балард казваше, че автомобилът е най-мощният инструмент на свободата, който човечеството познава. Колкото и да търсите обаче, няма да намерите автомобил, който да ви освободи повече от този.

Grand California е най-големият от фамилията фабрични кемпери на Volkswagen. Базиран е върху Crafter, дълъг е 6 метра в късата си версия и не само може да ви закара където пожелаете, но и ще ви осигури душ, легло, отопление, кухня и дори леден джин с тоник под звездите.

ЕДИНСТВЕНИЯТ НАЧИН ЕДНА КОЛА да ви даде още по-голяма свобода е сама да си произвежда и горивото. Но и без да го прави, е напълно способна да ви спаси от пернишки чалга купон в иначе приветливия гръцки къмпинг. Вместо да навлизате в дебрите на винкел дипломацията, просто събирате тентата, палите колата и се премествате на първото идилично местенце край брега, което видите.

Дивото къмпингуване е забранено в Гърция, но това се отнася до разпъването на лагери, маси, шатри, готвенето на открито и така нататък. Не е никакъв проблем просто да паркирате кемпера си някъде и да спите в него, без да замърсявате околността. А в Grand California последното не е никакъв проблем.

МОЖЕ ДА ВИ СЕ СТОРИ СТРАННО, но именно тази къса версия, която тестваме, всъщност е семейната, с две двойни легла. Едното е отзад, с почти стандартни размери - и благодарение на хитроумната подматрачна рамка е всъщност безукорно удобно. Другото е над предните седалки и макар да е в състояние да настани всеки с ръст под един и седемдесет, очевидно е планирано за децата.

Дългата версия, която е 680 сантиметра, вместо това предлага само едно легло отзад, но с хотелски размери. Само че при нея теглото уверено надхвърля три тона и половина, така че ще ви трябва книжка категория С, за да я карате.

Покрай леглата ще откриете изобилие ▶

от шкафчета за багаж с много практично измислени закопчалки, така че никога да не се отварят в движение. Двата люка и повечето прозорчета могат да се открехват, за да спите на чист въздух. И без нежелани нашественици, защото всички те са снабдени с комарници, какъвто има и на огромната странична врата. Освен това прозорците и люковете си имат и вградени светлоотражателни сенници. За предните стъкла сенниците са от специален текстил с магнитни закачалки. Така опакована, нашата Grand California изкара цял ден на слънце край морето, без температурата вътре да се повиши над 29 градуса.

В товарното отделение под леглото са кабелите за ток и вода, а също и газовата бутилка - или бутилки, защото има място за две. Можете да използвате газта не само за готвене, но и за подгряване на вода и отопление. Алтернативно за същото можете да ползвате и специалния втори акумулатор, който отговаря за светлините и хладилника. Самият хладилник побира цели 70 литра и е напълно в състояние да приготвя и лед. Оставихме го да работи цяло денонощие само на батерия и накрая още не я беше изтощил напълно. Специалното табло на вратата на банята ви показва и заряда на батерията, и нивата на чистата и мръсната вода.

ОТНАЧАЛО МИСЛЕХМЕ, ЧЕ ДУМАТА "БАНЯ" е могъщо преувеличение на маркетинговия отдел на Volkswagen. Но всъщност си е съвсем пълноценна - доста парижки хотели ще ви предложат по-тесни душ кабини. Отделно имате и удобен извод за външен душ от задната врата.

Резервоарът за чиста вода побира 110 литра - за два дни едва използвахме около половината. Мръсната вода отива в отделен 90-литров резервоар, откъдето много лесно можете да я източите на подходящо място. Тоалетната е химическа и много напомня онези в самолетите - включително и със специалния вентилатор, който се задейства автоматично и не допуска абсолютно никакви миризми в салона. Щом се напълни, съвсем лесно се изважда, превръща се в куфарче на колелца и се изсипва в обикновена тоалетна. После само доливате 70 мililитра препарат и малко вода.

В салона има общо шест USB порта, включително два USD-C, и четири нормални контакта, така че спокойно можете да включите лаптоп или малка прахосмукачка например.

Външната масичка и столчетата са удобно прибрани в задната врата. Двуметровата тента се разпъва и прибира съвсем лесно.

ИЗОБЩО ТОВА СИ Е ЕДИН ПЪЛНОЦЕНЕН ДОМ на колела, с всичко необходимо да изкарате няколко дни - или дори седмици. Но в това няма нищо изумително. Десетки други кемпери ще ви предложат същото. Онова, което прави Калифорния единствена по рода си, е начинът, по който се движи.

Когато се тестват кемпери, на никого и през ум не му минава да каже нещо за динамика или пътно поведение. Такива неща не се очакват от един дом на колела.

Но и в това отношение Grand California е голямото изключение.

Всички останали кемпери се правят от компании, които, между нас казано, са специалисти в това да създават шкафчета с необикновена форма. Този кемпер се прави от автомобилна компания в завод за автомобили. Разликата е гигантска.

Двулитровият турбодизел ви дава умерените 177 конски сили, но цели 410 нютонметра максимален въртящ момент. Осемстепенният автоматик е настроен за плавни смени, както подобава на кола с кухня и баня в нея, но при нужда може да бъде и доста пъргав. Установихме, че не е никакъв проблем да изпреварваме, нито да поддържаме максималната разрешена скорост на магистралата. При три метра височина страничният вятър може да е проблем, но Grand California има специален електронен асистент, който ви помага срещу него. Повечето други кемпери просто се стремят да натъпчат колкото е възможно повече обем без мисъл за ефекта върху пътното поведение. Но този е разработен от експерти по аеродинамика. Това в комбинация с двигателя гарантира, че няма да причинявате километрични колони по пътищата.

И ОСВЕН ВСИЧКО ОСТАНАЛО Е УДИВИТЕЛНО икономичен. Както вече казах, тази кола тежи почти три тона и половина, и то без допълнителния ви багаж. Освен това двигателят има и втора задача в нея - да зарежда спомагателната батерия, от която се захранват хладилник, бойлер и така нататък. И въпреки това на дълъг път, с доста магистрала и стабилно темпо, на финала ние сме постигнали 8.3 литра на сто. Това е впечатляващо.

Разбира се, всичко това не идва особено евтино. Нашата добре оборудвана Grand California е над 150 хиляди лева. Което доскоро бяха много сериозни пари. Но в наши дни това е горе-долу цената на хибридно Peugeot, или на малък кросоувър от Mercedes. Всъщност, ако се откажете от някои глезотии, можете да вземете Grand California за под 130 хиляди лева. Средната цена за наем на подобен кемпер в активния сезон е около 115 евро на денонощие. Излиза, че инвестицията ще ви се изплати само за 560 дни ползване. Само че това не включва джина и тоника. ■

LIVING IN YOUR CAR

The most amazing thing with the Volkswagen Grand California is not that it has a bathroom, a toilet, can make ice and accomodates four. The most amazing thing is how it stays on the road despite all that

By KONSTANTIN TOMOV / Photography KOLELA, VW

The English writer James Ballard used to say that the automobile is the most powerful instrument of freedom known to mankind. However, no matter how hard you look, you won't find a car that sets you free more than this one.

The Grand California is the largest of the Volkswagen factory camper family. It's based on the Crafter, is 6 meters long in its short version, and not only can it take you anywhere you want, but it'll also provide you with a shower, bed, heating, kitchen and even an ice-cold gin and tonic under the stars.

THE ONLY WAY A CAR can give you even more freedom is for it to produce its own fuel. But even if it doesn't, it's perfectly capable of saving you from a noisy redneck party in an otherwise welcoming Greek campsite. Instead of venturing into the wilds of baseball bat diplomacy, you simply fold up the tent, start the engine and move to the first idyllic seaside spot you see.

Wild camping is prohibited in Greece, but this applies to setting up camps, tables, tents, outdoor cooking and so on. It's no problem to just park your camper somewhere and sleep in it without polluting the surroundings. And in the Grand California the latter is not a problem at all.

IT MAY LOOK STRANGE to you, but this short version we're testing is actually the family version, with two double beds. One is at the back, almost standard-sized - and thanks to a clever under-mattress frame, it's actually impeccably comfortable. The other is above the front seats, and while it is capable of accommodating anyone under seven feet tall, it is clearly designed for children.

The long version, which is 680 centimeters long, offers only one bed in the back instead, but with hotel dimensions. Here however the weight confidently exceeds three and a half tons, so you will need a category C license to drive it.

Next to the beds you will find plenty of luggage lockers with very practical fasteners so that they will never be opened in motion. The two hatches on the roof and most of the windows can be opened to allow you to sleep in the fresh air. And with no unwanted intruders, because they are all equipped with mosquito nets, including the huge side door. In addition, the windows and hatches have built-in reflective shades. For the front windows, the sunshades are made of special textile with ▶

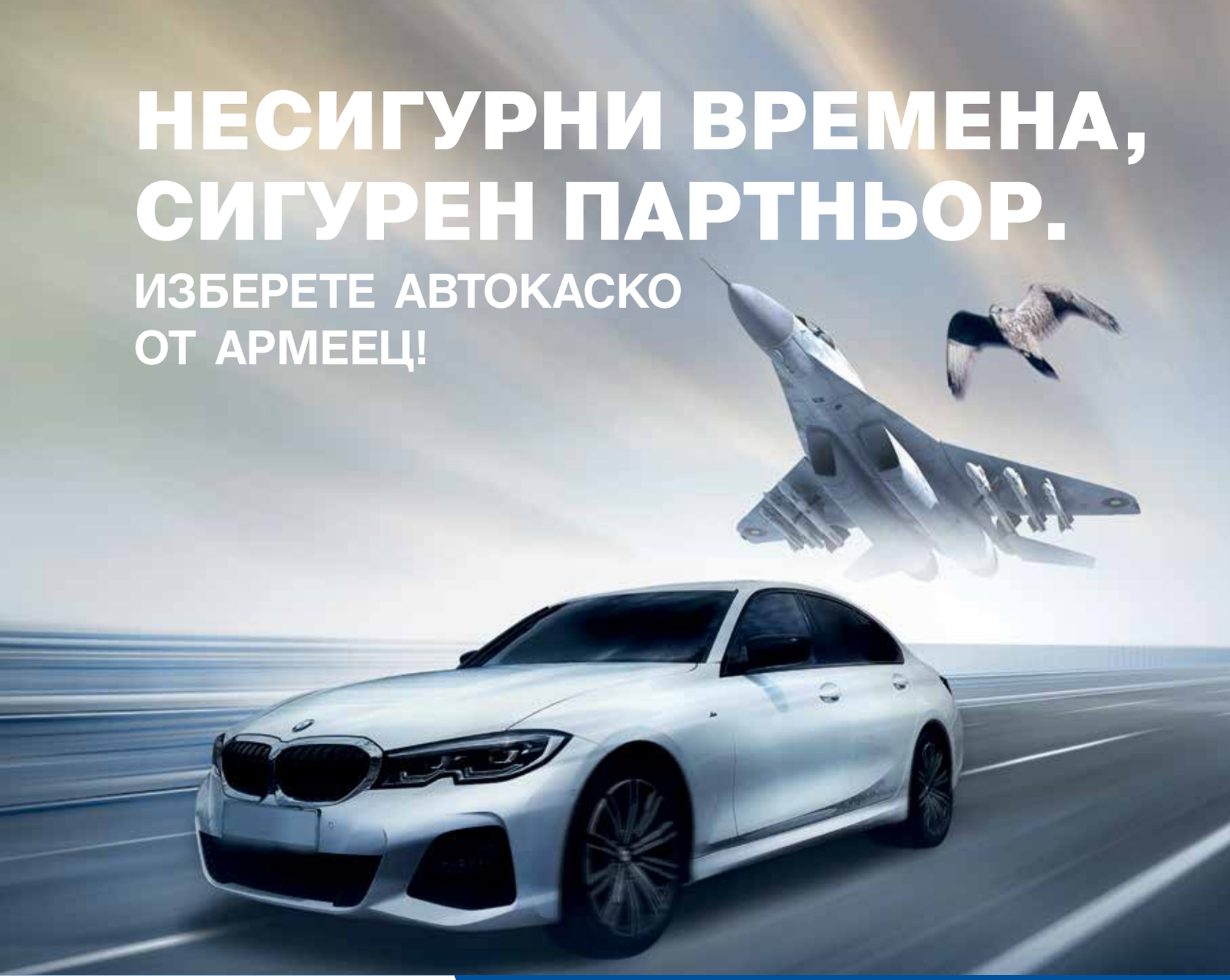
magnetic hangers. Thus packed, our Grand California spent a whole day in the sun by the sea without the temperature inside rising above 29 degrees.

IN THE CARGO AREA under the bed are the power and water cables, and also the gas bottle - or bottles, because there is room for two. You can use gas not only for cooking, but also for heating and hot water. Alternatively, for the same, you can use the special second battery, which is responsible for the lights and the refrigerator. The refrigerator itself holds as much as 70 liters and is fully capable of preparing ice as well. We let it run 24/7 on battery only and by the end it still hadn't completely drained it. The special panel on the bathroom door shows you both the battery charge and the clean and dirty water levels.

AT FIRST WE THOUGHT THE WORD "BATHROOM" was a mighty exaggeration by Volkswagen's marketing department. But in fact it is quite corect - many Parisian hotels will offer you narrower shower cabins. Separately, you also have a convenient exit for an outdoor shower from the back door.
The fresh water tank holds 110 liters - in two days we barely used about half. The dirty water goes into a separate 90 liter tank, from where you can very easily drain it to a suitable place. The toilet is chemical and very reminiscent of those in airplanes - including the special fan that activates automatically and does not allow absolutely any odors in the cabin. Once full, it is easily removed, turns into a suitcase on wheels and emptied into a regular toilet. Then you only add 70 milliliters of detergent and a little water.
In the cabin there are a total of six USB ports, including two USD-C, and four normal sockets, so you can safely plug in a laptop or a small vacuum cleaner, for example.
The outdoor table and chairs are conveniently tucked away in the back door. The two-meter awning can be extended and retracted quite easily.

OVERALL THIS IS A COMPLETE HOME ON WHEELS, with everything you need to last a few days - or even weeks. But there is nothing surprising in this. Dozens of other campers will offer you the same. What makes the Grand California unique is the way it moves.
When motorhomes are tested, it never occurs to anyone to say anything about dynamics or road behavior. Such things are not expected from a mobile home. But in this respect too, Grand California is the great exception. All other campers are made by companies that, between us, are experts at creating oddly shaped lockers. This camper is made by a car company in a car factory. The difference is huge.
The two-liter turbodiesel engine gives you a moderate 177 horsepower, but a whopping 410 Newton meters of peak torque. The eight-speed automatic is tuned for smooth shifts, as befits a car with a kitchen and bathroom in it, but it can also be quite nimble when needed. We found that it was no problem to overtake, nor to maintain the maximum speed limit on the highway. At three meters high, crosswind can be a problem, but the Grand California has a special electronic assistant to help you against it. Most other campers simply aim to cram in as much volume as possible with no thought to the effect on road behavior. But this one was developed by aerodynamics experts. This, combined with the engine, ensures that you won't cause traffic jams on the roads.

AND ON TOP OF EVERYTHING ELSE, it is amazingly frugal. As I said before, this car weighs almost three and a half tons, and that's without your extra luggage. In addition, the engine has a second task in it - to charge the auxiliary battery, from which the refrigerator, water heater and so on are powered. And yet on a long way, with a lot of highway and a steady pace, at the end we achieved 8.3 liters per 100 km. That's impressive.
Of course, all of this doesn't come particularly cheap. Our well-equipped Grand California is over EUR 75,000. Which until recently was very serious money. But these days that's roughly the price of a hybrid Peugeot, or a small crossover from Mercedes. In fact, if you give up some pampering, you can get the Grand California for less than EUR 65,000. The average price for renting a similar camper in the active season is around 115 euros per day. It turns out that the investment will pay off in just 560 days of use. Except that doesn't include gin and tonics. ■



ЗАСТРАХОВАТЕЛНО АКЦИОНЕРНО ДРУЖЕСТВО **Армеец**
www.armeec.bg

Винаги с вас!

ЗАД „АРМЕЕЦ“ Е ДЪЛГОГОДИШЕН ЛИДЕР В ЗАСТРАХОВАНЕТО НА МПС “КАСКО”.
ЗАСТРАХОВАМЕ ВСИЧКИ ВИДОВЕ МПС – ЛЕКИ И ТОВАРНИ АВТОМОБИЛИ, РЕМАРКЕТА, ЗЕМЕДЕЛСКА ТЕХНИКА, СТРОИТЕЛНИ МАШИНИ И ДРУГИ.

КАКВИ СА ПРЕДИМСТВАТА, ПРЕДЛАГАНИ ОТ ЗАД „АРМЕЕЦ“:

- **Покритие на различни рискове:**
  - Клауза „М“ – МИНИМАЛНО КАСКО;
  - Клауза „Ч“ – ЧАСТИЧНО КАСКО;
  - Клауза „К“ – КРАЖБА;
  - Клауза „П“ – ПЪЛНО КАСКО;
  - Допълнително безплатно покритие „Автомобилен асистанс за чужбина“ за леки автомобили и до 9 места, с общо тегло до 3,5 тона.
- **Обезщетяване за нанесените щети на автомобила по предпочитан от клиентите начин, договорен в застрахователната полица и общите условия на застраховката:**
  - Ремонт в официален сервиз;
  - Ремонт в доверен сервиз на ЗАД „Армеец“;
  - По представени фактури;
  - По експертна оценка.
- **Осигурен денонощен кол център при възникнали застрахователни събития.**

КЪДЕ МОЖЕТЕ ДА СКЛЮЧИТЕ ЗАСТРАХОВКА „КАСКО“?
- В офисите на ЗАД „Армеец“;
- При застрахователните брокери и агенти, които са партньори на компанията.

За повече информация: ЗАД „Армеец“, 1000 София, ул. „Стефан Караджа“ 2, тел.: 0 700 1 39 39, www.armeec.bg, facebook/zad.armeec

софийска филхармония
директор НАЙДЕН ТОДОРОВ
главен гост-диригент САША ГЪОТЦЕЛ
DAS BULGARISCHE KULTURINSTITUT IN BERLIN
60 JAHRE
12.12.2022, 20:00
Berliner Philharmoniker
Main Auditorium
NAYDEN TODOROV
CONDUCTOR
LUDMIL ANGELOV
PIANO
SOFIA PHILHARMONIC ORCHESTRA
PANCHO VLADIGEROV – Concerto for Piano and Orchestra No. 3
FELIX MENDELSSOHN BARTHOLDY – Symphony No. 4 A major, op. 90 "Italian"
The concert is dedicated to the 60th Anniversary of the Bulgarian Cultural Institute in Berlin.
Tickets: Eventim.de
www.sofiaphilharmonic.com

90 | ЕСЕН В БЕРЛИН
AUTUMN IN BERLIN

106 | ГЕРМАНИЯ, ВКУСНА ПРИКАЗКА
GERMANY, A DELICIOUS TALE

112 | ВСЕМОГЪЩИЯТ НАР
THE ALMIGHTY POMEGRANATE

АФИШ

КЛАСИКА

КАМИЙ ТОМА // Върволицата световни имена на сцената на зала "България" продължава - този път с Камий Тома, една от най-интересните съвременни виолончелистки. Неотдавна американското списание Forbes дори я включи сред 30-те най-влиятелни личности под 30 години. В София Тома ще изпълни прелестния Концерт за виолончело и оркестър на Антонин Дворжак и Симфония номер 1 на Веселин Стоянов. Диригент е Найден Тодоров.

6 октомври, зала "България"

КЛУБ

DANIEL GARCIA TRIO // Едно от най-ярките имена на не само на новия испански, но и на новия европейски джаз. Роден в Саламанка, Даниел Гарсия е завършил Berklee College of Music в Бостън под ръководството на печелилия Grammy Данило Перес. Музиката му съчетава по удивителен начин джаз, фламенко, класика, електронна музика и дори грегорианско пеене. В София вероятно ще чуем неща от последния му албум "Vía de la Plata", издаден в края на 2021.

13 октомври, София Лайв Клуб

ЗА ДЕЦА

ДРАКОНЧЕТО РИНТИ И ОРДЕНЪТ НА КРАЛЕТЕ // Спечелила признание първо като журналист, а после и като PR експерт, сега Доника Ризова е на път да го стори и в трето поприще: като детски автор. След успеха на "Дракончето Ринти", сега по книжарниците се появява и продължението. В него Грег и дракончето се впускат в ново приключение, което ще ги срещне със стари приятели и с короновани особи.

Издателство "Мармот"

EN

CLASSICS

CAMILLE THOMAS // The whirlwind of big names on the stage of the "Bulgaria" hall continues - this time with Camille Thomas, one of the most interesting contemporary cellists. Recently, the American magazine Forbes even included her among the 30 most influential people under 30. In Sofia, Thomas will perform the lovely Concerto for cello and orchestra by Antonin Dvořák and Symphony No. 1 by Veselin Stoyanov. The conductor is Nayden Todorov.

August 24, Summer Theater, Varna

CLUB

DANIEL GARCIA TRIO // One of the brightest names of not only new Spanish, but also new European jazz. Born in Salamanca, Daniel García graduated from Berklee College of Music in Boston under the tutelage of Grammy winner Danilo Perez. His music combines jazz, flamenco, classical, electronic music and even Gregorian chants in an amazing way. In Sofia, we will probably hear things from his latest album "Vía de la Plata", released at the end of 2021.

October 13, Sofia Live Club

FOR CHILDREN

RINTI THE DRAGON AND THE ORDER OF THE KINGS // Having won recognition first as a journalist and then as a PR expert, now Donika Rizova is about to do it in a third different field: as a children's author. After the success of "Rinty the Dragon", its sequel is now available in bookstores. In it, Greg and the dragon embark on a new adventure that will bring them together with old friends and royalties.

Marmot Publishing House

POSTER

ФИЛМИ

EMMA. // Поредната екранизация по романа на Джейн Остин всъщност идва след необичайно дълго затишие по темата. Тук режисьор е Отън де Уайлд, адаптираният сценарий е на Елинър Катън, а в главната роля е Аня Тейлър-Джой, която запали милиони хора по шахмата след блестящата си роля в The Queen's Gambit. Иначе сюжетът ни е познат: младата Ема се забавлява, бъркайки се в романтичния живот на приятелите си, докато внезапно не настъпва обрат.

По HBO през октомври

КНИГИ

STARRY MESSENGER // "Звезвен пратеник" (с подзаглавие "Космически перспективи на цивилизацията") е най-новата книга на Нийл ДеГрас Тайсън, един от най-нашумелите популяризатори на науката и водещ на възродения "Космос". Красноречив и загрижен, Тайсън се опитва да наблегне върху нещата, които обединяват човечеството, и да подчертае абсурда на онова, което ни разделя - войни, политика, религии, расови и полови митове.

Издателство Henry Holt & Co

ДЖАЗ

PLOVDIV JAZZ FEST // Амбициозният пловдивски фестивал оцеля дори и в мрачните времена на Covid-19, когато почти всички други се бяха отказали, а сега се завръща в пълния си блясък, с поредната доза нашумели световни имена. Тазгодишното издание предлага в афиша си младата британска тромпетистка Яз Ахмед, американския пианист Емет Коен, номинираната за две награди "Грами" тази година Гретчен Парлато и, разбира се, самата Йълдъз Ибрахимова.

Пловдив, 4-7 ноември

EN

MOVIES

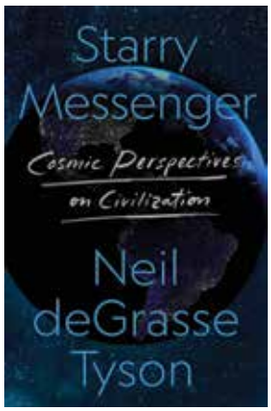
EMMA. // Yet another adaptation of Jane Austen's novel, which actually comes after an unusually long lull on the subject. It's directed by Autumn de Wilde, adapted from a screenplay by Eleanor Catton and starring Anya Taylor-Joy, who turned millions on to chess after her brilliant role in The Queen's Gambit. Otherwise, the plot is familiar to us: young Emma is having fun meddling in the romantic lives of her friends - until a sudden twist occurs.

On HBO in October

BOOKS

STARRY MESSENGER // "Starry Messenger" (subtitled "Cosmic Perspectives on Civilization") is the latest book by Neil DeGrasse Tyson, one of the loudest popularizers of science and presenter of the revived "Cosmos" TV series. Eloquent and concerned, Tyson tries to emphasize the things that unite humanity and highlight the absurdity of what divides us - wars, politics, religions, racial and gender myths.

Henry Holt & Co. Publishing



JAZZ

PLOVDIV JAZZ FEST // The ambitious Plovdiv festival survived even in the dark times of Covid-19, when almost everyone else had given up, and now it's back in full glory, with another dose of world-famous names. This year's edition offers on its poster the young British trumpeter Yaz Ahmed, the American pianist Emmett Cohen, the two-times Grammy nominee Gretchen Parlato and, of course, the great Yildiz Ibrahimova herself.

Plovdiv, November 4-7

ЗАВЛАДЯВАЩ КАФЕ ВКУС
И ЧАРОМАТ

БЪЛГАРИЯ СУТРИН
ON AIR
Всеки делник
07:00 - 09:00
bgonair.bg

Креолски фестивал
В дебрите на Сейшелите

Креолският етнос е местното население на Сейшелските острови, което има собствен език, кухня, мода, изкуство, музика и танци. През октомври месец се провежда креолски фестивал, който е едновременно международен обмен и има за цел да популяризира местното изкуство, което привлича креолски артисти от цял свят.

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

11 ПРИЧИНИ ДА ПОСВЕТИТЕ ЕСЕНТА НА БЕРЛИН

11 REASONS TO DEVOTE AUTUMN TO BERLIN

Дълги години разделена и изолирана, днес германската столица е може би най-космополитният град в света

Едва ли ще намерите в цял свят град, който да е толкова открит към чужденците като Берлин. Това едва ли е учудващо след десетилетията, в които едната половина от местните хора са живели в строгата изолация на някогашната ГДР, а другата половина - затворени зад четириметрова бетонна стена. Обединението и преместването на столицата от Бон през 1999 допълнително засилиха притока на хора и превърнаха Берлин в най-бързо растящия град в Европа. Днес в него живеят 3.4 милиона души (4.9 млн., ако броим и сателитните градчета), от които около една четвърт са с чуждестранен произход - турци, поляци, руснаци, сърби, американци, италианци и всякакви други. Някои са просто икономически емигранти, търсещи по-добър живот. Други са очаровани именно от свободомислието и откритостта на новата германска столица, която в последните две десетилетия привлича хора на изкуството от цял свят с неустоимата комбинация от младежки дух и ниски цени. Както каза преди години тогавашният кмет Клаус Воверайт, "Берлин е беден, но секси". Ето 11 причини лично да се убедите в чара на Берлин, редовна дестинация на националния превозвач "България Еър".

For many years divided and isolated, today the German capital is perhaps the most cosmopolitan city in the world

You will hardly find in the whole world a city that is as open to foreigners as Berlin. It does not come as a surprise after decades during which half of the local people lived in the strict isolation of the former GDR, and the other half – locked up behind four-meters concrete wall. Reunification and the relocation of the capital from Bonn in 1999 further increased the influx of people and made Berlin the fastest growing city in Europe.

Today 3,4 million people live there (4,9 million if we count the satellite towns), from which approximately one-fourth are foreigners – Turks, Poles, Russians, Serbians, Americans, Italians and others. Some of them are just economic migrants, looking for a better life. Others are fascinated by the free-thinking and openness of the new German capital, which in the last two decades has attracted artists from all over the world with its irresistible combination of youthful spirit and low prices. As the then mayor Klaus Wowereit said years ago "Berlin is poor, but sexy". Here are 11 reasons to see for yourself Berlin's charm, a regular destination of the national carrier Bulgaria Air.

ЗАРАДИ ЛИПИТЕ

Отправните точки за разходка из Берлин са безброй. Интересен вариант е да тръгнете от "Александерплац", центъра на някогашния Източен Берлин с неговите социалистически сгради и с извисяващата се телевизионна кула (оттам срещу 25 евро можете да видите града от 202 метра височина). После минавате покрай очарователната червена сграда на кметството, протестантската катедрала, и накрая стигате до прословутия булевард "Унтер ден линден", или "Под липите" - сърцето на онзи романтичен, изящен и леко порочен Берлин от 20-те години. Докато крачите под старите дръвчета, неизбежно ще чуете от някое кафене гласа на Марлене Дитрих: "Докато цъфтят липите, Берлин е все още Берлин". Най-прочутото кафене е Einstein, където спокойно може да се озовете маса до маса с някой дипломат или с говорителя на Бундестага. Булевардът завършва под самата Бранденбургска врата - последната оцеляла порта на Берлин, построена през 1791. След нея вдясно се вижда Райхстайгът, увенчан с модернистичния стъклен купол на знаменития британски архитект сър Норман Фостър.

BECAUSE OF THE LINDENS

There are countless starting points for a walk around Berlin. An interesting option is to go down Alexanderplatz, the center of then Eastern Berlin with its socialist buildings and impressive with its height TV tower (from there for 25 euros you can see the city from a height of 202 meters). Then you pass by the charming red building of the town hall, the Protestant cathedral, and finally you reach the famous boulevard Unter den Linden, or Under the lindens – the heart of this romantic, elegant and slightly vicious Berlin of the 1920s. As you walk under the old trees, you will inevitably hear from a cafeteria nearby the voice of Marlene Dietrich: "As long as the lindens blossom, Berlin will still be Berlin." The most famous cafeteria is Einstein, where there is a great chance to find yourself sitting on a table next to a diplomat or the spokesperson of the Bundestag.

The boulevard ends under the Brandenburg Gate itself – the last remained gate of Berlin, built in 1791. After it on the right you can see the Reichstag, crowned with the modern glass dome of the famous British architect Sir Norman Foster.

ЗАРАДИ МЕМОРИАЛИТЕ

Наляво от Райхстага е бившата ничия земя, където през Студената война живееха само зайци и където Роджър Уотърс направи онзи знаменит концерт "Стената" през 1990 година. На мястото на някогашните ливади сега ще ви посрещне странна гледка - огромен лабиринт от 2700 бетонни блока с тесни пътечки между тях. Това е Мемориалът на избитите евреи в Европа, създаден от американеца Питър Айзенман и открит през 2005.

Продължете покрай него и ще стигнете до другата най-забележима новост в обединен Берлин - "Потсдамер Плац". Районът, изравнен със земята през Втората световна война и след това оставен да пустее половин век, сега е застроен с небостъргачи. Струва си да се отбиете в свръхмодерния Sony Center, любимо място за срещи на по-младите берлинчани.

На около половин час пеша оттам е друга ярка забележителност: Мемориалната църква на Кайзер Вилхелм (Gedachtniskirche). Построен в края на XIX век, внушителният храм е разрушен при бомбардировките през 1943 и е оставен в този вид да напомня за войната. Непосредствено до него е модернистичната нова църква.

BECAUSE OF THE MEMORIALS

Left from the Reichstag is the former no man's land, where only rabbits lived during the Cold War and where Roger Waters made the famous concert "The Wall" in 1990. In the place of the former meadows you will now be greeted by an odd sight – a huge labyrinth of 2700 concrete blocks with narrow lanes between them. This is the Memorial to the Murdered Jews in Europe, created by the American Peter Eisenman and opened in 2005.

Continue pass it and you will reach the other most noticeable innovation in a united Berlin – Potsdamer Platz. The are, leveled to the ground during World War II and then abandoned for half a century is now built up with skyscrapers. It is worth a stop at the ultra-modern Sony Center, a favorite meeting place of the younger Berliners.

About half an hour from there is another striking sightseeing. The memorial church of Kaiser Wilhelm – Gedachtiskirche. Built in the end of XIX century, the impressive temple has been destroyed during the bombing in 1943 and was left as it was as a reminder of the war. Right next to it is the modern new church.

ЗАРАДИ МУЗЕЙТЕ

Париж и Лондон, някога столици на глобални империи, могат да ви предложат културни съкровища, донесени (или задигнати) от почти всяка точка на света. Но и Берлин не им отстъпва много. Сърцето на музейните му сбирки е така нареченият Museumsinsel - Островът на музеите насред река Шпрее. За нищо на света не го свеждайте просто до част от разходката си: това място изисква специално внимание и поне един ден от времето ви. Само музеят "Пергамон", с неговата умопомрачителна колекция от съкровища на древния свят, е достатъчен да замае човек. Тук не се излагат предмети, а цели сгради и улици. Ще видите в пълния им блясък Вратата на Ищар, пренесена от Вавилон, и Портата на Милет. И, разбира се, знаменития Пергамски олтар, създаден два века преди Христа, който е дал името на музея. В съседство са музеят Боде, приютил една от най-богатите византийски сбирки, и Старата национална галерия.
Несъмнено интересно, но и разтърсващо място е Музеят на Щази, зловещата тайна полиция на някогашната ГДР. Сбирката е разположена на три етажа в самата бивша централа на Щази в квартал Лихтенберг.

BECAUSE OF THE MUSEUMS

Paris and London, once capitals of global empires, can offer you cultural treasures, brought (or taken) from almost every part of the world. But Berlin is not far behind them either. The heart of its museum collections is the so-called Museuminsel – Museum Island in the middle of the river Spree. Do not, for all intents and purposes, reduce it to just part of your walk: this place demands special attention and at least a day of your time. The Pergamon Museum alone with its stunning collection of ancient world treasures is enough to make you dizzy.

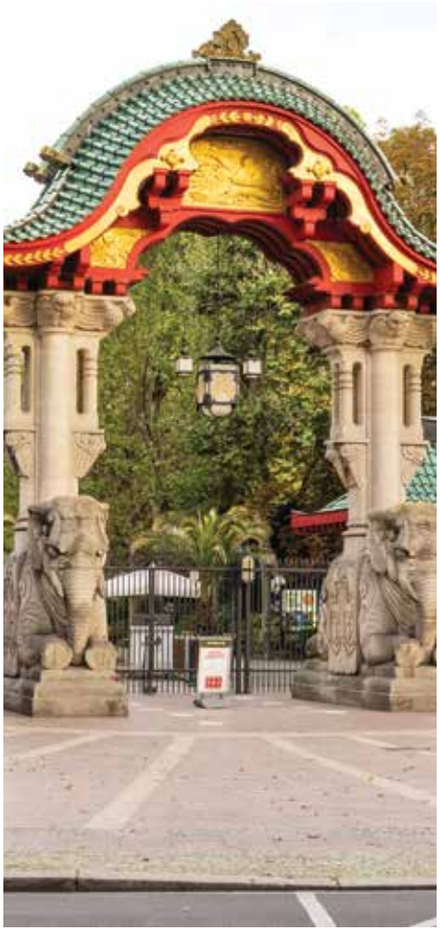
Not objects are exhibited, but entire buildings and streets. You will see in their full glamour the Ishtar Gate, brought from Babylon, and the Gate of Miletus. And of course, the famous Pergamon Altar, created two centuries B.C which gave the museum its name. Adjacent are the Bode Museum, which houses one of the richest Byzantium collections, and the Old National Gallery.

Undoubtedly interesting, but also a startling place is the Stasi Museum, the sinister secret police of GDR. The collection is located on three flours in the former Stasi headquarter itself in the Lichtenberg district.

ЗАРАДИ ЗООЛОГИЧЕСКАТА ГРАДИНА

Когато спомените от войни и трагедии ви дойдат в повече, Берлин предлага съвършената противоотрова: градската Зоологическа градина в Тийргартен. Това е най-посещаваният зоопарк в цяла Европа, и един от най-богатите на видове в целия свят - с около 20,000 животни от над 1380 различни вида. От панди до носорози и от свръхредки снежни леопарди до полярни мечки, тук можете да видите повечето от най-емблематичните животни в света. А можете и да си вземете книжка, термос с кафе и да прекарате един безгрижен ден по пейките и зелените алеи. Макар да привлича по три милиона и половина посетители годишно, градината рядко създава усещането, че е претъпката.

Впрочем имайте предвид, че германската столица има още един зоопарк, наречен Tierpark Berlin. Това е някогашната зоологическа градина на Източен Берлин, която е доста по-бедна откъм видове ("само" около 850), но доста по-богата като площ - приблизително пет пъти по-обширна. Тук също можете да прекарате много приятен ден сред зеленина и добре гледани животни. Но имайте предвид, че пуснатите да се разхождат на свобода пеликани най-безскрупулно крадат чужди сандвичи.



BECAUSE OF THE ZOO

When memories of wars and tragedies overwhelm you, Berlin offers you the perfect antidote: the city Zoo in Tiergarten. This is the most visited zoo in whole Europe and is one of the richest in species from all around the world – with around 20 000 animals and over 1380 different species. From pandas to rhinos and from ultra-rare snow leopards to polar bears. Here you can see most of the most emblematic animals in the world and you can buy a book, coffee thermos and you can spend a carefree day on the benches and green avenues. Even though it attracts 3,5 million visitors a year, the garden rarely feels crowded.

By the way, keep in mind that the German capital has another zoo called Tierpark Berlin. This is the former zoo of East Berlin, which is much poorer in terms of species ("only" about 850), but much richer in area – about five times more extensive. Here, too, you can spend a very pleasant day among greenery and well-cared-for animals. But keep in mind that free-range pelicans steal other people's sandwiches most unscrupulously.

ЗАРАДИ ХРАНАТА
BECAUSE OF THE FOOD

Когато най-после изпълните дълга си на туристи туристи, идва време да се насладите на най-приятната страна на Берлин - храната и пийването. Тук живеят чужденци от 190 различни народности и се предлагат горе-долу толкова национални кухни - от виетнамска до португалска. Никога не сме попадали на храна, която да не е прясно приготвена и вкусна. Единственото, но натрапчиво изключение е прословутият кърривурст. Това е запазената марка, шопската салата на Берлин. Продават го навсякъде - по гарите и в метрото, в каравани, в закусвалните, наречени Imbissbuden (или само Imbiss). Има дори Музей на кърривурста, който привлича немалко посетители. В действителност кърривурстът е обикновена наденичка, полята със сладък кетчуп и поръсена с къри на прах. В него няма нищо традиционно - измислила го е една берлинска домакиня, Херта Хойвер, в гладните години непосредствено след войната. Жената просто се чудела как да комбинира наличните продукти с кърито и кетчупа, които получила от британските войници. По неясна причина днес произведението ѝ се е превърнало в също толкова популярен символ на града като Телевизионната кула и Бранденбургската врата.

When you have finally fulfilled your tourist duty, it is time to enjoy the most pleasant side of Berlin – food and drink. Here live foreigners from 190 different nationalities and around that much national cuisines are offered – from Vietnamese to Portuguese. We have never come across food that was not freshly prepared and delicious. The only but intrusive exception is the infamous currywurst. It is a trademark. Berlin's shepherd salad. They sell it everywhere – on stations, in the subway, campers, diners, called Imbissbuden or just Imbiss. There is even a Currywurst Museum that attracts a decent number of visitors. The currywurst actually represents a simple sausage, drizzled with sweet ketchup and sprinkled with curry powder. It has nothing traditional in it – it was an idea of the Berlin housewife, Herta Heuwer, during the years of hunger right after the war. The woman was just wondering how to combine the available produce with the curry and ketchup she had received from the British soldiers. For some reason, today her work has become just as popular symbol of the city as the TV tower and the Brandeburg Gate.

ЗАРАДИ НОЩНИТЕ КЛУБОВЕ

След като вече сте задоволили духовната си жажда, е време да помислите и за материалната. И за другата голяма атракция на Берлин - нощните клубове. Думата "атракция" съвсем не е преувеличение: в световната столица на техномузиката клубовете и дискотеките привличат по три милиона туристи и добавят по 1.5 милиарда евро към местната икономика всяка година.

Най-легендарният е вероятно Berghain, разположен в някогашна топлоцентрала и наречен така, защото е точно на границата между районите Кройцберг и Фридрихсхайн. Някога средище на берлинската гей сцена, днес клубът се радва на по-разнообразна публика, но на все така скандална известност. Само имайте предвид, че охраната сама преценява кого да пусне, и че снимането вътре е строго забранено - до степен да ви отнемат телефона и да го стъпчат. Дори на Конан О'Брайън бе отказано да влезе вътре с телевизионна камера.

Други популярни места са Kater Blau ("синият махмурлук"), Salon Zur Wilden Renate, който се намира в стар блок в Източен Берлин, Sisyphos (бивша фабрика за кучешка храна) и YAAM, фокусиран основно върху африканска и карибска музика (и храна).

BECAUSE OF THE NIGHT CLUBS

Since you've already satisfied your spiritual thirst, it is time to think about the material one and for the other great attraction of Berlin – the night clubs. The word "attraction" is definitely not exaggerated: in the world capital of techno music, clubs and discotheques attract three million tourists and add 1.5 billion euros to the local economy each year. The most legendary is probably Berghain, situated in the former thermal power plant and named so, because it is precisely on the border between the districts Kreuzberg and Friedrichshain. Once a center of the Berlin gay scene, today the club enjoys more differentiated crowd, but the same scandalous notoriety. Just be aware that the security decided who to let in and that inside it is strictly forbidden to take photos – to an extent that they might grab your phone and smash it.

Even Conan O' Brien was refused entry with a television camera. Other popular places are Kater Blau (the blue hungover), Salon Zur Wilden Renate, which is situated in an old apartment building in East Berlin, Sisyphos (a former factory for dog food) and YAAM, focused mainly on African and Caribbean music (and food).

ЗАРАДИ ГАЛЕРИИТЕ

Още в първите години след обединението на Германия Берлин започна да привлича художници, скулптори, музиканти и всякакви други творци от цял свят - отчасти заради особения си, космополитен дух, отчасти заради спомена за декадентските десетилетия в началото на миналия век, но най-вече защото наемите и цените като цяло бяха доста под тези в Лондон и Париж.

В резултат днес Берлин спокойно може да мине за артистичната столица на Европа, а безбройните му галерии - да ви запълнят изцяло многоседмичен престой. Не пропускайте C/O Berlin - музей за съвременна фотография, а също и центъра за модерно изкуство KINDL, разположил се в сърцето на някогашна пивоварна. Но най-екзотичната художествена дестинация без съмнение е Sammlung Boros - бункер от ерата на нацистите, който днес приютява впечатляващата колекция от съвременно изкуство на рекламната легенда Кристиян Борос и съпругата му Карен. Двамата живеят на последния етаж над музея. Сбирката включва творби на Олафур Елиасон, Ай Вейвей, Томас Руф и още доста от най-нашумелите напоследък имена.

BECAUSE OF THE GALLERIES

Already in the early years after the reunification of Germany, Berlin began to attract artists, sculptors, musicians and other kinds of artists from all around the world – partly because of its peculiar, cosmopolitan spirit, and partly because of the memory of the decadent decades at the beginning of the last century, but mostly because rents and prices were generally low below those of London and Paris.

As a result, today Berlin can easily pass for the artistic capital of Europe and its numerous galleries – to completely fill you with multi-week stay. Do not miss C/O Berlin – Modern Photography Museum and also the Modern Art Center KINDL, located in the heart of a former brewery.

But the most exotic art destination is undoubtedly the Sammlung Boros, a Nazi-era bunker that today houses the impressive contemporary art collection of advertising legend Christian Boros and his wife Karen. They live on the top floor above the museum.

The collection includes works by Olafur Eliasson, Ai Weiwei, Thomas Ruf and many more of the hottest names of recent times.

ЗАРАДИ ПАРКОВЕТЕ

За да опознаете добре не само града, но и неговите жители, най-добре е да си отделите един ден за разходка в парка и пикник под открито небе. Много популярно място сред берлинчани е каналът Ландвер, който свързва двата най-алтернативни квартала - Кройцберг и Нойкьолн. Хората, които са пръснати по затревените му брегове и пият бира, са като представителна извадка на Берлин: възрастни берлинчани, млади хипстъри, многолюдни турски семейства, всевъзможни туристи. Популярно място е и Трептовер Парк, на южния бряг на река Шпрее. Оттук тръгват и повечето речни турове с корабче, които също си заслужават. В единия край на парка е разположена и обсерваторията Archenhold Sternwarte, която притежава най-големия рефракционен телескоп в света.
Ако имате време за по-дълга разходка, добра дестинация е и Мюгелзее - доста голямо езеро в източните покрайнини на Берлин, където при хубаво време можете да се насладите на истински плаж със златист пясък. През есента златото на околните гори се отразява във водите му по начин, който би размекнал и най-коравия любител на бирата.

BECAUSE OF THE PARKS

To get to know not only the city better, but also its residents, it is best to save a day for a walk in the park and picnic under the open sky. Really popular place among Berliners is the Landwehr canal that connects the two most alternative districts – Kreuzberg and Neukölln. The people strewn along its grassy banks drinking beer are a cross-section of Berlin: older Berliners, young hipsters, teeming Turkish families, all sorts of tourists. Treptower Park, on the south bank of the Spree, is also a popular spot.

Most river boat tours start from here. They are also worth it. At the one end of the park is located the observatory Archenhold Sterwarte, that owns the biggest refracting telescope in the world. If you have time for a longer walk, a good destination is also Müggelsee – a rather large lake in the eastern outskirts, where on a good weather you can enjoy a real beach with a golden sand.

In the fall, the gold of the surrounding woods reflects in its waters in a way that will soften even the toughest beer fan.

ЗАРАДИ БИТАЦИТЕ

Пазарите за вехтории в Берлин са пълноценна забележителност сами по себе си: тук можете да откриете буквално всичко, от произведения на изкуството и стари плочи до налудничави сувенири от епохата на ГДР. На редовния неделен битак, който се провежда на Боксхагенер плац, се продава дори домашно сготвена храна. Но най-популярният вехтошарски пазар е този в Мауерпарк. На мястото на някогашната ничия земя, останала в историята със зловещото име "Ивицата на смъртта", днес се продават книги, стари телефони и дантелени бонета от епохата на Бисмарк. Освен това е пълно с жонгльори, музиканти, огнегълтачи. И просто с хора, взели едно одеало и отишли на пикник.

А всяка неделя (от април до октомври) тук се състои и най-голямото караоке на открито в света - т. нар. Bearpit Karaoke. Започва около три следобед и е отворено за всички - можете да покажете и собствените си певчески таланти, ако не се притеснявате от факта, че сте върху кръгла сцена и няколкостотин души ви наблюдават от трибуните. Създадено съвсем случайно от Гарет Ленън преди 13 години, Bearpit Karaoke днес е от най-популярните атракции на Берлин.

BECAUSE OF THE FLEA MARKETS

Berlin's flea markets are a full-fledged attraction themselves: here you can find literally everything from art and old records to wacky memorabilia from the GDR era. On the regular Sunday flea market that takes place in Boxhagener Platz is offered even a home cooked food. But the most popular flea market is the one in Mauerpark. On the site of the former no man's land, which remained in history with the ominous name "Death Strip", today you can find books, old phones, lace bonnets from the Bismarck's era that are for sale. It's also full of jugglers, musicians, fire eaters. And just with people who took a blanket and went on a picnic.

And every Sunday (from April to October) the biggest outdoor karaoke in the world takes place here – the so-called Bearpit Karaoke. It starts at around 3 o'clock in the afternoon and it is open for everybody – you can show your own singing talent if you are not bothered by the fact that you are on a round stage and several hundred people are watching you from the stands. Created quite by accident by Gareth Lenon 13 years ago, Bearpit Karaoke is one of the most popular attraction in Berlin today.

ibis
HOTEL
200 m

ЗАРАДИ ГРАФИТИТЕ
BECAUSE OF THE GRAFFITI

Най-интересното изкуство на Берлин обаче не е в музеите, а по улиците. Тук графитите отдавна са прекрачили границата между обикновени драсканици и произведения на изкуството. Даже можете да се запишете на специален тур, който обикаля най-интересните от тях. Повечето посетители на Берлин стигат само до т. нар. Галерия на източната страна - по същество съхранена и до днес секция от прословутата Берлинска стена, по която художници от цял свят започнаха да рисуват още в бурната есен на 1989. Запазената отсечка е дълга 1.3 километра и е на практика най-голямата галерия на открито в света.
Струва си обаче да опознаете и по-разпръснатите графити - например серията "Бръчки из града" на френския уличен художник JR. В нея той е събрал портретите на възрастни берлинчани и ги е изобразил на знакови места из града, примерно по сгради, белязвали някога границата между Източен и Западен Берлин. Ако не ви се обикаля чак толкова, просто се разходете из Кройцберг, където концентрацията от графити е най-голяма и включва доста творби на друга френска легенда - MTO.

However, Berlin's most interesting art is not in the museums, but on the streets. Here, graffiti has long crossed the line between simple scribbles and works of art. You can even sign up for a special tour that goes around the most interesting of them.
Most of the Berlin's visitor get only to the so-called East Side Gallery – essentially a preserved section of the infamous Berlin Wall, on which artists from all over the world began painting back in the stormy autumn of 1989. The preserved lane is 1,3 kilometers long and is in fact the biggest open gallery in the world.
However, it is also worth exploring the more scattered graffiti – for example, the series "Wrinkles around the city" by the French street artist JR. In it, he collected the portraits of elderly Berliners and depicted them in iconic places around the city, for example on buildings that once marked the border between East and West Berlin. If you don't feel like walking around that much, just walk around Kreuzberg, where the concentration of graffiti is the greatest and includes quite a few works by another French legend – MTO.

ЗАРАДИ ПОТСДАМ

Ако времето ви е ограничено, ще се изправите пред печална дилема - дали да отделите деня си за музеите, или да се разходите до Потсдам, някогашната резиденция на германските императори. Градът е едва на двайсетина километра и дотам спокойно можете да стигнете с вездесъщия билет за берлинския градски транспорт (той важи не само за влака, линия S7, но и за автобусите в самия Потсдам). Главната атракция тук е Паркът Сан Суси - изумителен комплекс от градини и дворци, построен по поръчка на Фридрих Велики в средата на XVIII век. Sans Souci на тогавашния придворен френски означавало "без грижи". В едноименната лятна резиденция пруският монарх приемал своя добър приятел Волтер и, поне според екскурзовода, търсел убежище от тревогите си около Седемгодишната война (според алтернативна и също толкова популярна теория Фридрих търсел убежище от жена си Елизабета). Бароковият разкош на дворците, алеите с причудливо подрязани чемшири, фонтаните и изобилните златни декорации - всичко тук създава освежителното усещане, че животът е прекрасен. Поне ако си император на Прусия.

BECAUSE OF POTSDAM

If you have limited time, you will face a sad dilemma – whether to spend your day in the museums or to go to Potsdam, the former residence of the German emperors. The city is only twenty kilometers away, and you can easily get there with the ubiquitous Berlin public transport ticket (it is valid not only for the train, line S7, but also for the buses in Potsdam itself).

The main attraction here is the Sanssouci Park – a fascinating complex with gardens and palaces, built by order of Friedrich the Great in the middle of XVIII century. Sans Souci in the court French of the time meant "careless". In the summer residence of the same name, the Prussian monarch hosted his good friend Voltaire and, at least according to the tour guide, sought refuge from his worries about the Seven-Years' War (according to an alternative and equally popular theory, Friedrich sought refuge from his wife Elisabeth). The baroque splendor of the palaces, the alleys with whimsically trimmed boxwoods, the fountains and the abundant gold decorations – everything here creates a refreshing feeling that life is wonderful. At least if you are a Prussian emperor.

Mobile

НАВСЯКЪДЕ С *ТЕБ*

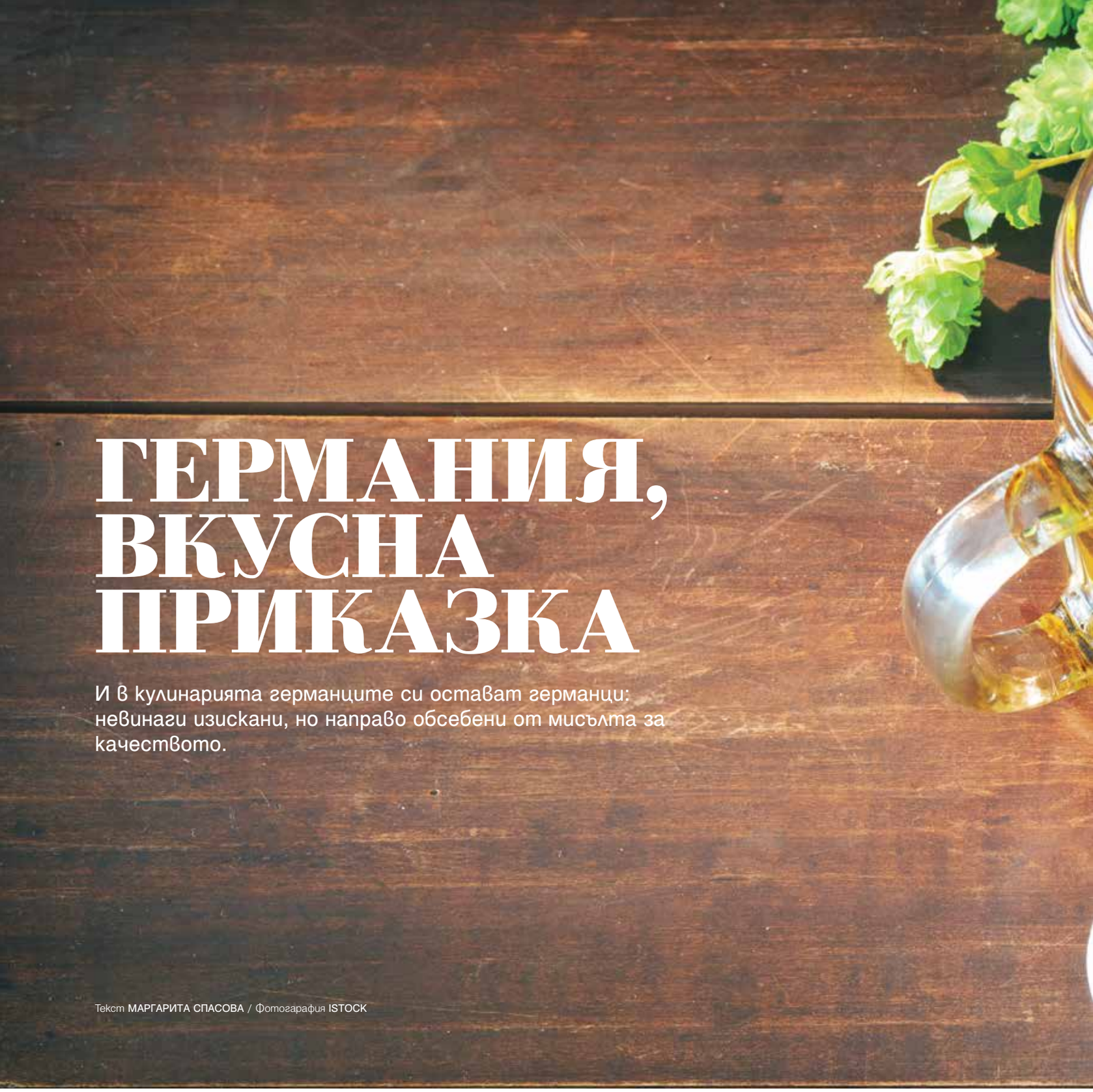
GET IT ON Google Play

Download on the App Store

EXPLORE IT ON AppGallery

Централна Кооперативна Банка
Важният си ти.

*5050
www.ccbank.bg



ГЕРМАНИЯ, ВКУСНА ПРИКАЗКА

И в кулинарията германците си остават германци: невинаги изискани, но направо обсебени от мисълта за качеството.

Текст МАРГАРИТА СПАСОВА / Фотография ISTOCK

Парадоксално нещо е немската кухня: хем е прозаична и понякога - презряна, хем е успявала да вдъхнови гении като Хегел, Ницше, Гьоте, Хайне, Бетовен и Вагнер... А обяснението е всъщност много просто. И в кулинарията германците си остават германци: невинаги изискани, но направо обсебени от мисълта за качеството.

ВСЪЩНОСТ НАЙ-ХАРАКТЕРНАТА ОСОБЕНОСТ на немската кухня е нейното многообразие, изобилието от регионални специалитети и обичаи с корени в имперската история на Германия. Но където и да се озовете, непременно опитайте вайсвурст, свинския джолан айсбан, берлинско руло (препечен бекон с плънка от свинско филе и сини сливи), хамбургски бифтек, зауербратен (телешко месо, мариновано във вино и оцет)...

Разбира се, всеки регион си има своя запазена кулинарна марка. В Бавария това са белите вурстчета със сладка горчица, кнедлите, солените брецели и киселото зеле. Във Франкония – нюрнбергските наденички, джинджифиловите курабии и тестените изделия (шпатцле, шулфнуделн и маулхашен). В Шварцвалд опитайте лучник (Zwiebelkuchen) и пушена шунка, в Кьолн – благоуханни бадемови сладки, в Хамбург – пържен морски език, пушена риба, супа от змиорка и скариди. Прочутите специалитети на Саксония са ястията със скариди и зеленчуци и Дрезденския коледен кейк, в Тюрингия – печената гъска с кнедли. На закуска (Fruehstuck) се

хапва сирене, вурстове, яйца, мюсли, хляб, масло и конфитюр. На обед (Mittagessen) се поднася топла храна. Вечерята (Abendbrot) е в 19 часа и както показва името („вечерен хляб“), обикновено се състои от салата, хляб, сирене и колбаси.

И ВСЕ ПАК, КОЙ Е ПРОТАГОНИСТЪТ? Наденичките? Киселото зеле? Бирата? Според англичаните това е зелето, затова те понякога наричат германците krauts. Да, зелето е важен актьор, но не само. В пивниците и кафенетата на Берлин, недалеч от Арконаплац, непременно опитайте традиционния берлински котлет (Kotelett) или кюфтенца (Klops) с картофена салата, кървурст и една халба бира. Дамите могат да предпочетат комбинацията от ябълково-бадемов щрудел или кайсиев щройзел и халба бяла бира (Berliner Weisse) с малинов сироп.

ИСТИНСКАТА ВЪЛШЕБНА ДУМИЧКА обаче е "вурст". Днес в Германия се продават над 1500 вида колбаси и наденички: варени, пушени, кървавица, колбаси от черен дроб, шунка, вурстове и вурстчета... Нито едно семейно тържество, пикник, базар или изложение не минават без печени на скара наденички, уникални за всеки регион на страната, със строго разписана рецептура и регламентирани размери. До днес рецептите на много колбаси се пазят в тайна, както повелява народната поговорка „Ако щеш да умреш, пак няма да разбереш какво има в ▶

▶ наденичката“. Например в тюрингските наденички освен риган, сол и пипер се добавя кимион, белите баварски (или мюнхенски) наденички се ядат с кифличка и сладка горчица, кобургските вурстове могат да достигат на дължина 32 см, докато нюрнбергските не бива да превишават 8-9 см.

ПО НЕОБЯСНИМИ ПРИЧИНИ най-популярен е берлинският кървурст (Currywurst) - нарязана наденичка от свинско месо, обилно гарнирана със сос от кетчуп и кари, поднесена с картофена салата или хлебче. Този "деликатес" е роден в лишенията след войната, когато берлинчани разполагали с изоболие от кетчуп и кари от американските и британските помощи. „Майката“ на кървурста е Херта Хойвер, собственичка на улична закусвалня в западноберлинския район Шарлотенбург. Тя започнала да го предлага през 1949, за да нахрани потока от строителни работници, а през 1959 патентовала пикантния сос под името чилиъп (Chilliup). Закусвалнята на Херта Хойвер работи до 1974, а находчивата дама днес са увековечени с мемориална плоча и музей (Deutsches Currywurst Museum).
От чисто кулинарна гледна точка доста повече си струва да опитате пушената вестфалска шунка с кокал(с леко ухание на плодчета хвойна, която още римляните оценявали по достойнство), франкфуртерите от Ной-Изенбург, шварцвалдската шунка... Къде? На някоя от безбройните лавки по улиците, особено ако наоколо виждате клиенти от всякакъв вид и калибър – елегантни чиновници, строителни работници, дори политици... пред вурста всички са равни.

„В АМЕРИКА НЯМА ИСТИНСКИ ХЛЯБ, а аз толкова обичам хляб“, пише в своя дневник емигририлият в САЩ Бертолт Брехт. В Германия се произвеждат над 300 различни вида хляб и 1200 вида кифлички и хлебчета, повечето от тях пълнозърнени, от „душата“ на зърното, както поетично се изразяват немците. Типичният немски хляб се приготвя от ръжено-пшенично брашно, често в комбинация с овес, ечемик, шпелта, семена и подправки, лук, орехи, дори грах и моркови. Колкото по- на югозапад отивате, тоест колкото повече се доближавате до Франция, толкова по-бели и бухнали стават самуните. Затова пък във Вестфалия можете да опитате пумперникел, най-черният черен хляб, замесен почти изключително от грубо ръжено брашно и трици, който не се пече, а се приготвя на пара. Така четвъртитият калъп остава сбит, влажен и издръжливи, с леко сладникав вкус.

РЕНЕСАНСЪТ НА РИЗЛИНГА

Знаете ли, че през XIX век добрите ризлинги от Рейнхау били сред най-скъпите вина в света? Търговците в Лондон продавали бутилка качествен ризлинг по-скъпо от френското бордо. Последвал дълъг и мрачен упадък. Но от началото на 90-те години в Германия се наблюдава възраждане на винената традиция. Така че ако обичате леки бели вина, непременно опитайте вино от водещите региони Рейнхау (Weil, Kuenstler, Bgeuer), от Мозел-Саар-Рувер (Haag, Loosen, Pruem) или Пфалц (Doennhoff, Knipser, Mueller-Catoir).

НЕПРЕМЕННО ПРОБВАЙТЕ и автентичния баварски брецел с кафява, хрупкава солена коричка и нежна млечнобяла плът, пухкав в средата и с тънки, но не пресушени „ръце“. Легендата разказва, че рецептата на оригиналния брецел (Laugenbrezel) е плод на грешката на баварски майстор пекар. На 11 февруари 1839 Антон Непомук Пфаненбренер, пекарят от мюнхенското Роял Кафе, приготвял сладки брецели за гостите. Канел се да намаже готовите за печене кравайчета със сладка глазура, но погрешно взел купичката със слаб разтвор на натриева основа, с който почиствали плотовете. Макар да осъзнал грешката, майсторът решил все пак да изпече брецелите, които излезли от фурната с невиждана дотогава кафява коричка, мека вътрешност и невероятен вкус. Гостите останали много доволни, а майсторът се сдобил с неочаквана слава. Формата на брецела също е обвита в тайнственост. Според някои източници, тя произлиза от формата на римските кръгли хлябове, други ни изпращат към манастирите, където формата на брецела трябвало да напомня за молещ се монах, с кръстосани на раменете ръце. Знаменити са големите брецели (Wiesnzeit), които се пекат специално за Октоберфест, със светлокафява коричка и бяла вътрешност, която по вкус напомня на селски бял хляб.

ДУМАТА "ОКТОБЕРФЕСТ" НИ ОТВЕЖДА до другия стълб в местната кулинария. Макар да не са изобретили бирата (любима напитка още в древна Месопотамия), германците почти са я "осиновили": днес в страната има над 5000 марки и официален Ден на немската бира, който се отбелязва на 23 април (на годишнината от знаменития Закон за чистотата на бирата от 1516, най-старото предписание в света в областта на хранителната индустрия, според което се позволяват само четири съставки: вода, хмел, дрожди и малц).
Изброяването на всички стилове немска бира е непосилна задача, но най-основните категории са алт, бок (силна бира, която може да бъде допел бок, айс бок и хелер бок), дункел (опитайте Мюнхенер дункел), едел (от специални сортове хмел), хел, кьолш (от района на Кьолн, прието е да се сервира в чашки от 0.2 милилитра, което кара келнерите да търчат като луди), келер („бира от избата“), лагер, малцбир, мерцен („мартенска“ бира), раух (опушена бира), пилс и пшеничната вайцен. Те се различават по съотношението на съставките, температурата на варене, алкохолното съдържание, степен на отлежаване и на вкус. Приличат си обаче по едно: отлично акомпанират класическите германски ястия. И създават онова особено чувство на уют и топлота, което трудно ще откриете другаде в Европа. ■

GERMANY, A DELICIOUS TALE

The food that inspired Goethe and Nietzsche may by lacking in refinement, but makes up with quality

By MARGARITA SPASOVA / Photography ISTOCK

German cuisine is a baffling thing: boring at times and disliked at others, it still managed to inspire geniuses such as Hegel, Nietzsche, Goethe, Heine, Beethoven and Wagner... The explanation is really quite simple. In cuisine too, the Germans are true to themselves: not always refined, but obsessed with quality.

IN FACT, THE HALLMARK of German cuisine is its diversity, the abundance of regional specialties and traditions rooted in the country's imperial history. But no matter where you go, be sure to try Weisswurst, Eisbein (pickled ham hock), Berlin rolls (fried bacon wrapped around pork and plums), Hamburger beefsteak, Sauerbraten (beef, marinated in wine and vinegar)...
Of course, each region has its own culinary trademark. In Bavaria it's white sausages with sweet mustard, dumplings, salty pretzels and sauerkraut. In Franconia – Nuremberg sausages, gingerbread and pasta dough (Spaetzle, Schupfnudeln and Maultaschen. In Black Forest (Schwarzwald), try Zwiebelkuchen (onion pastry) and smoked ham, in Cologne – fragrant almond cookies, in Hamburg – fried sole, smoked fish, eel and prawn soup. Saxony's famous specialties are shrimp and vegetable dishes and the Dresden Stollen (Christmas cake), in Thuringia enjoy roast goose with dumplings. Cheese, sausages, eggs, muesli, bread, butter and jam are eaten at breakfast (Fruehstuck). Hot food is served for lunch (Mittagessen). Dinner (Abendbrot) is at 7 pm and as the name tells us ("evening bread") usually consists of a salad, bread, cheese and cold cuts.

YET WHO IS THE PROTAGONIST? Sausages? Sauerkraut? Beer? The English say it is sauerkraut, that's why they sometimes call the Germans krauts. Yes, sauerkraut is an important actor, but not only. In Berlin's pubs and cafés, not far from Arkonaplatz, you just must try the Berlin cutlet (Kotelett) or meatballs (Klops) with potato salad, currywurst and a pint of beer. The ladies may prefer a combination of apple-almond strudel or apricot streusel cake and a white beer (Berliner Weisse) with raspberry syrup.

BUT THE MAGIC WORD is "wurst". Over 1,500 types of sausages and cold meats are sold in Germany today: boiled or smoked, black pudding, black liver sausage, ham, etc. Not a single family celebration, picnic, bazaar or exhibition passes without grilled sausages, unique for each country region, with a strict recipe and size. Even today many sausage recipes of are kept secret, as the popular saying goes: "Even if you die, you still ▶

▶ won't know what's in the sausage". For example, besides marjoram, salt and pepper, Thuringian sausages also contain caraway, the white Bavarian (or Munich) sausages are eaten with a bun and sweet mustard, Coburg sausages can be up to 32 cm long, while Nuremberg sausages must not exceed 8-9 cm.

FOR INEXPLICABLE REASONS, most popular is the Berlin currywurst – a pork sausage cut into slices, genoursly seasoned with curry ketchup and served with potato salad or a bread roll. This "delicacy" was born during the lean post-war years, when Berliners had an abundance of ketchup and curry powder left from the American and British soldiers. The "mother" of the currywurst is Herta Heuwer, owner of a street stand in the Charlottenburg district of Berlin. She began selling it in 1949, providing food for the many construction workers, and in 1951 patented her piquant sauce, called Chilliup. Herta Heuwer's small restaurant operated until 1974, and the resourceful lady is now commemorated with a memorial plaque and a museum (Deutsches Currywurst Museum).
From a purely culinary point of view, it's more worth trying the smoked Westphalian ham on the bone (with a slight scent of juniper berries, valued highly even by the Romans), Neu-Isenburg frankfurters, Black Forest ham... Where? At one of the countless street stands, especially if they're surrounded by customers of every kind and description – smartly-dressed office workers, construction workers, even politicians… everyone is equal before the wurst.

"YOU CAN'T GET PROPER BREAD IN THE STATES, and I love eating bread," Bertolt Brecht complained in his diary during his American exile. Germany produces over 300 different types of bread and 1,200 types of buns and bread rolls, mostly full-grain, from the "soul" of the grain, as the Germans like to put it. The typical German bread is made of rye-wheat flour, often in combination with oats, barley, spelt flour, seeds and spices, onions, walnuts, even peas and carrots. The further southwest you go, i.e. the closer you get to France, the whiter and fluffier the bread. But in Westphalia you can try Pumpernickel, the blackest bread of them all, made almost entirely of coarsely ground rye and bran, that is not baked, but steamed. This helps to retain the square shape firm, moist and durable, with a slightly sweet taste. Be sure to also try the authentic Bavarian pretzel with its brown, crispy, salty crust and soft white dough inside. It has a plump "body", and thin, but not dry, crossed "arms." Legend has it that the original pretzel recipe (Laugenbrezel) was the unintended creation of a Bavarian baker. On 11 February 1839, Anton Nepomuk Pfannenbrenner, employed at the Munich Royal Café, was preparing some sweet pretzels for the guests. He wanted to brush the pretzels with sugar-water, but accidentally used the sodium hydroxide solution used to clean and disinfect the bakery countertops. Despite realizing his mistake, he decided to bake the pretzels anyway, which came out of the oven with a unique brown crust, soft centre and delicious taste. His guests were very pleased and he became the "pretzel hero". The shape of the pretzel is also shrouded in mystery. Some say that it derives from the shape of the Roman ring-bread, others say that it originated in a monastery where the pretzel shape was designed to resemble a praying monk, with arms crossed with the hands on the shoulders. Famous are the huge pretzels (Wiesnbrezn) that are baked especially for the Oktoberfest (Wiesnzeit), with a light brown crust and soft white inside, whose taste resembles a rustic white bread.

THE WORD OKTOBERFEST TAKES US to the other pillar of local cuisine. Although they did not invent beer (a popular drink even in ancient Mesopotamia), the Germans almost "adopted" it: today the country boasts more than 5,000 brands and an official Day of German Beer, marked on 23 April (the anniversary of the famous Reinheitsgebot or German Beer Purity Law of 1516, the oldest prescription in the world in the food industry, according to which only four ingredients can be used in the production of beer: water, hops, yeast and barley.
Listing all German beer styles is an impossible task, but the main categories are Altbier, Bock (a strong beer that also comes as Doppelbock, Eisbock and Heller bock), Dunkel (try the Munich Dunkel), Edel (made of special varieties of hops), Helles, Kölsch (from the Cologne region, traditionally served in 0.2 millilitre glasses, keeping waiters real busy), Kellerbier (cellar beer), lager, Malzbier, Märzen (March beer), Rauchbier (smoked beer), Pilsner and Weizenbier. They differ in the proportion of ingredients, boiling temperature, alcohol content, degree of ageing and taste. They have one thing in common though: they go perfectly with classical German dishes. And create that special feeling of warmth and cosiness you will be hard put to find anywhere else in Europe. ■

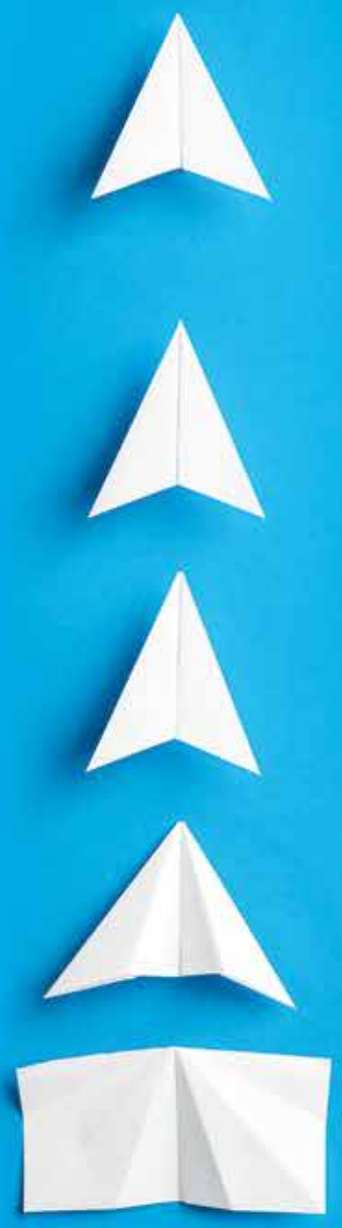
THE RENAISSANCE OF RIESLING

Did you know that in the 19th century good Riesling wines from Rheingau were among the most expensive ones in the world? Merchants in London sold a bottle of quality Riesling at a higher price than French Bordeaux. This was followed by a long and sad decline. But since the early 1990s Germany has experienced a revival of the wine tradition. So if you like light white wines, be sure to try wine from the leading wine regions: Rheingau (Weil, Kuenstler, Bæeuer), Mosel-Saar-Ruwer (Haag, Loosen, Pruem), and Pfalz (Doennhoff, Knipser, Mueller-Catoir).

Направи

UPGRADE

до бизнес класа
с България Еър



- 80€ / 150€ (за вътрешни / международни полети)
- Приоритетен check-in
- 2 бр. регистриран багаж до 32 кг
- 4-степенно меню
- Повече комфорт
- Достъп до бизнес салон

За повече информация www.air.bg

България Еър
Национален Превозвач www.air.bg

ПРИЯТЕН ПОЛЕТ

ПРИЯТНИ ЕМОЦИИ

www.air.bg

ВСЕМОГЪЩИЯТ НАР

Не е лесно да достигнете до зрънцата на този легендарен плод. Но усилието си струва - и заради вкуса, и заради удивителните здравни ползи

Текст ЯСЕН БОРИСЛАВОВ / Фотография ISTOCK

Добре узрелият в късна есен нар е точно толкова вкусен, колкото е и неудобен за ядене.

Чрез него сякаш природата е решила да се пошегува с човека и да провери неговото въображение. Нужно е много търпение и тренирани умения, за да се справи човек със стотиците зрънца, около които е събран сладко-стипчивият сок. В недалечното минало тези плодове минаваха за коледно-новогодишна екзотика, но през последните години отношението към тях постепенно се променя. В повечето зарзаватчийници през есента и в началото на зимата вече редовно ги предлагат, а в интернет е пълно с рецепти за разни ястия, както и с обяснения за големите здравни ползи, които наровете предлагат.

ТОЧНО МЕДИЦИНСКИТЕ ПОЛЗИ са най-вероятното обяснение за растящата популярност на наровете. Препоръчват ги за профилактика на сърдечно-съдови заболявания, срещу диабет и болестта на Алцхаймер, за предпазване от тумори, за повишаване на хемоглобина в кръвта, като антиоксидант и могъщо антибактериално и противовъзпалително средство, при бъбречни и стомашни проблеми, а също и за козметични цели и какво ли не още. Сокът от нар топи мазнини и оформя талия, пази от стрес и прогонва старостта, защото има повече антиоксиданти от червеното вино и зеления чай. Нека добавим още, че повишава устойчивостта на организма към радиация. Освен това, според някои наблюдения, увеличавал и желанието за работа. В Индия, ▶

например, го използват за повишаване на работоспособността, а както е известно, индийците са пословично работлив народ.

ПРЕЗ ПОСЛЕДНИТЕ ГОДИНИ особено популярна на запад стана скалата ORAC (Oxigen Radical Absorbance Capacity – Капацитет за абсорбиране на кислородни радикали), въведена от Американския департамент по земеделие. На ден човек трябва да консумира между 3000 и 5000 ORAC единици, но обикновено са много по-малко. Съдържат се предимно в суровите плодове и зеленчуци, като в различните продукти съдържанието им е различно. Например бананите и ябълките имат по 20 единици на грам, морковите – 50, доматите – 60, черешите – 100, боровинките – 260. На едно от първите места в тази класация стои нарът с неговите 288 единици. Което би трябвало да обяснява и промененото отношение на диетолозите към този плод.

ЗА РОДИНА НА НАРА (Punica granatum) се сочат земите на Иран, Ирак, Кавказ и Северна Индия, където преди около 7000 години е започнало неговото култивиране и бавно разпространение на запад и на изток. Едно от първите му споменавания е още в глинените архиви от Шумер. Древните египтяни добре са познавали това растение и са използвали неговите разнообразни природни свойства. От цветовете приготвяли червена боя, с обелките на плода избелвали кожи и лекували глисти, а от семената правели сокове. В гробницата на фараона Аменхотеп е намерена рисунка на нар, което би трябвало да означава, че е свързан и със символиката на задгробния живот.
Някои изследователи на Свещеното писание смятат, че точно нарът, а не ябълката е истинското дърво на познанието в райската градина. Той е един от често споменаваните плодове в Стария завет като знак на плодородие и благоденствие. Присъства наравно с лозата, смокинята и маслината. Пратениците на Мойсей в земята Ханаан (Обетованата земя) му донесли нарове като доказателство за нейното плодородие и благоденствие. Колоните на Соломоновия храм в Йерусалим са били украсени с изображения на нарове, както и върху одеждите на еврейските първосвещеници били избродирани същите плодове. Освен това се смята, че в нара има 613 семки, точно колкото са и заповедите в Тората. Което не е съвсем вярно, защото семките понякога са повече, но това не пречи нарът да бъде плод с особен статут в различни митологии и религии, както и в хералдиката. Смята се, че точно неговата форма е послужила като модел за царските корони и владетелските скиптъри.

В "ОДИСЕЯ" ОМИР СПОМЕНАВА наровете като едно от чудесата в градината на Алкиной, която според някои догадки трябва да се е намирала в Сицилия.
В Рим нарът е пресен около VII в. пр. Христа. от земите на днешна Либия. Това личи от латинското му име – Punicum malum или финикийска ябълка. Според някои легендарни сведения покоряващата красота на Клеопатра се е дължала на редовна консумация на сок от нар. Изображения на плода се срещат в различни антични мозайки и фрески от Помпей и други градове. Сред омъжените римлянки имало обичай да си правят прически с клонки от нар и по този начин да демонстрират семейния си статус. Символиката на нара в семейния живот изглежда е наследена от гръцката митология. Митът за Персефона, дъщеря на Зевс и богинята на плодородието Деметра, разказва как тя била съблазнена от Хадес, царя на подземния свят, с няколко зърна от нар. По-късно Зевс постигнал споразумение с Хадес да пусне Персефона от своите владения, при условие, че не е яла нищо в подземния свят. Но заради няколкото изядени зърна от нар, знак за неразривността на брака, тя трябвало да прекарва една трета от годината в селенията на Хадес. Днес в Гърция все още има обичай пред младоженците да се хвърлят нарови зърна за семейно щастие и благополучие.

СЪЗДАТЕЛЯТ НА МЕДИЦИНАТА ХИПОКРАТ препоръчвал наровете за лечение на безплодие. Днес вече е доказано, че тези плодове съдържат фитоестрогени, за което вероятно и самият Хипократ се е досещал, макар и да не е ясно как.
В християнската символика и иконография нарът присъства като знак на възкресението и живота след смъртта, а също на целомъдрието и душевната чистота. Това ясно личи в някои картини с евангелски сюжети на Ботичели, Рафаело, Филипо Липи и други ренесансови художници, на които понякога освен Дева Мария и Младенеца има изобразен и разкъсан нар. Изглежда заради тази символика през Средновековието нарът трайно се е настанил и в хералдиката. Твърди се, че през 1492, преди крал Фердинанд и кралица Изабела да завладеят Гранада, последната мюсюлманска крепост в Андалусия, кралицата с ритуален жест държала в ръката си нар и обещавала да покори града зрънце по зрънце. След това нарът станал част от герба на града и много хора по-късно се чудели дали градът е кръстен на плода (granatum) или е станало обратното.
В кухнята нарът се използва най-често за сосове към месни ястия и маринати, за артистично подправяне на салати, както и за украса на десерти. Ноември и декември са месеците, през които тези плодове са най-сочни и вкусни и никой истински кулинар не би се лишил от този безценен дар на природата. Освен това отцеждането на сока не никак трудно. Наровете се разрязват, зрънцата се ронят и после се изцеждат през марля. ■

THE ALMIGHTY POMEGRANATE

It's not easy to reach the seeds of this legendary fruit. However, it's worth the effort – because of its taste and the amazing health benefits

By YASEN BORISLAVOV / Photography ISTOCK

The perfectly ripe pomegranate in late autumn is just as delicious as it is uncomfortable to eat.

As if nature used it to play a joke on man and test our imagination. It takes a great deal of patience and trained skills to cope with the hundreds of seeds, with the sweet-sour juice around them. In the recent past the fruit was considered a Christmas-New Year's exotic, but attitudes towards it have been changing gradually over the recent years. In most greengroceries in the autumn and at the beginning of winter they are commonly offered and the Internet is full of various dishes recipes, as well as explanations of the major health benefits pomegranates offer.

HEALTH BENEFITS are the most likely explanation for the growing popularity of pomegranates. They're recommended for the prevention of cardiovascular diseases, against diabetes and the Alzheimer's disease, for tumours prevention, in order to increase hemoglobin levels in blood, as an antioxidant and a powerful antibacterial and anti-inflammatory agent, treating kidney and stomach disorders, as well as for cosmetic purposes and whatnot. The pomegranate juice is fat-burning and waist-shaping, keeps stress and old age away as it has more antioxidants than red wine and green tea. We should add that it increases the body's resistance to radiation. Moreover, according to some observations, it also boosts your work drive. In India, for example, it's used for increasing efficiency at work and, as it is well-known, Indians are famous for being hardworking.

OVER THE PAST YEARS the ORAC (Oxigen Radical Absorbance Capacity scale, established by the US Department of Agriculture, has become especially popular in the West. One should consume between 3000 and 5000 ORAC units per day, but usually the intake is much lower. They're found mainly in raw fruit and vegetables, as their content varies in different products. Bananas and apples, for instance, have 20 units per gram, carrots – 50, tomatoes – 60, cherries – 100, blueberries – 260. Pomegranate, with its 288 units, is in one of the top places in this ranking - which should explain nutritionists' changed attitude towards this kind of fruit.

THE LANDS OF IRAQ, IRAN, CAUCASUS and Northern India are considered the homeland of pomegranate (Punica granatum), where about 7000 years ago its cultivation and slow spread began west and eastward. One of its first mentions is as early as in clay archives in Sumer. Ancient Egyptians knew this plant very well and used its diverse natural properties. The flowers were used to prepare red paint, the peel of the fruit lightened the skin and treated intestinal parasites and juice was obtained from the seeds. ▶

A pomegranate drawing was found in Pharaoh Amenhotep' tomb, which should mean that it's also connected to the symbolism of afterlife. According to some Scripture researches, a pomegranate and not an apple was the real tree of knowledge in the Garden of Eden. It's one of the most frequently mentioned kinds of fruit in the Old Testament as a symbol of fertility and well-being. It's present along with grapevines, fig trees and olives. Moses's messengers in the Land of Canaan (the Promised Land) brought him pomegranates as proof of its fertility and wellness. The pillars of the Temple of Solomon in Jerusalem were decorated with pomegranate images; the same fruit was embroidered on the garments of the Jewish high priests. What's more, it's believed that there are 613 seeds in the pomegranate – as many as the commandments in the Torah. Which isn't entirely true, because the seems are sometimes more, but it still means that pomegranate is a piece of fruit with a special status in different mythologies and religions, as well as in heraldry. It's believed that it's exactly its shape that served as a model for the royal crowns and rulers' scepters.

IN "ODYSSEY" HOMER MENTIONS pomegranates as one of the wonders in Alcinous's garden which must have been in Sicily, according to guesswork. In Rome, pomegranate was brought from the lands of present-day Lybia circa 7th century B.C. That's obvious from its Latin name – Punicum malum or Phoenician apple. According to some legendary data, Cleopatra's stunning beauty was the result of regular pomegranate juice consumption. Images of the fruit can be seen in various ancient mosaics and frescoes from Pompeii and other cities. There was a custom among married Roman women to do their hair with pomegranate twigs in order to demonstrate their marital status. The symbolism of the pomegranate in the family life seems to be inherited from Greek mythology. The Myth of Persephone, daughter of Zeus and Demeter, the goddess of fertility, tells how she was seduced by Hades, god of the underworld, with a few pomegranate seeds. Later on Zeus reached an agreement with Hades to let Persephone leave his kingdom provided she hasn't eaten anything in the underworld. However, because of the few eaten pomegranate seeds – symbol of the inseparability of marriage – she had to spend one third of the year in Hades's world. Nowadays in Greece there's still a custom to throw pomegranate seeds in front of the newlyweds for family happiness and prosperity.

HIPPOCRATES, THE FOUNDER OF MEDICINE recommended pomegranates against infertility. Today, it's been proved that this fruit contain phytoestrogens – something that Hippocrates himself was probably aware of, even though it's not clear how. Pomegranate is present in Christian symbolism and iconography as a sign of resurrection and life after death, as well as of chastity and spiritual purity. This is evident in some paintings with evangelical themes of Botticelli, Raphael, Filippo Lippi and other Renaissance artists, where apart from depicting Virgin Mary and the Child Jesus, there is sometimes an open pomegranate. It seems that because of this symbolism in the Middle Ages, pomegranate got a permanent place in heraldry. It's believed that in 1492, before King Ferdinand and Queen Isabella conquered Granada, the last Muslim stronghold in Andalusia, the Queen held a pomegranate in her hand with a ceremonial gesture promising to conquer the city seed by seed. After that pomegranate became part of the coat of arms of the city and a lot of people after that wondered whether the city was named after the fruit (granatum) or it was the other way round. In the kitchen, pomegranate is mostly used for sauces for meat dishes and marinades, for creative salad dressing, as well as for dessert decoration. November and December are the months in which this fruit is the juiciest and most delicious and no true gastronomes would deprive themselves from this precious gift of nature. Besides, obtaining juice is not hard at all. Pomegranates are cut, the seeds are separated and then strained through gauze. ■

*ЛЮКСОВОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО *ДВУХ- И ТРЕХКОМНАТНЫЕ КВАРТИРЫ С ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПЛАНИРОВКОЙ *ОТЛИЧНАЯ ИНВЕСТИЦИЯ *ИНВЕСТИЦИОННО-СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ С БОЛЬШИМ ОПЫТОМ И ОТЛИЧНОЙ РЕПУТАЦИЕЙ

*LUXURY CONSTRUCTION *ONE - AND TWO - BEDROOM APARTMENTS WITH FUNCTIONAL DISPOSITION *EXCELLENT INVESTMENT *INVESTMENT CONSTRUCTION COMPANY WITH EXPERIENCE AND A GREAT REPUTATION

MY-HOME.BG **+359 888 323432**

ПРАВИЛА ЗА ПРЕВОЗ НА БАГАЖ ПО ПОЛЕТИТЕ НА БЪЛГАРИЯ ЕЪР

Всички пътници на „България Ер“ 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 Ер“ които трябва да имате предвид. Авиокомпания „България Ер“ 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), Мадрид, 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-Фиумичино , Милано, Ларнака, Родос, Хераклион, Корфу, Атина
Такса 15 EUR – Варна, Бургас
> В случай на по-тежък, по-обемен 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, Malaga, 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*

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/слизане 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, бюрата 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 оперииращ 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, Мадрид, 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, Мадрид, 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, Мадрид, 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, Мадрид, 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, Мадрид, 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.

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.

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 theticket of the adult who is accompanying the baby allows 1 piecechecked 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 a*re 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.*

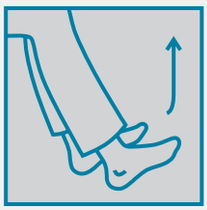
For more information please check Bulgaria Air's website www.air.bg.

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 стегнете 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 турболенция.

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 кои са най-подходящи 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 Еър“. На кабинния екипаж е наредено да следи за изпълнението на забраната. Не пушете в тоалетните, които са оборудвани с датчици за дим.

УПЪТВАНИЯТА ЗА БЕЗОПАСНОСТ
Преди заминаване и пристигане кабинният състав на „България Еър“ 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 Еър“ 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.

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.

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, гримове, кремове, лосиони, гелове, парфюми, дезодоранти, спрейове, паста за зъби, пяна 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 играчки /оръжейни части, с изключение на уреди за телескопично виждане / пожарогасители / електрошокови уреди / брадви, секири, сатъри, томахавки / 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 / кънки за лед / всички видове спортни стикове, бухалки, щеки и тояги / всички видове оборудване за бойни спортове / амуниции, гранати, мини, военни експлозиви / детонатори / газ и газови контейнери / всякакви пиротехнически средства / хлор, парализиращи спрейове, сълзотворен газ / терпентин, разредител и аерозолна боя / напитки с над 70% съдържание на алкохол.

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, hatc ets, 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.

ДОМАШНИ ЛЮБИМЦИ
FLYING WITH PETS

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 Авиокомпанията.

Могат да бъдат превозвани само кучета и котки, като единствено до и от Великобритания не се предлага услугата превоз на животни.

Бойните 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 авиокомпанията 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 acceptedfor 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
UPGADE ДО БИЗНЕС КЛАСА

Upgrade до бизнес класа, за да е перфектно

„България Еър" Ви дава възможност да повишите комфорта на своето пътуване благодарение на услугата Upgrade до бизнес класа.

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 спази разрешението за превоз на багаж и на другия 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.

ПОВЕЧЕ КОМФОРТ
MORE COMFORT

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 авиокомпанията. Седалките с повече пространство и комфорт са разположени на 3 ред и авариен изход, а тези на 4 ред можете да резервирате като предпочитани, 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 щатски 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 f 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 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

ПРЕВОЗ НА НЕПРЕДРУЖЕНО ДЕТЕ
UNACCOMPANIED MINOR

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 двупосочни 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 UM 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 UM 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 UM 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 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

CODESHARE PARTNERS

Codeshare partnerships are an integral part of Bulgaria Air route portfolio. They enable the airline to provide it`s customers more frequencies to a particular destination as well as to widen its destinations list at facilitated booking procedure.

АЭРОФЛОТ Российские авиалинии

SOFIA – MOSCOW
VARNA / BURGAS – MOSCOW

AIRFRANCE

SOFIA – PARIS / VARNA
PARIS – NICE / LYON / BORDEAUX

ITA AIRWAYS

SOFIA – ROME / MILAN / VARNA / BURGAS
ROME – MILAN / TURIN / FLORENCE / GENOA / NAPLES / PIZA / VENICE / BOLOGNA / TRIEST / VERONA / CATANIA / BARI / PALERMO / LAMECIA TERME / BRINDIZI / REGGIO CALABRIA / MADRID / BARCELONA / AMSTERDAM / LONDON / PARIS / BRUSSELS / PRAGUE / GENEVA / MALTA

IBERIA

SOFIA – MADRID
MADRID – LAS PALMAS / TENERIFE

KLM

SOFIA – AMSTERDAM

AEGEAN
A STAR ALLIANCE MEMBER

SOFIA – ATHENS / LARNACA / VARNA / BURGAS
ATHENS – BEYRUT / TEL AVIV / EREVAN / NICE / TBILISI
LARNACA – TEL AVIV

AirSERBIA

SOFIA – BELGRADE / TEL AVIV / LARNACA / VARNA
BELGRADE - GENEVA

TAROM
ROMANIAN AIR TRANSPORT

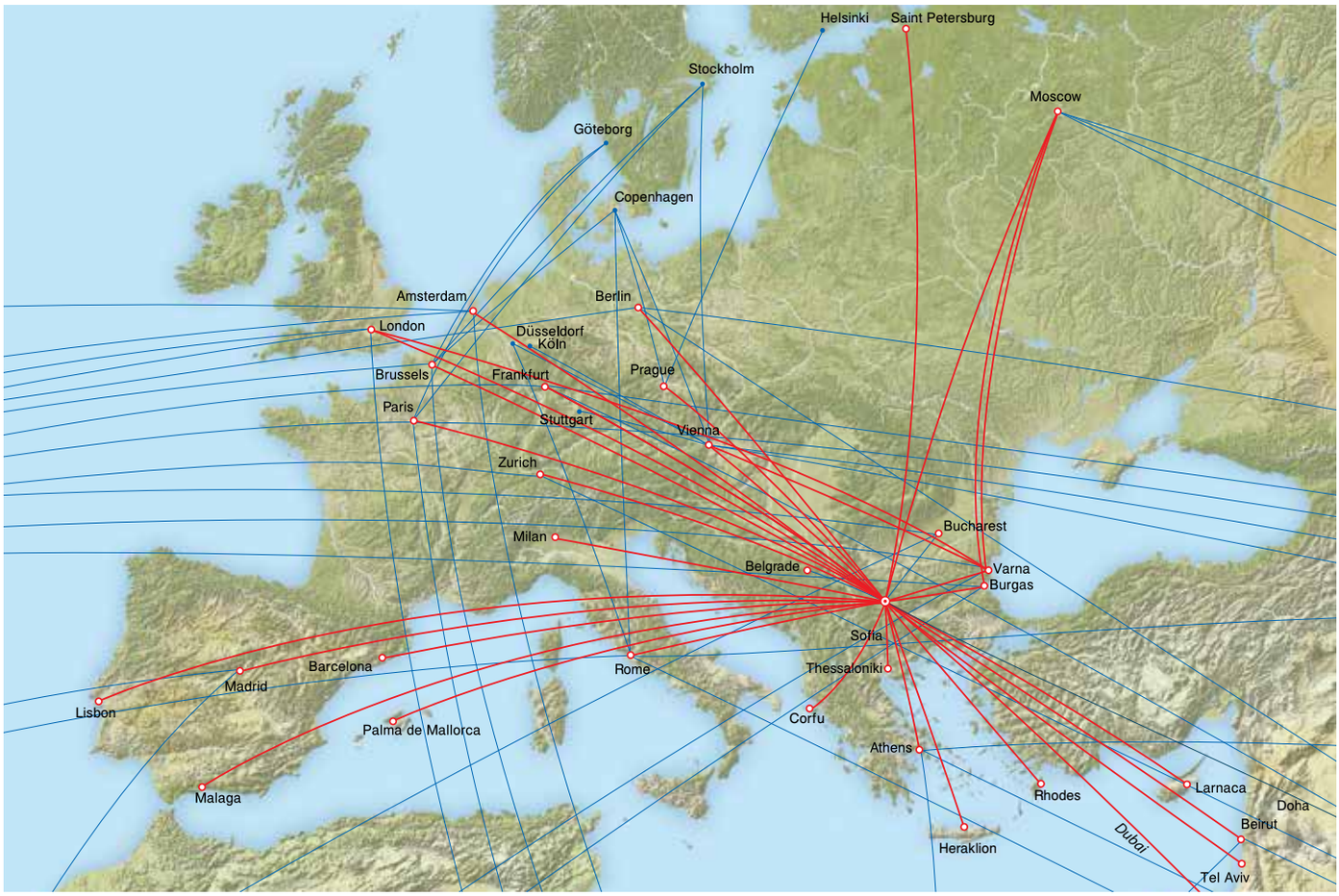
VARNA/BURGAS – SOFIA – BUCHAREST

QATAR AIRWAYS القطرية

Sofia – Doha / Bucharest / Varna / Burgas

Дестинации
Destinations

Bulgaria Air
National Carrier www.air.bg



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 авиокомпании 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:

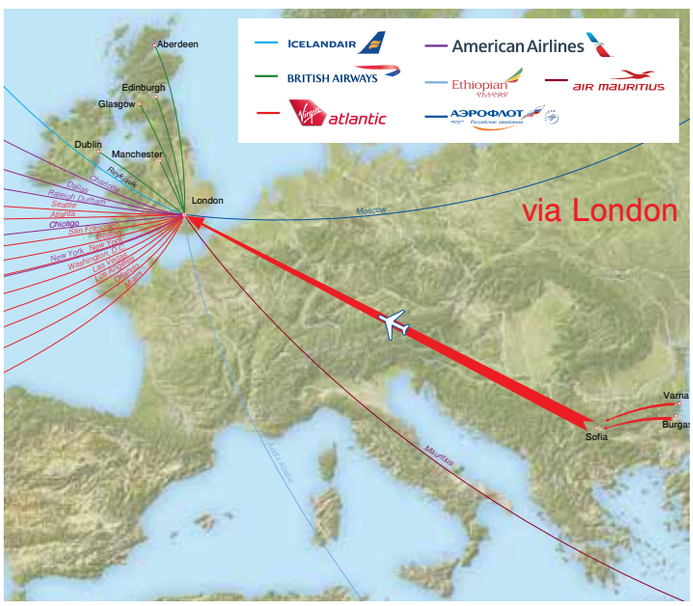
Interline agreement позволява взаимното признаване на билетите и по този начин съществено допринася за това двете авиокомпании да могат да предлагат продукта на партньора по редовни линии.

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.

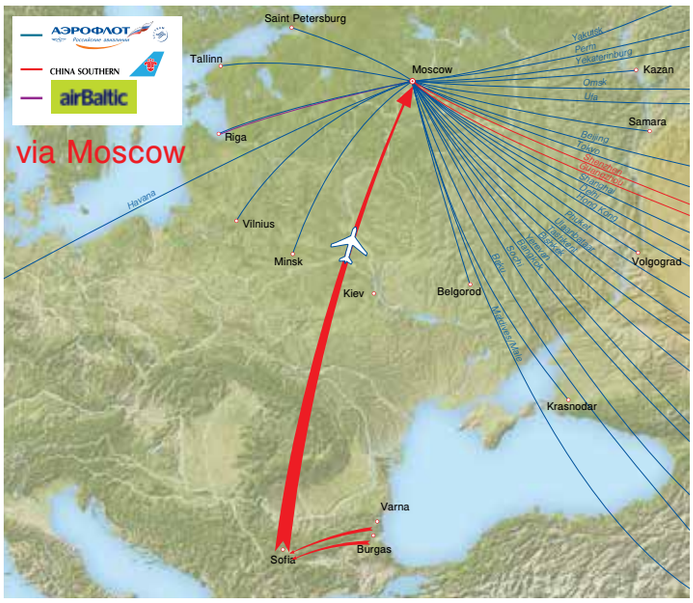
Bulgaria Air
National Carrier www.air.bg

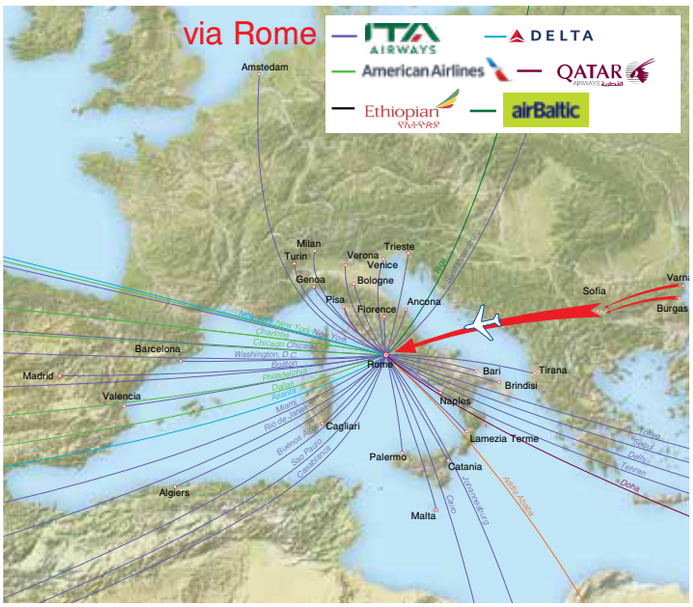
Летете до всяка точка на света с България Еър и партньори.
Fly anywhere across the world with Bulgaria Air and partners.

Летете до всяка точка на света с България Еър и партньори.



Fly anywhere across the world with Bulgaria Air and partners.





БЪЛГАРИЯ ЕЪР: Къде да ни намерите?
BULGARIA AIR: Where to find us?

SOF BOJ VAR	**Customer Service Center** 1, Brussels Blvd Sofia Airport, Sofia 1540 *Working Hours:* *Every day 08:00-22:00 Local Time*	phone: +359 2 402 04 00 e-mail: callFB@air.bg www.air.bg
	Head office 1, Brussels Blvd Sofia Airport, Sofia 1540 *Working Hours:* *Monday - Friday* *09:00-17:30 Local Time*	fax: +359 2 984 02 03 e-mail: office@air.bg www.air.bg
	Sofia City Office 2 Ivan Vazov Street *Working hours:* *Monday – Friday* *09:00 – 17:30 Local time*	phone: +359 2 402 03 93 e-mail: tickets1@air.bg www.air.bg
	FLY MORE Office 1, Brussels Blvd Sofia Airport, Sofia 1540	phone.: +359 888 903 943 +359 2 984 02 96 e-mail: flymore@air.bg www.air.bg
	Varna Airport Office Varna Airport Terminal 2, Departures *Working hours Opens 2 hours prior to scheduled departure*	phone: +359 52 573 321 fax: +359 52 501 039 e-mail: varna@air.bg www.air.bg
	Varna City Office 55, 8-mi primorski polk blvd *Working Hours:* *Monday - Friday:* *09:00 - 17:00 Local time* *Saturdays customers are served by email and phone from 10:00 to 16:00 Local time.*	phone: +359 52 651 101 e-mail: varna_city@air.bg www.air.bg
	Shumen City office *Shumen, Patleyna 10 str.* *Monday-Friday: 09:00-17:00*	phone: +359 887 84 01 71 e-mail: shumen@air.bg www.air.bg
BRU	**Belgium, Brussels** *Working hours:* *Monday - Friday* *10:00–19:00 Local Time*	phone: +32 470 401 260 e-mail: brussels@air.bg www.air.bg

BER	**Germany, Berlin** Bulgarian Air Tour Leipziger str 114-115, 10117 Berlin, Germany *Working hours:* *Monday - Friday* *09:00-18:00 Local Time*	phone.: +49 30 2514405 +49 30 2514460 fax: +49 30 2513330 e-mail: info@berlin-bat.de www.air.bg
LON	**United Kingdom, London** Airport office Heathrow Ticket Pod 3 (Zone G) Terminal 4 Heathrow Airport TW6 3FB *Working hours:* *Monday - Friday* 09:30 - 17:30 *Local Time*	phone: +44 208 745 9833 +44 788 966 4174 e-mail: LHR@bulgaria-air.co.uk www.air.bg
MOW	**Russia, Moscow** City Office 3 Kuznetzkiy Most Str., Moscow, 125009, Russia *Working hours:* *Monday - Friday:* *09:00-13:00/14:00-18:00 Local Time* *Saturday: 10:00-14:00* *(between June and September)*	phone: +7 49 5789 9607 e-mail: ticketmow@air.bg moscow@air.bg www.air.bg
	Airport office Sheremetyevo airport, Terminal F, fl. 2, ticket desks 10 and 14 *Working hours:* *Opens 2 hours before flight*	e-mail: svoapfb@mail.ru www.air.bg
TLV	**Israel - Tel Aviv** Open Sky LTD 25 Ben Yehuda Str. Israel 63806, Tel Aviv *Working hours:* *Sunday - Thursday:* *09:00-17:00 Local Time*	phone: +972 379 51 355 fax: +972 379 51 354 e-mail: annie@open-sky.co.il www.air.bg
USA	Mailing Address: 1819 Polk St #401 San Francisco, CA 94109 *Working Hours:* *Monday - Friday 9am - 5pm,* *Saturday - Sunday 9am -1pm (EST)*	phone: 1-855-FLY-TO-BG (359-8624) e-mail: tickets@bulgariaairusa.com www.air.bg
VIE	**Austria, Vienna** Intervega Reisen Tiefer Graben 9, A-1010 Wien, Austria *Working Hours:* *Monday - Thursday* *09:00-17:30 Local Time* *Friday* *09:00-17:00 Local Time*	phone: +43 1 5352550 0 900 220013 (domestic line) fax: +431 5352552 e-mail: intervegareisen@aon.at office@intervega.at www.air.bg

Book your convenient stay, just 500m to Sofia Airport at'
ibis
ibis Sofia Airport
132, Mimi Balkanska Str, 1540 Sofia
T. +359 2 944 44 88
GOOD
VIBRATIONS
Ibis.com

ПЛОВДИВ
MALL PLOVDIV
УЛ."ПЕРУЩИЦА" 8
+359885111853

СОФИЯ
SERDIKA CENTER
БУЛ."СИТНЯКОВО" 48
+359885111852

ВАРНА
GRAND MALL VARNA
УЛ."АКАДЕМИК АНДРЕЙ САХАРОВ" 2
+359885111851

WWW.CARDUCCI.BG

СОФИЯ
RING MALL
УЛ."ОКОЛОВРЪСТЕН ПЪТ" 214
+359878111931

СОФИЯ
THE MALL
БУЛ."ЦАРИГРАДСКО ШОСЕ" 115
+359885111854