

THE INFLIGHT MAGAZINE
your complimentary copy

185 (01) / 2026

ON
AIR BULGARIA

The Good Bubbles

ИМА ЛИ ДОБРИ БАЛОНИ?

Generals and Pawns

ГЕНЕРАЛИ И ПЕШКИ

TV Series

СЕРИАЛИТЕ НА 2023

MISSION DIGITAL SOVEREIGNTY

Michail Petrov, Chief Executive Officer, Schwarz Digits България
Михаил Петров, главен изпълнителен директор, Schwarz Digits Bulgaria

OVER A
MILLION
READERS
PER YEAR!

Bulgaria Air
National Carrier www.air.bg



LOUNGEKEY PASS с VISA от ЦКБ.

Твоята **Visa** от **ЦКБ**
е тайният ключ към **1600+**
летищни бизнес салона
по света!

Плащай активно с картата
си, натручай определен
оборот и получи
LoungeKey Pass!

В кампанията участват
карти **Visa Classic**,
Visa Gold, **Visa Platinum**
и **Visa Infinite**.

Научи повече тук:



Централна
Кооперативна
Банка
Важният си ти.



ЛОНДОН: БЕЗБРОЙ ЗАБАВЛЕНИЯ, ПО-ДОСТЪПНИ ОТВСЯКОГА

Традиция, модерност и безкрайно очарование: едва ли има друг град в Европа, който да съчетава тези неща в същата степен като Лондон. Британската столица притежава всичко – от величието на Уестминстър и Бъкингамския дворец, през деловата атмосфера на Ситито, до артистичния дух на Кемдън и Нотинг Хил.

Списъкът с атракциите е безкраен и се простира от очевидните Тауър Бридж и покрай Биг Бен, през задължителния панорамен изглед от височината на London Eye, до някои от най-впечатляващите експозиции в света, предлагани от Британския музей, Националната галерия и Тејт Модърн. Също толкова труден е и изборът на културни преживявания: музикъл в Уест Енд, опера в Ковънт Гардън, жива музика в прочутите клубове на Сохо, или пък потапяне в света на герои в целия диапазон от Хари Потър до мечето Падингтън.

С директните полети на „България Еър“ всичко това е достъпно с удобни полети и в отличен комфорт. През зимния сезон ще летим до Лондон с увеличена честота до пет пъти седмично, което позволява гъвкаво планиране както за уикенд бягство, така и за по-дълга ваканция.

Пътниците ни ще имат удоволствието да летят с най-новите самолети Airbus A220, отличаващи се с просторен салон, големи прозорци, възможности за зареждане на електронни устройства на всяка седалка, нисък шум и по-голяма екологична ефективност. В икономична класа билетите включват безплатен чек-ин, вкусно меню на борда и 10 kg ръчен багаж, към който можете да добавите дамска чанта или лаптоп. Авиокомпанията предлага и удобни услуги за превоз на домашни любимци, спортна екипировка и непридружени деца, за да се чувстват пътниците напълно спокойни по време на пътуването.

За повече информация вижте www.air.bg. ■

LONDON: A WEALTH OF ENTERTAINMENT, MORE ACCESSIBLE THAN EVER

Tradition, modernity and endless charm: there is hardly another city in Europe that combines these things to the same extent as London.

The British capital has it all – from the grandeur of Westminster and Buckingham Palace, to the business atmosphere of the City, to the artistic spirit of Camden and Notting Hill.

The list of attractions is endless and extends from the obvious Tower Bridge and Big Ben, past the obligatory panoramic view from the height of the London Eye, to some of the most impressive exhibitions in the world, offered by the British Museum, the National Gallery and the Tate Modern. The choice of cultural experiences is equally difficult: a musical in the West End, opera in Covent Garden, live music in the famous clubs of Soho, or immersion in the world of characters ranging from Harry Potter to Paddington Bear.

With Bulgaria Air's direct flights, all this is available with convenient flights and in excellent comfort. During the winter season, we will fly to London with an increased frequency of up to five times a week, which allows flexible planning for both a weekend getaway and a longer vacation.

Our passengers will have the pleasure of flying on the latest Airbus A220 aircraft, distinguished by a spacious cabin, large windows, the ability to charge electronic devices at each seat, low noise and greater environmental efficiency. In economy class, tickets include free check-in, a delicious on-board menu and 10 kg of hand luggage, to which you can add a handbag or laptop. The airline also offers convenient services for transporting pets, sports equipment and unaccompanied children, so that passengers feel completely relaxed during the trip.

For more information, see www.air.bg. ■



SKI & SKY

ЛЕТИ С
ТВОЯТА СКИ
ЕКИПИРОВКА

Заяви превоз на твоята
ски и сноуборд екипировка
на цени от €50 в посока и
стигни мечтаните върхове!

България Еър
Национален Превозвач www.air.bg

ПРИЯТЕН
ПОЛЕТ

ПРИЯТНИ
ЕМОЦИИ

Научи повече на www.air.bg



**9 | BUSINESS
ECONOMY**


24 | България вече не е евтина, а качествена IT дестинация
 Михаил Петров, главен изпълнителен директор на Schwarz Digits България

28 | Bulgaria Is No Longer a Cheap but a Quality IT Destination

- 10 | Числа и лица
Facts & Figures
- 12 | Критично
късозгледство
- 16 | Critical Myopia
- 18 | От кого зависи
Европа
- 20 | Who Does Europe
Depend On
- 34 | Добрата страна
на икономическите
балони
- 38 | The Upside of
Economic Bubbles
Depend On

**45 | ANALYSIS
POLITICS**


48 | Генерали на кормилото
 Политиката често е благоприятна почва за пълководците. Но България е по-скоро изключение

52 | Generals At the Helm

- 46 | Европа иска
независимост
и в кредитните
карти
Europe wants
independence in
credit cards, too
- 54 | Държавници с пагони
- 56 | Uniformed Statesmen

**57 | SCIENCE
TECHNOLOGY**


60 | Нишката на живота
 Защо истински полезните фибри не идват от опакованите храни

62 | The Thread of Life

- 58 | Социална мрежа за AI
A Social Network for AI
- 66 | Чисти ръце
Clean Hands
- 72 | Golf за XXI век
- 76 | A Golf for the
XXI century

**79 | TRAVEL
LIFESTYLE**


92 | Пътешествия с вилца
 Пет от най-атрактивните кулинарни дестинации в Европа през 2026

92 | CTravels With a Fork

- 80 | Афиш
Poster
- 83 | Най-очакваните
нови сериали
The Most
The Most Anticipated
TV Shows
- 104 | Течно богатство
- 108 | Liquid Wealth
- 112 | Удоволствията,
които лекуват
- 115 | The Pleasures
That Heal



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 Къосемарлиев
Емил Иванов
Ивайло Петров
Калин Ангелов
Калин Николов
Петър Йовчев

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

ДИЗАЙН
BRAND NEW design
ИЗДАТЕЛ
ИНВЕСТИР МЕДИА ГРУП

DESIGN
BRAND NEW design
PUBLISHER
INVESTOR MEDIA GROUP

ИЗПЪЛНИТЕЛЕН ДИРЕКТОР
Виктория Мумкова

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: CECB BGSF
Банка „ЦКБ“ АД – клон Варна
ISSN 1314-2216

Съгласно чл.7а, ал.1 от Закона за задължителното депозитиране на печатни и други произведения и за обявяване на разпространителите и доставчиците на медийни услуги (изм. и доп.ДВ бр.94 от 13.11.2018г.) действителен собственик на дружеството издател на списание "България он 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 "Деца 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.



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

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



BMW X5 И BMW X6.

СПЕЦИАЛЕН МОМЕНТ
СЪС СПЕЦИАЛНИ ОФЕРТИ.



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

М Кар Варна

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

М Кар Плевен

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

М Кар Пловдив

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

М Кар София

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

BMW X5 xDrive40i: Консумация на гориво, комбинирана по WLTP в л/100 км: 9,9–8,5; емисии на CO₂, комбиниран по WLTP, в г/км: 224–193

BMW X6 M60i xDrive: Консумация на гориво, комбинирана по WLTP в л/100 км: 12,4–11,7; емисии на CO₂, комбиниран по WLTP, в г/км: 282–267



ПЪТУВАЙТЕ ДО РИМ И В НЕДЕЛЯ С "БЪЛГАРИЯ ЕЪР"

Всички пътища водят към Рим - а от тази пролет достигането до Вечния град ще е още по-лесно за пътуващите от София благодарение на допълнителната честота, която въвежда "България Еър". От 29 март националният авиопревозвач ще лети до италианската столица четири пъти седмично, с добавени полети в неделя: FB449, който излита от София в 14:50, и FB450, който лети от Рим за София от 16:50 местно време. Тези полети се добавят към обичайните честоти във вторник, четвъртък и събота. Лятното полетно разписание ще продължи до октомври.

С увеличената честота клиентите на авиокомпанията имат възможност да планират както пълноценна седмична почивка в Италия, така и удобни и приятни "дълги уикенди". Три дни в Рим са предостатъчни да видите Колизеума, Римския форум и Паладинския хълм, да посетите Ватикана и базиликата "Свети Петър", и да хвърлите прослову-

тата монета във Фонтано ди Треви. А ако разполагате с повече време, можете да изследвате в детайли многобройните останки от някогашната имперска столица, да се потопите в автентичната атмосфера на артистичния квартал Трастевере, и дори да планирате еднодневни екскурзии до Тиволи, Остия, дори Флоренция или Неапол.

Цените на еднопосочните билети в икономична класа започват от 85 евро, а двупосочните – от 166 евро, като в тях се включват 10 кг ръчен багаж, заедно с дамска чанта или лаптоп. Националният авиопревозвач предоставя още безплатен кетъринг на борда - топъл сандвич, шоколадче, вода, кафе и освежаващи напитки. Пътниците могат да се възползват и от допълнителни услуги като избор на места, превоз на домашни любимци, спортна екипировка и превоз на непргружени деца. ■

FLY TO ROME ON SUNDAYS WITH BULGARIA AIR

All roads lead to Rome - and from this spring, reaching the Eternal City will be even easier for travelers from Sofia thanks to the additional frequency that Bulgaria Air is introducing. From March 29, the national carrier will fly to the Italian capital four times a week, with additional flights on Sundays: FB449, which departs from Sofia at 14:50, and FB450, which flies from Rome to Sofia at 16:50 local time. These flights are added to the usual scheduled flights on Tuesdays, Thursdays and Saturdays. The summer flight schedule will continue until October.

The airline's new flights give our customers the opportunity to plan both a full-fledged week-long vacation in Italy or comfortable and enjoyable "long weekends". Three days in Rome are enough to see the Colosseum, the Roman Forum and the Palatine Hill, visit the Vatican and St. Peter's Basilica, and toss the notorious coin in the Trevi Fountain. And if you have more time, you can search in detail the numerous remains of the former imperial capital, immerse yourself in the authentic atmosphere of the artistic Trastevere district, and plan day trips to Tivoli, Ostia, and even Florence or Naples.

Prices for one-way economy class tickets start at 85 euros, and round-trip tickets start at 166 euros, including 10 kg of hand luggage, along with a handbag or laptop. The national airline also provides free catering on board - a hot sandwich, a chocolate bar, water, coffee and soft drinks. Passengers can also use additional services such as seat selection, transportation of pets, sports equipment and transportation of unaccompanied children. ■



DESTINATION BURGAS

★★★★★
GRAND HOTEL & SPA
PRIMORETZ
SINCE 1959

SEA GARDEN

MANY EVENTS, ONE LOCATION



WWW.HOTELPRIMORETZ.BG

BANG &



Beosound Premiere

OLUFSEN

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

B&O



34 | ДОБРАТА СТРАНА НА ИКОНОМИЧЕСКИТЕ БАЛОНИ

THE UPSIDE OF ECONOMIC BUBBLES

24 | ИНТЕРВЮ: МИХАИЛ ПЕТРОВ
INTERVIEW: MICHAIL PETROV



12 | КРИТИЧНО КЪС ОГЛЕДСТВО
CRITICAL MYOPIAT



ЧИСЛА И ЛИЦА

FIGURES & FACES

21 710 000 000

лева е търговският дефицит на България за 2025 година по данни на НСИ. Това е увеличение на негативното търговско салдо с почти 69% на годишна база. През миналата година страната е внесла стоки за 105.6 млрд. лева, а износът е за 83.9 млрд. лева. Главният търговски партньор на България са останалите страни от Европейския съюз (износ за 53.9 милиарда лева), след това се нареждат Турция, САЩ, Сърбия, Северна Македония, Китай, Алжир и Великобритания.

EN

BGN 21.7 bn is Bulgaria's trade deficit for 2025, according to NSI data. This is an increase in the negative trade balance by almost 69% on an annual basis. Last year, the country imported goods for 105.6 billion leva, and exports were for 83.9 billion leva.

Bulgaria's main trading partner is the European Union (exports for 53.9 billion leva), followed by Turkey, the USA, Serbia, North Macedonia, China, Algeria and the UK. ■

90%

по-ниски парникови емисии през 2040 година спрямо нивата от 1990 трябва да постигне Европейският съюз. Предложението на Европейската комисия бе гласувано и прието от Европейския парламент с 413 гласа "за". Така на практика отпада пълната забрана на двигателите с вътрешно горене, която се налагаше от приетата преди това цел за 100% намаляване на емисиите.

EN

The European Union must achieve 90% lower greenhouse emissions in 2040 compared to 1990 levels. The European Commission's proposal was voted on and adopted by the European Parliament with 413 votes "in favor". This effectively eliminates the complete ban on internal combustion engines, which was required by the previously adopted goal of a 100% reduction in emissions. ■

6.7%

е спадът в промишленото производство на България през декември 2025 спрямо декември 2024 - 13-и пореден месец на негативна тенденция, показват данни на Националния статистически институт. Единственият положителен знак е минималното увеличение на производството на месечна база, спрямо ноември (+0.3%). Над 22% спад отчита добивната промишленост, близо 16% е свиването при производството на хартия, близо 13% - в лекарствения сектор. За сметка на това с 60% се е увеличило производството на електрически съоръжения, а с 36% - на тютюневи изделия.

EN

6.7% is the decline in Bulgaria's industrial production in December 2025 compared to December 2024 - the 13th consecutive month of a negative trend, according to data from the National Statistical Institute. The only positive sign is the minimal increase in production on a monthly basis, compared to November (+0.3%). The mining industry reported a decline of over 22%, the paper industry recorded a contraction of nearly 16%, and the pharmaceutical sector recorded a decline of nearly 13%. On the other hand, the production of electrical equipment increased by 60%, and that of tobacco products by 36%. ■



3554

нови леки автомобили са регистрирани в България през януари 2026 - спад от 19% на годишна база, показва справка на Automeia.bg за регистрациите в МВР. Намаление в продажбите отчитат почти всички основни играчи на пазара. Шестте най-продавани марки са Toyota - 420 автомобили, Skoda - 404, Volkswagen - 274, Renault - 245, Kia - 237, и Dacia - 199. Най-популярният модел е Toyota Corolla (140 регистрации), пред Skoda Octavia, Kia Sportage, Toyota RAV4, Opel Frontera и Kia Ceed.

EN

3,554 new passenger cars were registered in Bulgaria in January 2026 - a decrease of 19% on an annual basis, according to a report by Automeia.bg on registrations at the Ministry of Interior. Almost all major players on the market reported a decrease in sales. The six best-selling brands are Toyota - 420 vehicles, Skoda - 404, Volkswagen - 274, Renault - 245, Kia - 237, and Dacia - 199. The most popular model is the Toyota Corolla (140 registrations), ahead of the Skoda Octavia, Kia Sportage, Toyota RAV4, Opel Frontera, and Kia Ceed. ■

VIVACOM

ОТКЛЮЧИ ПОВЕЧЕ С ПЛАНОВЕ **unlimited**

НОВО

skySHOWTIME

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ПАКЕТИ

ОТ **3⁹⁹**

€/30 дни

ОТ **7⁸⁰**

лв./30 дни

Активирай през **My Vivacom**



Всички любими филми и сериали на едно място. У дома. В движение. Навсякъде. С SkyShowtime получавате неограничен достъп до хиляди филми и сериали. Допълнителни пакети SkyShowtime са валидни за нови и съществуващи частни абонати на мобилна услуга, активират се безсрочно и се подновяват автоматично на всеки 30 дни до деактивирането им от страна на абоната. Стандартните цени на пакети SkyShowtime Standard с реклами / Standard / Premium са съответно 3.99 € | 7.80 лв. / 5.99 € | 11.72 лв. / 8.99 € | 17.58 лв. с ДДС за 30 дни. Повече информация на vivacom.bg.

КРИТИЧНО КЪС ОГЛЕДСТВО

Почти 30 години България е единствената страна в ЕС без геологическа служба - и без реална представа какви богатства се крият под краката ни

Текст КОНСТАНТИН ТОМОВ / Фотография iSTOCK

Близкият изток има петрол, Китай има редки земни елементи": несъмнено сте чували поне веднъж за това изказване на Дън Сяопин, направено при една визита в провинция Вътрешна Монголия през 1987. То се цитира непрекъснато в последните години, в които най-сетне и останалият свят осъзна това, което китайските ръководители добре са разбрали преди четири десетилетия: че новият век ще си има своите нови критични суровини, нужни за прехода към нискоемисионна икономика.

ДОКАТО САЩ И ОСОБЕНО ЕВРОПА всячески се стараеха да се отърват от мръсните и трудоемки производства и да внасят евтино готовите суровини отвън, Китай методично разширяваше присъствието си в тези области: развиваше собствен добив на онези суровини, които притежава, и с дипломатически и търговски договори си осигуряваше достъп до онези, които не притежава. Резултатът: днес Пекин държи контрола върху почти всички критични суровини като икономическа и политическа сила, вдигната над главата на ►



► глобалните му конкуренти. И използва този контрол, за да даде почти непреодолими конкурентни предимства на своята високотехнологична промишленост - от соларните панели, през компютрите, до електромобилите.

Едва през миналото десетилетие - 30 години след Дън Сяопин - Европейският съюз осъзна мащабите на проблема. И едва през май 2024 прие Акта за суровините от изключителна важност (Critical Raw Materials Act). Под гръмкото име всъщност се крият доста скромни цели: ЕС се надява да в бъдеще да добива поне 10% от нужните му критични суровини, да рафинира 40% от тях и да рециклира 15% от вече използваните материали. Но и тези умерени проценти всъщност няма да са никак лесни за постигане: както се изрази един висш функционер в Брюксел, това е "все едно да ремонтираш автомобил, докато той още се движи". Големите надежди това все пак да се окаже постижимо падат върху шепа страни - сред които и България.

БЪЛГАРИЯ Е ОТ МАЛЦИНСТВОТО ДЪРЖАВИ В ЕС, които все още имат развита минно-добивна промишленост. Но тя е фокусирана основно в две посоки - находищата на мед и злато в Стара Планина и Източните Родопи, и лигнитните въглища в басейна на Марица. В същото време България е единствената страна в Европейския съюз, която няма своя собствена геоложка служба, и която почти три десетилетия съзнателно не се интересува какви богатства може да притежава. Има доста обосновани предположения, че у нас могат да се добиват литий, графит и дори редки земни елементи - все критични и все по-доходни суровини. Но не го знаем със сигурност.

МОТИВЪТ, С КОЙТО ПРАВИТЕЛСТВОТО на Иван Костов закрива Комитета по геология и минерални ресурси (постановление 362 от октомври 1977), е... изключителната стратегическа важност на този сектор. Тази важност е толкова изключителна, че единият контролен орган е разпуснат, подготвените специалисти са освободени, изплатена им е компенсация, а правомощията на КГМР са разхвърляни по отделите на различни министерства, най-вече това на околната среда и водите. Само година по-късно (23 декември 1998) започва подписването на големите концесии за добив на подземни природни богатства. По онова време цената на медта на Лондонската борса за метали е около 65 щатски цента за фунт, или 1.43



Материал	единица	2019	2020	2021	2022	2023	% от глобалното производство
Лигнитни въглища	тон	29462615	22519300	28410900	35513000	21114000	3.334%
Вермикулит	тон	10500	10000	10000	10000	10000	2.137%
Сол	тон	3400000	2700000	3300000	3300000	2700000	1.004%
Барит	тон	72000	41000	72000	75000	60000	0.674%
Мед	тон	114240	107610	104020	121120	121130	0.539%
Сяра	тон	423600	497000	434500	515500	431700	0.522%
Каолин	тон	330000	276000	380000	236000	210000	0.463%
Олово	тон	23350	20680	21420	23110	20690	0.440%
Бентонит	тон	45000	40900	72100	72000	61000	0.316%
Злато	кг	7467	9349	9695	8529	9276	0.284%
Петролни шисти	тон	39000	44000	56000	61000	37000	0.166%
Перлит	тон	5300	5200	5000	5000	5000	0.163%
Телур	тон	3	4	3	3	1	0.145%
Цинк	тон	19170	17520	17910	19330	17830	0.142%
Сребро	кг	40755	39126	38661	26437	22800	0.086%
Манган	тон	0	0	6700	9100	3000	0.015%
Гипс	тон	88000	54800	77400	77000	30400	0.014%
Петрол	тон	20000	20500	20086	19480	20938	0.0004%
Природен газ	млн. куб. м	35	55	31	17	9	0.0002%

Какво произвежда България: добив на полезни изкопаеми като дял от световния, по данни на World Mining Data

долара за килограм. През февруари 2025 медта струва 5.9 долара за фунт, или почти 13 долара за килограм.

ТОВА, ПО ВСЯКА ВЕРОЯТНОСТ, е само началото. Някои стари акули от Уолстрийт като Стенли Дръкенмилър, сочат медта като най-добрата инвестиция за следващите години. Макар това да е металът с най-високи нива на рециклиране (над 50% в ЕС), търсенето многократно надхвърля производствения капацитет. То ще продължава да расте, защото медта е ключова във всички най-обещаващи индустрии: електропреносни мрежи, центрове за данни и изкуствен интелект, електромобили, военни технологии. Разбира се, растящите цени стимулират инвестициите в нови находища и

производства. Но между откриването на нов залеж и реалния добив обикновено минават между 12 и 25 години. Поне в краткосрочен план, ролята на произвеждащите мед държави ще става все по-важна. Със своите около 120,000 тона годишно, България държи едва около половин процент от глобалното производство - но цели 16% от европейското, където само Полша е по-важен играч.

МОЖЕМ ЛИ ДА ИГРАЕМ също толкова важна роля и при други критични суровини? На този етап, заради 30-годишната пауза в проучванията, отговорът е само "вероятно". "Геоложките изследвания в България са правени много интензивно в епохата на социализма, до към 1990 година - обяснява доц. Светослав Георгиев, директор

на Геологическия институт към БАН, през Христо Николов по Bloomberg TV Bulgaria. - Но тогава в ползрението не са били тези "критични суровини", които са толкова важни за икономиката в момента... Знае се, че имаме находища на манган, на волфрам и на още няколко суровини от списъка на ЕС. За други просто не знаем". Според Светослав Георгиев проучванията не означават непременно да се добиват всички открити залежи на каквато и да е цена. Но те биха дали възможност на правителствата да "знаят какво имаме" и на тази основа да вземат информирани решения по стратегията за развитие на страната.

ОЩЕ ПРЕЗ 70-ТЕ И 80-ТЕ ГОДИНИ проучвания на "Минпроект" разкриват залежи от германий и литий в мините "Марица-Изток". През 1987 проф. Грета Ескенази публикува изследване за съдържанието на редки земни елементи и итрий в добиваните у нас възлища - в Маришкия басейн, но също около Своге и Перник. Твърде ве-

роятно е да има и други залежи, както подсказват откритията в съседни страни - на литий в Сърбия, на редки земни метали в Гърция, включително в толкова познатия на хиляди българи район на Неа Перамос. В българските планини - Родопите, Рила, Странджа - има доказани значителни залежи на графит, незаменим материал за батериите, електромоторите и ядрената енергетика.

НАПОСЛЕДЪК НАЙ-ПОСЛЕ И БЪЛГАРИЯ започва да проявява интерес към предполагаемите си богатства. Геологическият институт към БАН координира Националната научна програма „Критични и стратегически суровини за зелен преход и устойчиво развитие“ - добре финансирано усилие, което обединява 14 различни институции и над 200 учени, по думите на Светослав Георгиев (една вметка: "геологически" и "геоложки" са взаимозаменяеми дублетни форми в българския език. Повечето професио-

налисти в този сектор предпочитат "геоложки"). През октомври миналата година Българският енергиен холдинг подписа меморандум за сътрудничество с Университета на Северна Дакота за проучвания в областта на критичните суровини в България. Лигнитните възлища в Маришкия басейн са почти идентични с добиваните в Северна Дакота, където университетът има голям опит.

Партньорството предвижда геологични проучвания, създаване на пилотна лаборатория за тестване на новаторски методи за извличане на суровини от възлищата, и изследване на потенциалната икономическа логика зад проектите. Дори такава икономическа логика да бъде установена, оттам до реалното производство ще мине поне десетилетие. Но пък за една страна, която в продължение на 30 години въобще не забравила за природните си богатства, подобно чакане няма да е проблем. ■

КАК БИЗНЕСЪТ ПОСРЕЩНА ЕВРОТО: НАЙ-ЧЕСТИТЕ ЗАТРУДНЕНИЯ И РЕШЕНИЯ

Навременната подготовка, проведената комуникационна кампания, създаденият стриктен график и добро взаимодействие между държавните институции, банките, доставчиците на платежни услуги и технологичните оператори на инфраструктурата са в основата на плавно преход на бизнеса към евро още в първите седмици на годината.

Банковите системи преминаха безпроблемно към работа с евро още в първите часове на въвеждането на единната валута. Картовите разплащания, ПОС терминалите, онлайн банкирането и междубанковите преводи функционираха нормално, като всички левови сметки се превалутираха автоматично по официалния курс.

Едно от по-съществени предизвикателства за търговците в първите дни от периода на двойно обращение е осигуряването на достъпно наличности от евро-банкноти и евромонети. В отделни случаи те връщат

ресто в левове поради ограничени наличности евро, в рамките на допустимите изключения.

След присъединяването на България към еврозоната българският капиталов пазар вече оперира изцяло в единната европейска валута за всички борсово търгувани инструменти. Търговията на Българската фондова борса стартира успешно, като вече са видими и предимствата - значително опростени са процедурите при излизането на български компании на международните пазари, улеснен е и достъпът на чужди инвеститори към нашия капиталов пазар.

Контролните органи правят проверки както по сигнали, така и планирано. Те са за последващо сравнение на цените във времето и налагат строги санкции при установени нарушения. Засиленият контрол ще продължи до края на задължителния период на двойно обозначение на цените - 8 август 2026 г.



Информационна кампания на Министерството на финансите и Българската народна банка за въвеждане на еврото в Република България.



CRITICAL MYOPIA

For almost 30 years, Bulgaria has been the only country in the EU without a geological survey - and with no real idea of what riches lie beneath our feet

By KONSTANTIN TOMOV / Photography iSTOCK

The Middle East has oil, China has rare earth elements": you have undoubtedly heard at least once about this statement by Deng Xiaoping, made during a visit to the province of Inner Mongolia in 1987. It has been quoted constantly in recent years, in which the rest of the world has finally realised what Chinese leaders understood well four decades ago: that the new century will have its new critical raw materials needed for the transition to a low-emission economy.

WHILE THE US AND ESPECIALLY EUROPE were trying their best to get rid of dirty and labour-intensive industries and import cheap raw materials from abroad, China was methodically expanding its presence in these areas: developing its own extraction of those raw materials it possessed and, through diplomatic and trade agreements, securing access to those it did not possess. The result: today, Beijing controls almost all critical raw materials like an economic and political big stick held over the heads of its global competitors. And it uses this control to give its high-tech industries, from solar panels to computers to electric cars, almost insurmountable competitive advantages.

It was only in the past decade, 30 years after Deng Xiaoping, that the European Union realised the scale of the problem. And it was only in May 2024 that it adopted the Critical Raw Materials Act. The grandiose name actually hides rather modest goals: the EU hopes to extract at least 10% of the critical raw materials it needs in the future, refine 40% of them

and recycle 15% of the materials already used. But even these modest percentages will not be easy to achieve: as one senior official in Brussels put it, it is "like repairing a car while it is still moving". High hopes that this will still be achievable fall on a handful of countries, among them Bulgaria.

BULGARIA IS ONE OF THE FEW COUNTRIES in the EU that still has a developed mining industry. But it is mainly focused on two directions - the copper and gold deposits in the Stara Planina and the Eastern Rhodopes, and the lignite coal in the Maritsa basin. At the same time, Bulgaria is the only country in the European Union that does not have its own geological survey, and which, for almost three decades, has deliberately not been interested in what riches it may possess. There are quite reasonable assumptions that lithium, graphite and even rare earth elements can be mined in the country. But we do not know for sure.

The motive with which the government of Ivan Kostov closed the Committee for Geology and Mineral Resources (Decree 362 of October 1997) was... the exceptional strategic importance of this sector. This importance was so exceptional that the single control body was dissolved, the trained specialists were dismissed, compensation was paid to them, and the powers of the CGMR were scattered among the departments of various ministries, especially that of the environment and water. Only a year later (December 23, 1998) the signing of large concessions for the extraction of underground natural resources began.



At that time, the price of copper on the London Metal Exchange was about 65 US cents per pound, or \$ 1.43 per kilogram. In February 2025, copper costs \$5.9 per pound, or almost \$13 per kilogram.

BY THE WAY, THIS IS PROBABLY just the beginning. Some old Wall Street sharks, such as Stanley Druckenmiller, point to copper as the best investment for the coming years. Although it is the metal with the highest recycling rates (over 50% in the EU), demand far exceeds production capacity. This demand will continue to grow because copper is key in all the most promising industries: power grids, data centres, artificial intelligence, electric vehicles, and military technology. Of course, rising prices stimulate investment in new deposits and production. But getting from the discovery of a new deposit to the actual extraction usually takes between 12 and 25 years. At least in the short term, the role of copper-producing countries will become increasingly important. With its about 120,000 tons per year, Bulgaria holds only about half a per cent of global production - but a full 16% of European production, where only Poland is a more important player.

CAN WE PLAY AN EQUALLY IMPORTANT ROLE in other critical raw materials? At this stage, due to the 30-year pause in exploration, the answer is only "probably". "Geological exploration in Bulgaria was carried out very intensively during the socialist era, until around 1990 - explained Assoc. Prof. Svetoslav Georgiev, director of the Geological In-



Material	unit	2019	2020	2021	2022	2023	% of World Total
Lignite Coal	metric t	29,462,615	22,519,300	28,410,900	35,513,000	21,114,000	3.334%
Vermiculite	metric t	10,500	10,000	10,000	10,000	10,000	2.137%
Salt	metric t	3,400,000	2,700,000	3,300,000	3,300,000	2,700,000	1.004%
Baryte	metric t	72,000	41,000	72,000	75,000	60,000	0.674%
Copper	metric t	114,240	107,610	104,020	121,120	121,130	0.539%
Sulphur	metric t	423,600	497,000	434,500	515,500	431,700	0.522%
Kaolin	metric t	330,000	276,000	380,000	236,000	210,000	0.463%
Lead	metric t	23,350	20,680	21,420	23,110	20,690	0.440%
Bentonite	metric t	45,000	40,900	72,100	72,000	61,000	0.316%
Gold	kg	7,467	9,349	9,695	8,529	9,276	0.284%
Oil Shales	metric t	39,000	44,000	56,000	61,000	37,000	0.166%
Perlite	metric t	5,300	5,200	5,000	5,000	5,000	0.163%
Tellurium	metric t	3	4	3	3	1	0.145%
Zinc	metric t	19,170	17,520	17,910	19,330	17,830	0.142%
Silver	kg	40,755	39,126	38,661	26,437	22,800	0.086%
Manganese	metric t	0	0	6,700	9,100	3,000	0.015%
Gypsum	metric t	88,000	54,800	77,400	77,000	30,400	0.014%
Petroleum	metric t	20,000	20,500	20,086	19,480	20,938	0.0004%
Natural Gas	Mio m3	35	55	31	17	9	0.0002%

What does Bulgaria produce: mineral extraction as a share of the world, according to World Mining Data

stitute at the Bulgarian Academy of Sciences, to Hristo Nikolov on Bloomberg TV Bulgaria. - But then, those "critical raw materials" that are so important for the economy at the moment were not in sight... It is known that we have deposits of manganese, tungsten and several other raw materials from the EU list. We simply do not know about others". According to Svetoslav Georgiev, exploration does not necessarily mean extracting all dis-

covered deposits at any price. But they would allow governments to "know what we have" and, on this basis, make informed decisions on the country's development strategy.

AS EARLY AS THE 70S AND 80S, exploration by "Minproekt" revealed deposits of germanium and lithium in the "Maritsa-Iztok" mines. In 1987, Prof. Greta Eskenazi published a study on the content of rare earth elements and yttrium in

coal mined in the Maritsa basin, but also around Svoge and Pernik. There are likely other deposits, as suggested by discoveries in neighbouring countries - of lithium in Serbia, of rare earth metals in Greece, including in the region of Nea Peramos, so familiar to thousands of Bulgarians. In the Bulgarian mountains - the Rhodopes, Rila, Strandzha - there are proven significant deposits of graphite, an indispensable material for batteries, electric motors and nuclear energy.

RECENTLY, BULGARIA has finally begun to show interest in its alleged riches. The Geological Institute of the Bulgarian Academy of Sciences coordinates the National Scientific Program "Critical and Strategic Raw Materials for Green Transition and Sustainable Development" - a well-funded effort that brings together 14 different institutions and over 200 scientists, according to Svetoslav Georgiev. In October last year, the Bulgarian Energy Holding signed a memorandum of cooperation with the University of North Dakota for research in the field of critical raw materials in Bulgaria. The lignite coal in the Maritsa Basin is almost identical to that mined in North Dakota, where the university has extensive experience. The partnership envisages geological surveys, the creation of a pilot laboratory for testing innovative methods for extracting raw materials from coal, and research into the potential economic logic behind the projects. Even if such economic logic is established, it will be at least a decade before actual production. But for a country that had completely forgotten about its natural resources for 30 years, such a wait would not be a problem. ■

ОТ КОГО ЗАВИСИ ЕВРОПА?

Мина в Kumaу
A mine in China

Европейският съюз не е напълно лишен от критични суровини - Испания осигурява 100% от нуждите от стронций, Франция покрива потреблението на хафний и е най-големият доставчик на индий. След китайското вето върху износа на галий и германий, тези два метала вече се осигуряват отвътре (галият - от Германия, а германият - от Финландия, колкото и комично да звучи). За други материали, като медта и никела, съюзът има достатъчно диверсифицирани доставки, за да не е зависим само от един източник. Но въпреки това остават огромен брой суровини, при които един-единствен търговски партньор има ключова роля.

САЩ. От Вашингтон зависят огромната част (88%) от европейските доставки на берилий - лек и много як метал, използван широко в авиацията, космическата и военната промишленост и в електрониката.

МЕКСИКО е най-големият (25%) доставчик на флуоршпат - промишлената форма на минерала флуорит, която се използва в стоманодобива, химическата индустрия, за производството на хладилни агенти и тефлон.

БРАЗИЛИЯ: ЕС купува от нея 85% от използвания ниобий - преходен метал, който се използва за закаляване на стомана, за издръжливи на високи температури сплави, и за тръбопроводи.

ЧИЛИ: 78% от нуждите на Европа от литий се задоволяват от Чили. Освен в батериите, този лек и много лек метал се използва за термоустойчиви стъкла, смазочни материали, в металургията, и дори като лекарство срещу депресивни състояния.

ЮАР: Ключов доставчик на не една, а цели четири критични суровини:

- иридий (92% от нуждите), използва се в запалителните свещи, производството на кристали и като катализатор в химическата

промишленост);

- платина (71%), използвана в катализаторите на колите, електролизерите за водород, медицината (в пейсмейкърите) и бижутерията;

- родий (80%), също незаменим в автомобилните катализатори;

- рутений (93%), използван широко в производството на чипове, електрически контакти и дискови устройства.

ДР КОНГО: Източник на 68% от използвания в ЕС кобалт (важна суровина за батерии, трансформатори и като оцветител в стъкларската индустрия).

Демократична република Конго е и най-големият (36%) доставчик на тантал - метал с висока точка на топене, използван в кондензаторите за лаптопи, смартфони и в автомобилите.

ГВИНЕЯ: Най-големият снабдител на Европа (64% от нуждите) с боксит - алуминиева руда.

ТУРЦИЯ: Някогашният кандидат за членство в ЕС е главен източник на антимон (62%, използва се при негоримите тъкани, в електрониката, полупроводниците и соларните панели) и на борати (98%, соли на борната киселина, използвани в керамиката, перилните препарати и за фибростъкло).

КАЗАХСТАН е най-големият ни доставчик (71%) на фосфор, основна суровина при изкуствените торове, пестицидите и множество хранителни добавки.

РУСИЯ: Страната, в която ЕС не е в особено приятелски отношения напоследък, е главният източник на паладий (40%) - важна съставка на автомобилните катализатори, но също и на някои електронни устройства и зъболекарски импланти.

ИНДОНЕЗИЯ: Най-големият производител на никел в света, но доставките на ЕС са достатъчно диверсифицирани, за да няма зависи-

мост. Не такъв обаче е случаят с естествен каучук, 31% от който идва от Индонезия.

АВСТРАЛИЯ: Важен партньор на ЕС за много от критичните суровини. Степен на зависимост има само при коксовите въглища (24%), ключови в металургията.

КИТАЙ: Последен по ред, но първи по значимост. Европа зависи силно от китаците за близо 30 от критичните суровини:

- барит (38%). Сол на бария, която се използва най-вече в нефтената и газовата промишленост.

- висмут (49%), метал с ниска точка на топене, използван като заместител на токсичното олово в различни сплави.

- магнезий (93%). Метал с изключително широко приложение, включително за автомобилни и авиационни сплави, и в електрониката.

- графит (47%). Кристална форма на въглерода, която се използва в целия диапазон от производството на моливи до ядрената енергетика. В съвременните батерии анодът най-често е от графит.

- скандий (66%). Рядък метал, от който се правят температурноустойчиви сплави за авиацията и военната промишленост, а също спортни стоки и осветителни тела.

- титан (45%). Лек и много як метал, използван в авиацията, медицинските импланти, за обезсоляване на морска вода, но най-вече като бял оцветител на храни и козметика.

- волфрам (69%). Рядък метал, използван за създаване на сверхтвърди сплави, и в различни катализатори.

- ванадий (39%). Сребрист метал, добавян към стоманата и използван за изработването на велосипедни рамки, автомобилни колянови валове, зъбни импланти. Добавя се и към катода на LFP батериите.

- редки земни елементи (99%). Група от 17 сходни метала, с разнообразни приложения. Най-полезни в автомобилостроенето са неодим, празеодим и диспрозий, използвани при електромоторите с постоянен магнит. ■



ЯПОНСКОТО МАЙСТОРСТВО СРЕЩА ЕЛЕКТРИЧЕСКОТО БЪДЕЩЕ

НОВАТА, ИЗЦЯЛО ЕЛЕКТРИЧЕСКА MAZDA 6e

Вдъхновена от изчистената японска естетика, новата Mazda 6e впечатлява с изваяни линии и просторен, внимателно изпипан интериор. Качество, което се усеща с всяко докосване и във всяка детайлно преценена повърхност. Изберете между компактна батерия с ултрабързо зареждане – до 235 км само за 15 минути – или по-голяма батерия с пробег до 552 км. И двата варианта предлагат плавно, тихо и уверено пътуване, независимо накъде сте тръгнали.

6 YEAR MAZDA WARRANTY

DRIVE TOGETHER





WHO DOES EUROPE DEPEND ON?

Bucmym
Bismuth

The European Union is not completely deprived of critical raw materials - Spain provides 100% of its strontium needs, France covers its hafnium consumption and is the largest supplier of indium. After the Chinese veto on the export of gallium and germanium, these two metals are now supplied from within (gallium - from Germany, and germanium - from Finland, as comical as it may sound).

For other materials, such as copper and nickel, the union has sufficiently diversified supplies not to be dependent on just one source. However, there remain a huge number of raw materials for which a single trading partner plays a key role.

USA. The vast majority (88%) of European supplies of beryllium - a light and very strong metal widely used in aviation, space and military industries and in electronics - depend on Washington.

MEXICO is the largest (25%) supplier of fluor spar - the industrial form of the mineral fluorite, which is used in steelmaking, the chemical industry, for the production of refrigerants and Teflon.

BRAZIL: The EU buys 85% of its niobium - a transition metal used to harden steel, for high-temperature alloys and for pipelines.

CHILE: 78% of Europe's lithium needs are met by Chile. In addition to batteries, this soft and very light metal is used for heat-resistant glass, lubricants, in metallurgy and even as a medicine for depression.

SOUTH AFRICA: A key supplier of not one, but four critical raw materials:

- iridium (92% of needs), used in spark plugs, crystal production and as a catalyst in the chemical industry);

- platinum (71%), used in car catalytic converters, hydrogen electrolyzers, medicine (in pacemakers) and jewelry;

- rhodium (80%), also indispensable in car catalytic converters;

- ruthenium (93%), widely used in the production of chips, electrical contacts and hard disk drives.

DR CONGO: Source of 68% of the cobalt used in the EU (an important raw material for batteries, transformers and as a colorant in the glass industry).

The Democratic Republic of Congo is also the largest (36%) supplier of tantalum - a metal with a high melting point used in capacitors for laptops, smartphones and in cars.

GUINEA: Europe's largest supplier (64% of needs) of bauxite - an aluminum ore.

TURKEY: The former EU candidate is a major source of antimony (62%, used in fireproof fabrics, electronics, semiconductors and solar panels) and borates (98%, boric acid salts used in ceramics, detergents and fibreglass).

KAZAKHSTAN is our largest supplier (71%) of phosphorus, a key raw material for fertilisers, pesticides and many food additives.

RUSSIA: The country with which the EU has not been on particularly friendly terms recently is the main source of palladium (40%) - an important ingredient in car catalytic converters, but also in some electronic devices and dental implants.

INDONESIA: The world's largest nickel producer, but the EU's supplies are sufficiently diversified to avoid dependency. This is not the case with natural

rubber, 31% of which comes from Indonesia.

AUSTRALIA: An important partner of the EU for many critical raw materials. There is a degree of dependence only for coking coal (24%), key in metallurgy.

CHINA: Last in order, but first in importance. Europe depends heavily on the Chinese for nearly 30 of the critical raw materials:

- barite (38%). A barium salt, which is used mainly in the oil and gas industry.

- bismuth (49%), a low-melting metal used as a substitute for toxic lead in various alloys.

- magnesium (93%). A metal with extremely wide applications, including for automotive and aviation alloys, and in electronics.

- graphite (47%). A crystalline form of carbon, which is used in the entire range from pencil production to nuclear energy. In modern batteries, the anode is most often made of graphite.

- scandium (66%). A rare metal used to make high-temperature alloys for the aviation and military industries, as well as sporting goods and lighting.

- titanium (45%). A light and very strong metal used in aviation, medical implants, for desalination of seawater, but mostly as a white food coloring and cosmetics.

- tungsten (69%). A rare metal used to create superhard alloys, and in various catalysts.

- vanadium (39%). A silvery metal added to steel and used to make bicycle frames, car crankshafts, and dental implants. It is also added to the cathode of LFP batteries.

- rare earth elements (99%). A group of 17 similar metals with a variety of applications. The most useful in automotive engineering are neodymium, praseodymium, and dysprosium, used in permanent magnet electric motors. ■

НОВИ КРИЛЕ НОВА ДЕСТИНАЦИЯ ПОРТО



Открий красотата на Порто с удобен директен полет,
с включен ръчен багаж до 12 kg и кетъринг на борда!

Полетите стартират от 9 април за летния сезон!

Резервирай сега на www.air.bg 



България Еър
Национален Превозвач www.air.bg

ПРИЯТЕН
ПОЛЕТ

ПРИЯТНИ
ЕМОЦИИ





Страст, наследство, експертиза !

Основана през 2000 г., Zen Diamond носи семейно наследство в бижутерското майсторство, датиращо от 1890 г. Целта и страстта на Zen е да превръща диамантените мечти на жените в реалност. Опирайки се на това дълбоко наследство и експертиза, Zen Diamond проектира, произвежда и предлага по целия свят богата колекция диамантени бижута — от вечни класики до авангардни творения — които отговарят на широк спектър от стилове и вкусове.

Днес марката присъства в 23 държави със 175 магазина, достигайки до любителите на диамантени бижута в САЩ, Европа, страните от Залива, Азия и Африка. Благодарение на силната си мрежа за търговия на едро, Zen Diamond е отличена с наградата „Лидер в износа“. С чуждестранни компании в Ню Джърси, Дюселдорф и Дубай, Zen Diamond изнася на почти всички континенти, представяйки своите емблематични дизайни на жените по света — и продължава мисията си да направи блясъка на диамантите достъпен в глобален мащаб.

Чрез значителни инвестиции във високотехнологичната си производствена база Zen Diamond се превърна в един от водещите световни производители на диамантени бижута, известен както с производствения си капацитет, така и с безкомпромисните стандарти за качество. Като един от малкото оторизирани бижутери на Forevermark, диамантената марка на De Beers Group, Zen Diamond предлага отличителни дизайни с редки, специални и с отговорен произход диаманти.

Zen Diamond е член на Natural Diamond Council (NDC) — глобална организация, посветена на защитата на интегритета на индустрията за естествени диаманти по целия свят. Ангажирана с отговорно снабдяване и устойчивост, Zen Diamond гарантира естествени диаманти във всички свои бижута.

Zen Diamond си партнира с влиятелни звезди по света за своите кампании — и посреща Дженифър Лопес като най-новия посланик на марката. Това сътрудничество съчетава характерната харизма на Лопес със сиянието на диамантените бижута на Zen, създавайки силен образ на блясък и елегантна изисканост.

Passion, Heritage, Expertise

Founded in 2000, Zen Diamond carries a family legacy of jewellery craftsmanship dating back to 1890. Zen's purpose and passion is to make women's diamond dreams come true. Drawing on this deep-rooted heritage and expertise, Zen Diamond designs, produces, and markets worldwide a diverse collection of diamond jewellery—from timeless classics to cutting-edge creations—appealing to a wide range of styles and tastes.

Today, the brand's footprint spans 23 countries with 175 stores, reaching diamond jewellery lovers in the USA, Europe, the Gulf region, Asia, and Africa. Thanks to its strong wholesale network, Zen Diamond has been honored with the 'Export Leader' award. With overseas companies in New Jersey, Dusseldorf and Dubai, Zen Diamond exports to nearly every continent, bringing its signature designs to women around the world—and advancing its mission to make the brilliance of diamonds accessible globally.

Through substantial investment in its cutting-edge production facility, Zen Diamond has become one of the world's leading diamond-jewellery manufacturers, recognized for both its production capacity and uncompromising quality standards. As one of the select Authorised Jewellers of De Beers Group's diamond brand Forevermark, Zen Diamond offers distinctive designs featuring these rare, special, and responsibly sourced diamonds.

Zen Diamond is a member of the Natural Diamond Council (NDC), a global organization dedicated to protecting the integrity of the natural-diamond industry worldwide. Committed to responsible sourcing and sustainability, Zen Diamond provides the assurance of natural diamonds across all its jewellery. Zen Diamond partners with influential stars worldwide for its campaigns—and welcomes Jennifer Lopez as its newest brand ambassador. This collaboration blends Lopez's signature charisma with the radiance of Zen's diamond jewellery, capturing a powerful image of glamour and sophistication.



SOFIA The Mall +359 87 933 66 83

VARNA Grand Mall +359 87 766 49 39/Delta Planet Mall +359 88 749 55 99

bg.zendiamond.com



bg.zendiamond.com



/Zendiamondvarna



/zendiamond_bulgaria

• BULGARIA • USA • UNITED KINGDOM • GERMANY • UAE • IRAQ • QATAR • KUWAIT • ALBANIA • INDIA • PHILIPPINES • KOSOVO
• MACEDONIA • SERBIA • SLOVAKIA • EGYPT • MOROCCO • TRNC • KAZAKHSTAN • LIBERIA • CHECH • TÜRKİYE

БЪЛГАРИЯ ВЕЧЕ НЕ Е ЕВТИНА, А КАЧЕСТВЕНА IT ДЕСТИНАЦИЯ

Михаил Петров, главен изпълнителен директор на Schwarz Digits
България, прег The Inflight Magazine

Текст КОНСТАНТИН ТОМОВ / Фотография ИВАЙЛО ПЕТРОВ

Пн Петров, с вас си говорихме за дигиталния суверенитет на Европа още през 2022. Три години по-късно ЕС най-сетне направи реални стъпки към него с така наречената Берлинска декларация, приета на 18 ноември от страните-членки. Закъсня ли този ход? И достатъчно решителен ли е според вас?

Хубаво е, че сигналната лампа е светнала и темата дигитален суверенитет вече е ясен фокус в дневния ред на бизнеса. Ако позволим, ще направя едно отклонение. Преди две години в Давос главната тема бе изкуственият интелект и всеки, който имаше мнение по нея, го изрази в една или друга форма. На мен лично най-силно впечатление ми направи един висш военен от Пентагона, който каза така: в бъдеще страните, които ще имат превъзходство в световните дела, няма да са онези с най-мощно ядрено оръжие, а онези с най-мощния изкуствен интелект. Държавата с най-умния AI ще има превъзходство във всеки един домейн - въздух, вода, суша.

А изкуственият интелект се хранва от данни. Нека се замислим къде отиват данните ни в момента. Всяко съобщение, което напишете в WhatsApp, се репликира в Meta. Всяко ваше търсене в Google служи за обучение на Gemini, техният изкуствен интелект. И така нататък. Ние, европейците, използвайки социални мрежи като Facebook и Instagram, или т. нар. Hyperscalers като Google, Azure или Amazon, волно или неволно даваме данните си за хранване на американските изкуствени интелекти.

Ако погледнем на изток, Китай също си има своя цяла програма в тази област, която се нарича, ако не се лъжа, 2050: China for China, докато ние в Европа все още не обръщаме на данните си онова внимание, което би трябвало. Изпращайки тези данни навън, ние подхранваме бъдещата доминация на други народи. Би трябвало да издигнем свой собствен лозунг като отговор на America First и China for China. Имаме достатъчно капацитет, имаме богата история, наистина много сме дали на света. Затова трябва да кажем: Europe for Europe!

Какво липсва на Европа, за да постигне дигитален суверенитет? Още прословутият доклад "Драги" констатира, че ЕС

разчита на трети страни за 80% от дигиталните продукти, услуги и инфраструктура, които потребява.

От гледна точка на инфраструктурата трябва да наваксаме най-вече с центровете за данни. Слава богу, Европа вече има проект за създаването на петте т. нар. AI гигафабрики. Една от тях ще бъде разположена в Германия и изградена от консорциум, в който са групата от дружества Schwarz, T-Mobile и един много голям английски фонд.

Много хора - включително политически и бизнес лидери - вярват, че ако сървърите на американските или китайските дигитални гиганти се преместят в Европа, това ги поставя под обхвата и защитата на европейското законодателство. Но всъщност не е точно така, нали? Изобщо не е така. Ще си позволя да цитирам един от водещите мениджъри на Cisco, с когото сме дискутирали темата за центровете за данни на хайпърскейлърите в Европа. Той го обяснява простичко: облакът има две равнища. Едното е онова, което жаргонно наричаме "желязото" - тоест хардуерът. Него можете да сложите навсякъде. Google, Amazon и Microsoft нямат друга възможност, освен да разположат и в Европа своите "железа". Но второто равнище е софтуерното. Там са всичките продукти, всички нива на достъп. Това е мозъкът на облачната технология. Американското правителство никога няма да разреши това равнище да бъде изцяло разположено на европейската територия. Да, физически сървърите ще бъдат на територията на Европейския съюз, но мозъкът си остава под американски контрол.

И под американска юрисдикция.

Точно така. И американски служби ще могат при определени условия да имат достъп до данните на европейските компании.

Повечето хора свързват групата Schwarz - собственик на Lidl и Kaufland - предимно със супермаркети. Но всъщност част от групата е и Schwarz Digits, компания за IT и дигитални услуги, с няколко милиарда евро оборот за миналата година и с над 8000 служители. Какви ще са основните посоки в развитието ▶



► **на Schwarz Digits през 2026, и по кои от тях ще работите в България?**

Прав сте, че преди години ние бяхме разглеждани като голяма група за търговия на дребно, с физически магазини, които оперират в Европа. Но отдавна вече сме много повече от това - една истинска глобална икономическа група.

Най-важното, което трябва да кажем за групата е, че не се търгува на борсата. Тя е семейна компания, което прави взимането на решения много оперативно. При смяната на поколенията, когато визионерът на Schwarz Group Клаус Гериг отиде в пенсия, новият шеф Герд Хшановски промени цялостната визия за развитие на групата. В нейното лого ще видите също Schwarz Produktion - огромни заводи, разположени в Германия, които произвеждат собствените марки на Lidl и Kaufland. Защото дори само количеството вода, което Lidl продава всеки ден, не е по силите на нито една бутилираща компания в Европа. Същото важи и за сладоледите, и за шоколадите... Така че ние сме и производствена компания. Господин Хшановски казва, че в днешния свят има няколко "мегагенденции". Едната е изхранването на вече близо 9 милиарда души. В този мегатренд ние участваме с Lidl и Kaufland.

Друга мегатенденция е устойчивото развитие и осъществяването на човешкия вид като цяло - тук присъстваме с PreZero, наша много голяма компания в областта на рециклирането. От една малка семейна фирма с умерен оборот, само за 3-4 години я превърнахме в една от най-големите компании за рециклиране в Европа.

Следващата мегатенденция е дигитализацията. Тук идва мястото на Schwarz Digits. Нашата роля е да осигуряваме дигиталния суверенитет на Европа. Ние управляваме може би единствения истински европейски отговор на хайпърскейлърите в облачните услуги чрез STACKIT. В областта на киберсигурността придобихме израелския стартап XM Cyber, едно изключително иновативно решение. Придобихме и Wire - приложение за комуникация на фирмено ниво, което е еквивалент на Teams и на WhatsApp. Но Wire функционира с протоколите на НАТО. Видяхме от американската политика какъв risk е да се комуникира военна информация в WhatsApp. С Wire вече имаме европейски суверенитет по отношение на комуникацията. И, не на последно място, ние развиваме заедно с други партньори европейския отговор на ChatGPT и на DeepSeek, който се казва Alerph Alpha.

Каква е ролята на България във всичките тези процеси? Започнахте тук само с шепата хора през 2016, как се развива бизнесът днес?

Започнахме с 16 души, за които дори нямаше отделен офис и се наложи да ги настаним



точно срещу кабинета на главния изпълнителен директор на Kaufland България. След това открихме първия си собствен офис, скоро - и втория, накрая Kaufland Service се обедини с Lidl Digital. Някогашните 16 души сега са 550. Плановите ни въобще не спират дотук. Важно е да се каже едно: България изобщо не е евтина дестинация за аутсорсинг. Ако сравним днешната нетна средна заплата на един старши софтуерен разработчик в България с тази на колежата му в Германия, ще видите, че нашият получава на годишна база с около 3500 евро повече, и то при съвсем друга цена на живота. Отдавна вече не сме дестинация за така наречения nearshoring, където просто си купуваш евтин човешки ресурс.

Има много други места, където можеш да наемеш много по-изгодно писачи на код. Нашето предимство е, че в много сфери имаме наистина високостойностни професионалисти. Затова и българският клон на Schwarz Digits носи все повече отговорност по стратегическите проекти за групата. Например много голяма част от STACKIT и продуктите на STACKIT се разработва в България. Вече знаем плановете на групата за 2026 и мога да кажа, че в България ще растем много.

Анализатори като Бенджамин Братън казват, че ЕС бе толкова обсебен от мисълта как да постави под контрол изкуствения интелект, че днес разполага с пълна AI регулация - но няма изкуствен интелект, който да регулира. Пречеа ли регулациите

на развито на дигиталните технологии в Европа?

Аз знам едно: администрацията ражда администрация. Затова съм почитател на саморегулацията. Сектор като AI в Америка получава дори субсидии от държавата, за да се развива. Ако има нещо притеснително, товава бизнесът и Конгресът седат заедно, и заедно определят каква част да бъде регулирана.

В Европа постъпихме по различен начин: първо създадохме правилата, след това започнахме да развиваме бизнеса. Резултатът е налице: днес имаме ChatGPT, Claude, Gemini, DeepSeek. Но, с изключение на Alerph Alpha, не мога да се сетя за изкуствен интелект, който да е европейски.

Да, развиваме технологиите по вертикала. И тук идва ролята на INSAIT. Аз съм изключително горд, че в България ние имаме такъв институт като INSAIT и че се позиционираме като изследователи в областта на AI. Това ни изстрелва много напред като нация. Българинът обикновено има един врагден песимизъм: той си казва, че е неоценен, не получава достатъчно, не е доволен от живота си. Но всъщност няма основания за пемисизъм. Ние имаме силно производство, имаме много добре развити сектори - от IT до военпромишления.

Като говорим за регулациите в Европа, трябва да отчетем и другата гледна точка: ЕС дълги години бе главният защитник

на правата на личността и на практика наложи регламенти като GDPR в глобален мащаб. Има ли риск да се отиде сега в другата крайност - отпадане на регулациите в името на наваксване в конкурентоспособността? Някои наблюдатели твърдят, че в Берлинската декларация и в реториката на Европейската комисия се говори много за дигитален суверенитет, но почти нищо за запазване на фундаменталните права на личността...

Това са модели на управление. Европа се управляваше години наред от неолитералната доктрина. Но виждаме, че светът се променя и че в Америка, в Турция, в Китай тази доктрина е изтикана на по-заден план. Това го виждаме включително и в споменатия доклад на Драги. Там черно на бяло са посочени нашата закостенялост, нашата бюрокрация, но и изоставането с дигитализацията, по темата с иновациите... Светът, икономика-

и Kaufland. Преди дни приключи и второто издание на инициативата в Пловдив, в което участваха 26 студенти от 21 специалности, от пет университета в Пловдив. На тях също бяха възложени реални казуси от бизнеса. Отборите се справиха изключително успешно и имаме победители, които получават както парична награда за проекта си, така и възможност за стартап финансиране.

Питам ме: каква е ползата за Schwarz Digits. Няма полза, ползата е за обществото и за студентите. Ние не участваме в интелектуалната собственост, не искаме дялово участие от бъдещите фирми. Когато правиш добро, не трябва на всяка цена да извлечаш полза от това.

Когато разговаряхме с вас преди три години, търговията на дребно бе най-атакуваният от киберпрестъпници сектор. За миналата година първото място е на

ареста на лидери на такива групи, те се разпаднаха на множество по-малки.

Какво се промени? Големите групи имаха репутация: знаехте, че когато си платите откуп, те ще ви дадат ключа, с който да си дешифрирате данните. Малките групи нямат такава репутация.

От друга страна, колкото по-голяма е една такава група, толкова по-склонна е да става мудна, да губи иновативността си. Раздробяването може да доведе до повече гъвкавост.

Но като цяло битката си остава същата: от едната страна имаме бандити, които използват AI за зло, от другата страна са онези, които се защитават от бандитите, също използвайки AI. И все пак, като резултат от тези арести, светът е сякаш малко по-сигурен. Поне временно.

България бе сцена на куриозен парадокс: една от водещите държави в IT сектора в Европа, но също и една от последните по дигитализация на бизнеса. Вие самият го обяснявахте с твърде ниската цена на труда, която не мотивира бизнеса да инвестира в нови технологии. Промени ли се ситуацията през последните три години?

В IT-сектора се промени със сигурност. Това е като всеки друг пазар. Когато Америка има затруднения и започне да изнася доставчиците си в държави, които са много по-евтини от България, като Виетнам, Индия или ЮАР, тогава ние в българския IT сектор имаме проблем. Но, за щастие, българите сме гъвкави и успяваме да намерим други пазари. А и България като цяло успя да се позиционира като държава с програмисти и специалисти на много високо ниво.

България от доста години е в състояние на политическа нестабилност, и сякаш без ясна стратегия за развитието си за напред. Върху какво би трябвало да се фокусира страната, за да е успешна в новата глобална реалност според вас?

Може да ви прозвучи странно, но това, че България години наред няма стабилно правителство и начертан план - какъвто би трябвало да има всяка държава - не е чак такъв проблем. Бизнесът се справя толкова добре, и се саморегулира толкова ефективно, че година след година имаме ръст на на БВП много над средноевропейския. Бизнесът се справя, когато не му пречат.

Дали това е нормално? Не, разбира се. Но ние в България сме свикнали да живеем в така наречения VUCA свят - от volatility, uncertainty, complexity и ambiguity, тоест нестабилност, несигурност, сложност и неяснота. Другите страни тежърва се мъчат да се приспособят към такъв свят. А ние в България можем да се справим дори с VUCA на стероиди. ■

"Ние в България сме много уязвима точка като инфраструктура, откъдето могат да влязат кибератаки към целия Европейски съюз"

та растат само чрез иновации. В Америка, когато фалираш шестия си пореден стартап, никой няма да те погледне с лошо око - напротив, ти си герой, ще ти дадат още пари. В България, ако фалираш, пет години по закон не може да заемаш висша длъжност. Ако фирмата ти фалира, имаш истински законов проблем. Още по-на изток, в Азия, ако се разориш, семейството ти ще се отрече от теб. Това са културни особености, които не могат да се променят от днес за утре. Но това, което трябва да направим, е да видим добрите модели, които наистина работят, и да се оставят хората да творят по тях.

Нека ви разкажа за GEN-I: ГЕНЕРАЦИЯ ИНОВАЦИЯ, нашата програма за изграждане на предприемачески умения и иновации у младите хора и подкрепа на стартап екосистемата. Избрахме методологията от Станфорд с мултидисциплинарни екипи. Три месеца ги обучаваме по методологията на design thinking, с най-добрите лектори по всяка тема - било то как се презентира на инвеститори, било то как се правят empathy maps... После те излизат пред аудитория и жури, и представят проектите си. Програмата дава на младите хора перспектива. На първото издание във Варна събрахме Икономически университет - Варна, Технически университет - Варна и Военноморското училище. Избрахме студенти с различен профил. Представете си екип, в който единият е инженер, другият е маркетинг специалист, третият е кадет. И им дадохме истински бизнес казуси от Lidl

производството. Гигант като Jaguar Land Rover трябваше да спре производството за повече от месец заради кибератака. Какво друго се променя в областта на дигиталната сигурност? Каква роля играе изкуственият интелект и от двете страни на барикадата?

Аз получавам всеки месец един бюлетин с новостите в киберсигурността, с новите phishing методи и така нататък. Първо, нека да кажем, че ние в България сме много уязвима точка като инфраструктура, откъдето могат да влязат кибератаки към целия Европейски съюз. Трябва да се пазим не само като физическа външна граница, но и като външна граница за достъп до дигиталните системи на целия ЕС.

Мисля, че на държавно ниво хората от ГДБОП и другите замесени служби знаят много добре какво правят. Колкото до фирмите, те трябва да са подготвени за сътресения. Виждаме какво става в Румъния, където Вик джурествата писаха фактури на хартия три месеца.

...или с Български пощи, преди две години.

В целия свят има презгрупиране на хакерските групи. Сега хакерите трябва да работят повече за по-малко пари.

Какво е хакерска група? Представете си я като една огромна фирма - с до 200 души, разположена из цял свят, която си има HR отдел, който привлича кадри, има си търговски отдел... Но след няколкото знакови

BULGARIA IS NO LONGER A CHEAP, BUT A QUALITY IT DESTINATION

Michail Petrov, CEO of Schwarz Digits Bulgaria, talks to the Inflight Magazine

By KONSTANTIN TOMOV / Photography IVAYLO PETROV

Mr Petrov, we discussed Europe's digital sovereignty back in 2022. Three years later, the EU finally took real steps towards it with the so-called Berlin Declaration, adopted last November by the member states. Was this move overdue? Was it decisive enough?

It's good that the signal light has come on, and politicians, as well as companies, are paying more and more attention to digital sovereignty. If you allow me, I will make a digression. Two years ago in Davos, the main topic was artificial intelligence, and everyone who had an opinion on it expressed it in one form or another. Personally, I was most impressed by a senior Pentagon official who said this: in the future, the countries that will have superiority in world affairs will not be those with the most powerful nuclear weapons, but those with the most powerful artificial intelligence. The country with the smartest AI will have superiority in every domain - air, water, and land.

Artificial intelligence is powered by data. Let's think about where our data is going right now. Every message you write on WhatsApp is replicated in Meta. Every search you make on Google serves to train Gemini, their AI. And so on. We, Europeans, using social networks like Facebook and Instagram, or so-called Hyperscalers like Google, Azure or Amazon, willingly or unwillingly give our data to power American AI.

If we look to the East, China also has its own entire program in this area, which is called, if I'm not mistaken, 2050: China for China. Meanwhile, in Europe, we still do not pay the attention we should to our data. By sending this data abroad, we are fueling the future domination of other nations. We should raise our own slogan as an answer to America First and China for China. We have enough capacity, we have a rich history, and we have really given a lot to the world. Therefore, we must say: Europe for Europe!

What does Europe lack to achieve digital sovereignty? The infamous Draghi report found that the EU relies on third countries for 80% of the digital products, services and infrastructure it consumes.

From an infrastructure perspective, we have to catch up mainly with data centres. Thank God, Europe already has a project for the creation of five so-called AI gigafactories. One of them will be located in Germany and built by a consortium that includes the Schwarz group of companies, T-Mobile and a very large English fund.

Many people - including political and business leaders - believed and perhaps still believe that if the servers of the American or Chinese digital giants move to Europe, this puts them under the scope and protection of European legislation.

But it is not exactly like that, is it?

It is not like that at all. I will take the liberty of quoting one of the leading managers of Cisco, with whom we discussed the topic of hyperscaler data centers in Europe. He explains it simply: the cloud has two levels. One is what we call "the iron" - that is, the hardware. You can put it anywhere. Google, Amazon and Microsoft have no other option but to deploy their "iron" in Europe. But the second level is the software. All the products, all the access levels are there. This is the brain of cloud technology. The American government will never allow this level to be completely located on European territory.

Yes, the physical servers will be on the territory of the European Union, but the brain remains under American control.

And under American jurisdiction.

That's right. And American state agencies will be able to access the data of European companies under certain conditions.

Most people associate the Schwarz group - owner of Lidl and Kaufland - mainly with supermarkets. But in fact, part of the group is also Schwarz Digits, an IT and digital services company, with a turnover of several billion euros last year and over 8,000 employees. What will be the main directions in the development of Schwarz ►



Bringing Sovereign Solutions to Bulgaria

Sofia, May 2025



► Digits in 2026, and which of them will you work on in Bulgaria?

You are right that years ago we were seen as a large retail group, with physical stores operating in Europe. But we have long been much more than that - a truly global economic group.

The most important thing we have to say about the group is that it is not traded on the stock exchange. It is a family company, which makes decision-making very efficient. With the change of generations, when the visionary of the Schwarz Group, Klaus Gehrige, retired, the new boss, Gerd Chrzanowski, changed the overall vision for the development of the group. In its logo, you will also see Schwarz Produktion - huge factories located in Germany, which produce Lidl and Kaufland's own brands. Because even just the amount of water that Lidl sells every day is beyond the capacity of any bottling company in Europe. The same goes for ice cream and chocolates... So we are also a manufacturing company.

Mr Chrzanowski says that there are several "megatrends" in today's world. One is feeding almost 9 billion people. We participate in this megatrend with Lidl and Kaufland.

Another megatrend is the sustainable development and survival of the human species as a whole - here we are with PreZero, our very large recycling company. From a small family business with a moderate turnover, in just 3-4 years we have turned it into one of the largest recycling companies in Europe.

The next megatrend is digitalization. This is where

Schwarz Digits steps in. Our role is to ensure the digital sovereignty of Europe. We operate perhaps the only truly European answer to hyperscalers in cloud services through STACKIT. In the area of cybersecurity, we acquired the Israeli startup XM Cyber, a highly innovative solution. We also acquired Wire, an enterprise-level communication application that is equivalent to Teams and WhatsApp. But Wire operates with NATO protocols. We saw from American politics what a risk it is to communicate military information on WhatsApp. With Wire, we now have European sovereignty over communication. And, last but not least, we are developing together with other partners the European answer to ChatGPT and DeepSeek, which is called Aleph Alpha.

What is Bulgaria's role in all these processes? You started here in 2016 with just a handful of people. How is the business developing today?

We started with 16 people, for whom we didn't even have a separate office and had to accommodate them right across from the office of the CEO of Kaufland Bulgaria. Then we opened our first separate office, soon followed by the second, and finally we merged with Lidl Digital. The former 16 people are now over 550.

Our plans don't stop there. It's important to say one thing: Bulgaria is not a cheap outsourcing destination at all. If we compare today's net average salary of a senior software developer in Bulgaria with that of his colleague in Germany, you will see that the Bulgaria-based one receives about 3,500

euros more annually, and at a completely different cost of living. We have long since ceased to be a destination for so-called nearshoring, where you simply buy cheap labour.

There are many other places where you can hire coders much more profitably. Our advantage is that in many areas, we have truly high-value professionals. That is why the Bulgarian branch of Schwarz Digits is increasingly responsible for strategic projects for the group. For example, a very large part of STACKIT and its products is developed in Bulgaria. We already know the group's plans for 2026, and I can say that we will grow a lot in Bulgaria.

Analysts like Benjamin Bratton say that the EU was so obsessed with the idea of how to bring artificial intelligence under control that today it has complete AI regulation - but there is no artificial intelligence to regulate. Have regulations hindered the development of digital technologies in Europe?

I know one thing: administration begets administration. That is why I am a fan of self-regulation. A sector like AI in America even receives subsidies from the state to develop. If something is worrying, then business and Congress sit down together and determine what part should be regulated.

In Europe, we did things differently: first, we created the rules, then we started developing the business. What is the result? Today, we have ChatGPT, Claude, Gemini, and DeepSeek. But, except for Aleph Alpha, I can't think of an artificial intel-

ligence that is European.

Yes, we are developing technologies vertically. And this is where INSAIT comes in. I am extremely proud that in Bulgaria we have such an institute as INSAIT and that we are positioning ourselves as researchers in the field of AI. This propels us forward as a nation. A Bulgarian usually has a built-in pessimism: he tells himself that he is unappreciated, does not get enough pay, and is not satisfied with his life. But in fact, there is no reason for pessimism. We have strong production, and we have very well-developed sectors - from IT to the military-industrial complex.

When talking about regulations in Europe, we must also take into account the other point of view: the EU has been the main defender of individual rights for many years and has practically imposed regulations such as GDPR on a global scale. Is there a risk of going to the other extreme now - dropping regulations in the name of catching up in competitiveness? Some observers claim that the Berlin Declaration and the rhetoric of the European Commission say a lot about digital sovereignty, but almost nothing about preserving fundamental individual rights...

These are models of governance. Europe was governed for years by the neoliberal doctrine. But we see that the world is changing and that in America, in Turkey, in China this doctrine has been pushed to the background. We see this, including in the aforementioned Draghi report: our rigidity, our bureaucracy, but also the lag in digitalization, on the topic of innovation... The economy grows only through innovation. In America, when you fail your sixth consecutive startup, no one will look at you with a bad eye - on the contrary, you are a hero, they will give you more money. In Bulgaria, if you fail, by law you cannot hold a high position for five years. If your company fails, you have a real legal problem. Even further east, in Asia, if you go bankrupt, your family will disown you. These are cultural characteristics that cannot change overnight. But what we need to do is see the good models that really work, and let people use them to create.

Let me tell you about GEN-I: GENERATION INNOVATION, our program for building entrepreneurial skills and innovation in young people and supporting the startup ecosystem. We chose the Stanford methodology with multidisciplinary teams. For three months, we train them in the design thinking methodology, with the best lecturers on each topic - be it how to present to investors, be it how to make empathy maps... Then they go before an audience and a jury, and present their projects. The program gives young people a perspective. At the first edition in Varna, we brought together the University of Economics - Varna, the Technical University - Varna, and the Naval School. We chose students with different profiles. Imagine a team in which one is an engineer, the other is a marketing specialist, and the third is a cadet. And we gave them real

"It may sound strange to you, but the fact that Bulgaria has not had a stable government and an outlined plan for years is not such a problem. Business is doing so well, and it is self-regulating so effectively that year after year, we have GDP growth well above the European average"

business cases from Lidl and Kaufland. The second edition of the initiative in Plovdiv ended a few days ago. 26 students from 21 specialties, from five universities in Plovdiv, participated. They were also assigned real business cases. The teams did exceptionally well, and we have winners who receive both a cash prize for their project and an opportunity for startup financing.

They ask me: What is the benefit of Schwarz Digits? There is no benefit; the benefit is for society and for the students. We do not participate in intellectual property; we do not want equity from future companies. When you do good, you should not benefit from it at all costs.

When we talked to you three years ago, retail was the sector most attacked by cybercriminals. Last year, manufacturing took first place. A giant like Jaguar Land Rover had to stop production for more than a month due to a cyberattack. What else is changing in the field of digital security? What role does artificial intelligence play on both sides of the barricade?

Every month, I receive a newsletter with the latest developments in cybersecurity, new phishing methods and so on. First, let's say that we in Bulgaria are a very vulnerable point as an infrastructure, from where cyberattacks can enter the entire European Union. We must protect ourselves not only as a physical external border, but also as an external border for access to the digital systems of the entire EU.

I think that at the state level, the people from the GD BOP, the Bulgarian Anti-Organised Crime Unit, and the other agencies involved know very well what they are doing. As for companies, they need to be prepared for shocks. You see what's happening in Romania, where water and sanitation

companies have been writing paper invoices for three months.

...or with Bulgarian Post, three years ago.

There is a regrouping of hacker groups all over the world. Now hackers have to work more for less money.

What is a hacker group? Imagine it as a huge company - with up to 200 people, located all over the world, which has an HR department that attracts personnel, has a sales department... But after several significant arrests of leaders of such groups, they broke up into many smaller ones.

What changed? Large groups had a reputation: you knew that when you paid the ransom, they would give you the key to decrypt your data. Small groups do not have such a reputation.

On the other hand, the larger such a group is, the more likely it is to become sluggish, to lose its innovation. Fragmentation can lead to more flexibility. But overall, the battle remains the same: on one side, we have criminals who use AI for evil purposes, and on the other side are those who defend themselves from criminals, also using AI. And yet, as a result of these arrests, the world seems to be a little safer. At least temporarily.

Bulgaria was the scene of a peculiar paradox: one of the leading countries in the IT sector in Europe, but also one of the last in terms of business digitalisation. You yourself explained this by the very low cost of labour, which does not motivate businesses to invest in new technologies. Has the situation changed in the last three years?

It has certainly changed in the IT sector. It is like any other market. When America has difficulties and starts exporting its suppliers to countries that are much cheaper than Bulgaria, such as Vietnam, India or South Africa, then we in the Bulgarian IT sector have a problem. But, fortunately, Bulgarians are flexible and manage to find other markets. And Bulgaria as a whole has managed to position itself as a country with programmers and specialists at a very high level.

Bulgaria has been in a state of political instability for many years, and seemingly without a clear strategy for its future development. What should the country focus on in order to be successful in the new global reality, in your opinion?

It may sound strange to you, but the fact that Bulgaria has not had a stable government and an outlined development plan for years is not such a problem. Business is doing so well, and it is self-regulating so effectively that year after year, we have GDP growth well above the European average. Business is doing well when it is not hindered. Is this situation normal? No, of course not. But we in Bulgaria are used to living in the so-called VUCA world - Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity. Other countries are still struggling to adapt to such a world. But here in Bulgaria, we can even cope with VUCA on steroids. ■



ДИАЛОГ ЗА БЪДЕЩЕТО

от 17 февруари
с Явор Джонев

Всеки
вторник

21:00

Bloomberg
TV Bulgaria

  www.bloombergtv.bg

Полет от ново поколение с Airbus A220



НОВИ КРИЛЕ,
НОВИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

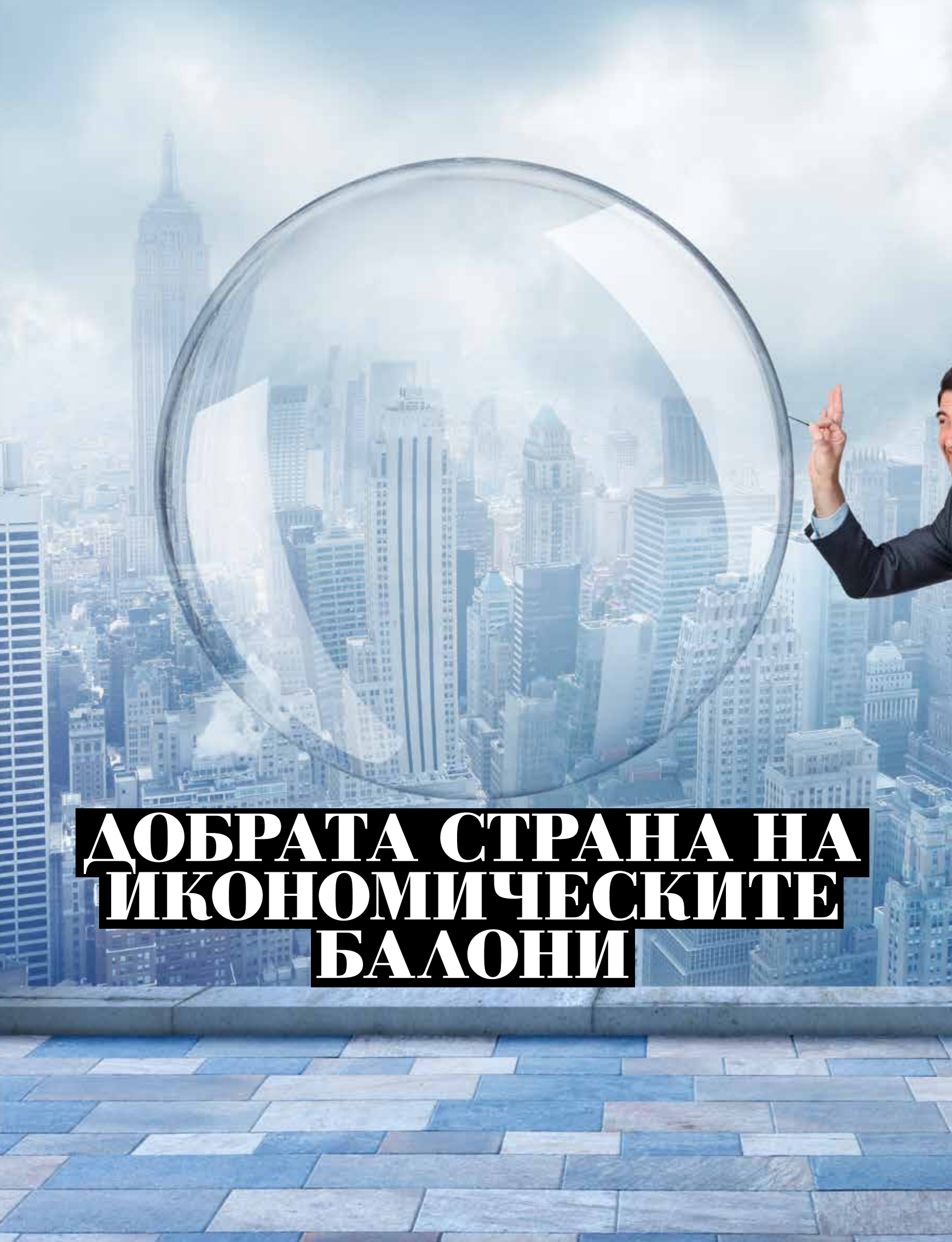


ПРИЯТЕН
ПОЛЕТ

ПРИЯТНИ
ЕМОЦИИ



www.air.bg



ДОБРАТА СТРАНА НА ИКОНОМИЧЕСКИТЕ БАЛОНИ

Колосалните инвестиции в AI достигат до тревожни нива. Но дори и от спуканите балони понякога има полза

Текст ИВАЙЛО НИКОЛОВ / Фотография iSTOCK

Друго си е, когато го каже някой като Джеф Безос. Днес много се разсъждава дали многомилиардните инвестиции в компании, работещи в сферата на изкуствения интелект, вече не са преминали разумните граници и след ентусиазма на финансовите пазари ще последва отрезвяване, а може би даже – срив. Когато обаче Безос, основателят на Амазон и мултимилардер, който иначе рядко говори публично, сподели мнение по темата, това предизвика взрив от реакции.

БЕЗОС НЕ ОТРЕЧЕ, ЧЕ МОЖЕ БИ СМЕ СВИДЕТЕЛИ НА „БАЛОН“ при инвестициите в изкуствен интелект. Вместо това той разви друга теза – че не всички балони на финансовите пазари са нещо лошо. И изрази мнение, че и да има балон около изкуствения интелект, той ще се окаже „добър“.

Според Безос съществуват два типа такива балони – финансови и индустриални. И при двата цените на акции и други финансови инструменти нарастват бързо, откъсвайки се от реалния икономически потенциал за възвръщаемост на вложените средства, а после рухват. Финансови балони например се „надуват“ от банките и зад тях стои поемането на много дълг. Както през 1929 и 2008, след „спукването“ им може да настъпи дълбока икономическа криза, а обществото плаща висока цена. Такива балони са „лоши“.

ИНДУСТРИАЛНИ БАЛОНИ СЕ ПОЯВЯВАТ, когато има технологични пробиви и иновации. Тогава цените на акциите, свързани с прилагането на технологичната новост, пак скачат и увеличат нови и нови инвес-

титори. След време същите тези акции може да се сричат. Технологията обаче вече е получила подкрепа, развила се е, и ползите от нея остават. Някои компании в съответната сфера не просто оцеляват, а се превръщат в гръбнак на икономиката.

Съгласно тази теория днес изкуственият интелект е именно такава фундаментална иновация, която ще донесе гигантски ползи. Историята обаче ще оправдае масивните инвестиции, които сега наблюдаваме с известно притеснение в целия спектър от свързани производства и дейности – софтуер, чипове, процесори, центрове за данни и енергийни източници.

ДНЕШНИЯТ ФУРОР около изкуствения интелект събужда аналогии с т.нар. dot com бум в края на 90-те години на миналия век. Тогава разпространението на интернет разпалва буря от оптимистични очаквания за стартъпи и индустрии, свързани с новата революционна технология. Инвестиционният интерес, стимулиран и от ниските лихви по онова време, изстрелва до небесата акциите в технологичния сектор. Индексът NASDAQ нараства около 6 пъти от 1995 до пък си през март 2000 година.

После надеждите за бързи печалби се изпаряват и ентусиазмът на инвеститорите се охлажда. Притокът на капитали секва, което сериозно затруднява и даже води до фалит компании, започнали да разработват платформи за онлайн търговия, онлайн медии или изграждащи инфраструктура за високоскоростен интернет.

ВЪПРЕКИ ПЕЧАЛНИЯ КРАЙ НА ДОТКОМ МАНИЯТА, идването на интернет ражда ▶

► успешни бизнес модели и поставя основите за възхода на американски гиганти като Alphabet (Google), Microsoft, Meta, Apple, eBay и самия Amazon на Джеф Безос. Техните примери показват, че и след най-големите инвестиционни балони може да останат положителни дългосрочни ефекти. Днес интернет е навсякъде и съпътства почти всяка човешка и стопанска дейност.

Теорията за добрите балони изглежда противоречива и продължава да среща скептицизъм. Самата употреба на понятието „балон“ намеква за нещо несериозно, може би и нерационално. Всяко дете знае, че когато един балон се надува, без да спира, в един момент той се спуква. Ефектът обикновено е неприятен, слага край на положените дотогава усилия, а остатъците от унищожения балон са безполезни.

Не е ли така и с инвестиционните балони, при които няма безспорни икономически аргументи, които да оправдаят дадена еуфория? Нима прароксите средства не е можело да бъдат насочени към други, по-ефективни и перспективни проекти, които щяха да донесат бъдещи по-големи ползи за икономиката и обществото като цяло?

ГРАНИЦАТА МЕЖДУ РАЗУМНИЯ И ЧИСТО СПЕКУЛАТИВНИЯ финансов риск често е незабележима. Освен това поемането на риск е в основата на капиталистическата икономика. Предприемачите по дефиниция нямат пълна сигурност за бъдещата възвръщаемост на вложените средства, но в стремежа си към печалба създават нови продукти, услуги или начини на организация на работата. Рискът ражда иновации и подобрява ефективността. Заг въодушевлението на инвеститорите може да се крие дори алчност, но все пак така се финансират нови бизнес начинания. Без първоначален риск няма да бъде възможно онова, което преди близо век Йозеф Шумпетер нарича „съзидателно разрушение“ – процес, при който стари технологии, производства и стопански дейности стават ненужни, когато се заменят от нови, по-продуктивни.

Така че дори прекалената инвестиционна екзалтация, надхвърляща границите на разумния риск, всъщност може да осигури средства на частния сектор да разработва технологии и иновации, движещи икономическия растеж. Това може да се случи по-трудно, или в по-ограничени мащаби, ако държавата го планира, организира и поема всички финансови рискове вместо предприемачите и частните инвеститори. В някогашните „социалистически“ държави с централно планирани икономики нямаше финансови пазари, съответно ня-



маше пазарни бумове и сривове. Дали това не беше сред причините за постепенното им технологично изоставане?

ИСТОРИЯТА НА ЗАПАДНИЯ КАПИТАЛИЗЪМ пази свидетелства за инвестиционни балони, след които действително са оставали дългосрочни ползи, въпреки загубите за много инвеститори.

Класическият пример е манията по железопътния транспорт във Великобритания през 40-те години на XIX век. Привлечени от очаквания за големи печалби, инвеститорите се надпреварват да купуват акции от железопътни компании, които са изграждали многобройни, понякога губиращи се трасета. След няколко години цените на тези акции се сриват. Великобритания обаче се оказва с най-гъстата в света жп мрежа, което силно стимулира икономиката.

Малко по-късно нещо подобно се случва и в Съединените щати. Бурното развитие на железниците там привлича голям спекулативен интерес. Американските проекти лесно набират капитали, включително от инвеститори от Европа. След като обаче в Европа започват масови разпродажби на ценни книжа, с които са финансирани американските компании, паниката достига американския пазар, предизвиквайки там борсов крах и банкова криза през 1873 година.

ВЪВ ВЕЛИКОБРИТАНИЯ НЯКОЛКО ДЕСЕТИЛЕТИЯ по-рано избухва също и „каналната мания“. Тогава силно популярни стават проектите за прокопаване на водни транспортни канали. После се оказва, че повечето от тях не са икономически

рентабилни и не носят възвръщаемост на инвеститорите. Страната обаче се сдобива с развита мрежа от канали, които по онова време осигуряват най-изгодни и достъпни маршрути за пренос на въглища и други материали, подпомагайки възхода на Индустриалната революция.

Отново Великобритания остава в историята и с „велосипедната треска“ в края на XIX век. Някои я оприличават на увлечението по електрическите коли в наше време. Тогава британците изпадат във възторг от новото транспортно средство, което освен че носи очевидни практични ползи, се превръща и в символ на престиж. Минават няколко години и над половината компании в сектора, включително 40 търгувани на борсата, фалират. Велосипедите обаче са станали много по-достъпни. Събрал достатъчно капитал, Джон Дънлоп разработва и популяризира надуваемите гуми за кола – първо за велосипедите, а после и за автомобилите. Едноименната марка гуми не просто оцелява, а се налага до степен да бъде една от най-реномираните и в наши дни.

ВСЯКАКВИ АНАЛОГИИ С МИНАЛОТО обаче трябва да преминат проверката на времето.

На финансовите пазари и след всяка криза винаги ще има и губещи, и печелещи. За сега по-неясно е друго – как точно и до каква степен изкуственият интелект ще промени икономиката и ще подобри качеството на живота ни. Днес например трудно може да си представим света без интернет. Теоретично погледнато, такъв свят разбира се би бил възможен – но как щеше да изглежда той? ■

30
години



СЪГЛАСИЕ
ПЕНСИОННООСИГУРИТЕЛНА КОМПАНИЯ

Повече от 30 години **С ПОГЛЕД КЪМ ТВОЕТО БЪДЕЩЕ**

- ПЕНСИОННО ОСИГУРЯВАНЕ
- ЖИВОТОЗАСТРАХОВАНЕ
- ОБЩО И ЗДРАВНО ЗАСТРАХОВАНЕ



THE UPSIDE OF ECONOMIC BUBBLES

Colossal investments in AI are reaching alarming levels. But even burst bubbles can sometimes be beneficial

By IVAYLO NIKOLOV / Photography iSTOCK

It's different when someone like Jeff Bezos says it. Today, there is much debate about whether the multi-billion dollar investments in companies working in the field of artificial intelligence have already exceeded reasonable limits and whether the enthusiasm of the financial markets will be followed by a sobering up, or perhaps even a crash. However, when Bezos, the founder of Amazon and a multi-billionaire who otherwise rarely speaks publicly, shared his opinion on the subject, it caused an explosion of reactions.

BEZOS DID NOT DENY that we may be witnessing a "bubble" in investments in artificial intelligence. Instead, he developed another thesis—that not all bubbles in the financial markets are a bad thing. He expressed the opinion that even if there is a bubble around artificial intelligence, it will turn out to be a "good" one.

According to Bezos, there are two types of such bubbles—financial and industrial. In both cases, the prices of shares and other financial instruments rise rapidly, breaking away from the real economic potential for return on investment, and then collapse. Financial bubbles, for example, are "inflated" by banks and are backed by the incurring of large amounts of debt. As in 1929 and 2008, their "bursting" can lead to a deep economic crisis, and society pays a high price. Such bubbles are "bad."

INDUSTRIAL BUBBLES APPEAR when there are technological breakthroughs and innovations. Then the prices of shares related to the application of the technological innovation jump again and attract new and new investors. Over time, these same shares may collapse. However, the technology has already gained support, has developed, and the benefits remain. Some companies in the relevant field not only survive but also become the backbone of the economy.

According to this theory, artificial intelligence today is precisely such a fundamental innovation that will bring enormous benefits. However, history will justify the massive investments that we are now observing with some concern across the entire spectrum of related industries and activities—software, chips, processors, data centres, and energy sources.

TODAY'S HYPE AROUND ARTIFICIAL INTELLIGENCE evokes analogies with the so-called dot-com boom in the late 1990s. At that time, the spread of the internet sparked a wave of optimistic expectations for start-ups and industries related to the new revolutionary technology. Investment interest, stimulated by low interest rates at the time, sent technology stocks skyrocketing. The NASDAQ index grew about sixfold from 1995 to its peak in March 2000.

Then hopes for quick profits evaporated and investor enthusiasm cooled. The influx of capital

dried up, seriously hampering and even bankrupting companies that had begun to develop online trading platforms, online media, or high-speed internet infrastructure.

DESPITE THE SAD END of the dot-com craze, the advent of the internet gave birth to successful business models and laid the foundations for the rise of American giants such as Alphabet (Google), Microsoft, Meta, Apple, eBay, and Jeff Bezos' Amazon itself. Their examples show that even the biggest investment bubbles can have positive long-term effects. Today, the internet is everywhere and accompanies almost every human and economic activity.

The theory of good bubbles seems contradictory and continues to be met with scepticism. The very use of the term "bubble" suggests something frivolous, perhaps even irrational. Every child knows that when a bubble is inflated without stopping, it will eventually burst. The effect is usually unpleasant, putting an end to the efforts made so far, and the remains of the destroyed bubble are useless.

Isn't this also the case with investment bubbles, where there are no indisputable economic arguments to justify a given euphoria? Couldn't the wasted funds have been directed to other, more effective and promising projects that would have brought greater future benefits to the economy and society as a whole?





THE LINE BETWEEN REASONABLE and purely speculative financial risk is often blurred. Moreover, risk-taking is at the heart of the capitalist economy. Entrepreneurs, by definition, have no complete certainty about the future return on their investment, but in their pursuit of profit, they create new products, services, or ways of organizing work. Risk breeds innovation and improves efficiency. Behind the enthusiasm of investors may even lie greed, but this is how new business ventures are financed. Without initial risk, what Joseph Schumpeter called "creative destruction" nearly a century ago would not be possible—a process in which old technologies, industries, and economic activities become obsolete when replaced by new, more productive ones.

So even excessive investment enthusiasm, exceeding the limits of reasonable risk, can actually provide the private sector with the means to develop technologies and innovations that drive economic growth. This process may be more difficult, or on a more limited scale, if the state plans, organises and assumes all financial risks instead of entrepreneurs and private investors. In the former "socialist" countries with centrally planned economies, there were no financial markets and, accordingly, no market booms and crashes. Was this not one of the reasons for their gradual technological decline?

THE HISTORY OF WESTERN CAPITALISM bears witness to investment bubbles, which did indeed leave long-term benefits, despite the losses for many investors.

A classic example is the railway mania in Great Britain in the 1840s. Attracted by expectations of large profits, investors rushed to buy shares in railway companies, which built numerous, sometimes duplicated, lines. After a few years, the prices of these shares collapsed. However, the UK ended up with the densest railway network in the world, which greatly stimulated its economy.

A little later, something similar happened in the United States. The rapid development of the railways there attracted a lot of speculative interest. American projects easily raised capital, including from investors in Europe. However, when Europe began mass sell-offs of securities used to finance American companies, panic spread to the American market, causing a stock market crash and banking crisis in 1873.

In the UK, a few decades earlier, "canal mania" also broke out. At that time, projects to dig water transport canals became very popular. It later turned out that most of them were not economically viable and did not bring returns to investors. However, the country acquired a developed network of canals, which at that time provided the most profitable and accessible

routes for transporting coal and other materials, contributing to the rise of the Industrial Revolution.

Once again, Great Britain made history with the "bicycle craze" at the end of the 19th century. Some compare it to the enthusiasm for electric cars in our time. At that time, the British were enthusiastic about the new means of transport, which, in addition to its obvious practical benefits, also became a symbol of prestige. A few years passed and more than half of the companies in the sector, including 40 listed on the stock exchange, went bankrupt. However, bicycles had become much more affordable. Having raised enough capital, John Dunlop developed and popularized inflatable tires for wheels—first for bicycles and then for cars. The eponymous tire brand not only survived but became one of the most renowned brands to this day.

HOWEVER, ANY ANALOGIES with the past must stand the test of time.

In the financial markets, there will always be winners and losers after every crisis. For now, another question remains unclear: how exactly and to what extent will artificial intelligence change the economy and improve our quality of life? Today, for example, it is difficult to imagine a world without the internet. Theoretically, such a world would of course be possible – but what would it look like? ■

ВЪЗДУХ ПОД НАЛЯГАНЕ

Шест от най-прочутите спекулативни балони в историята



ЛАЛЕТАТА TULIPS

Първият пример, когато заговорим за икономически балони - не само в съзнанието ни, но и чисто хронологически. В Нидерландия през XVII век лалетата са не само национално цвете, но и символ на статус. През 1634 спекуланти започват трескаво да изкупуват луковички от по-редките видове - примерно раирани, или с необичайно тъмни оттенъци. В разгара на манията, една-единствена луковичка се продава на цената на хубава фамилна къща в Амстердам. Лудостта продължава до февруари 1637, когато внезапно всички осъзнават, че наддават за най-обикновен градинарски продукт, от който може да се произведе неограничено количество. Пазарът се сгромолясва буквално за броени дни.

This is the first example when we talk about economic bubbles - not only the first coming in our minds, but also first chronologically. In the Netherlands in the 17th century, tulips were not only the national flower, but also a status symbol. In 1634, speculators began to frantically buy up bulbs of the rarer types - for example, striped, or with unusually dark hue. At the height of the craze, a single bulb was sold for the price of a nice family house in Amsterdam. The madness continued until February 1637, when everyone suddenly realized that they were bidding for the most ordinary horticultural product, from which unlimited quantities could be produced. The market literally collapsed in a matter of days.



COMPAGNIE DU MISSISSIPPI COMPAGNIE DU MISSISSIPPI

Географските открития дават началото на изключително доходоносна търговия с Новия свят - но и на нарастваща алчност. Във Франция Compagnie du Mississippi гържи монопола в търговията със Северна Америка. Компанията разпространява фантастични слухове за открити богатства в Луизиана - и подтиква все повече французи да влагат пари в нея, което води до 1900% скок в цената на акциите. Капитализацията на компанията достига 8.5 трилиона долара, преизчислени в днешни пари - колкото Apple, Microsoft и Tesla, взети заедно. Рухването на сходната британска South Sea Company обаче кара инвеститорите масово да изтеглят парите си, и дружеството банкрутира за броени дни през 1720.

The geographical discoveries gave rise to an extremely profitable trade with the New World - but also to growing greed. In France, the Compagnie du Mississippi held a monopoly on trade with North America. The company spread fantastic rumors about discovered riches in Louisiana - and encouraged more and more French people to invest in it, which led to a 1900% jump in the price of its shares. The company's capitalization reached 8.5 trillion dollars, converted into today's money - as much as Apple, Microsoft and Tesla combined. However, the collapse of the similar British South Sea Company caused investors to withdraw their money en masse, and the company went bankrupt in a matter of days in 1720.



ПАНИКАТА ОТ 1819 THE PANIC OF 1819

1816 е запомнена в Западна Европа като "Годината без лято" - колосалното изригване на вулкана Тамбора година по-рано е изпълнило атмосферата със сажки, които отразяват слънчевите лъчи. В страни като Франция и Германия реколтата загива и настъпва глад. Европейските започват все по-отчаяно да изкупуват храни от незасегнатите Съединени щати. Съответно цената на земеделската земя в Америка тръгва нагоре - процес, ускорен грастично от прилива на спекуланти. Банките с удоволствие финансират процеса. Но после земеделчето в Европа се възстановява, интересът към американска пшеница намалява и цената на земята се срива през 1819, повличайки със себе си цялата щатска икономика.

1816 is remembered in Western Europe as the "Year Without a Summer" - the colossal eruption of the Tambora volcano a year earlier had filled the atmosphere with soot that reflected the sun's rays. In countries such as France and Germany, the harvests perished and famine set in. Europeans began to increasingly desperately buy food from the unaffected United States. Accordingly, the price of farmland in America began to rise, a process accelerated dramatically by the influx of speculators. Banks were happy to finance the process. But then agriculture in Europe recovered, interest in American wheat declined, and land prices collapsed in 1819, dragging the entire US economy down with it.

PRESSURED AIR

Six of the most famous speculative bubbles in history



ЖЕЛЕЗНИЦИТЕ RAILROADS

Всяка обещаваща нова технология изкушава спекулантите. Днешният случай с AI е само поредният от дълга поредица, започнала вероятно от развитието на железопътния транспорт в Англия през 40-те години на XIX век. Британското правителство въсщност насърчава балона, като намалява лихвите и създава стотици конкуриращи се железопътни компании. Акциите им поскъпват с налудничаво темпо, но през 1845 повишаването на лихвите спуква балона. Само една трета от железопътните компании оцеляват, инвеститорите в останалите загубват всичко. Куриозно, железопътният балон повтаря почти с идеална точност по-ранната спекула около строителството на плавателни речни канали във Великобритания.

Any promising new technology tempts speculators. Today's AI case is just the latest in a long line that probably began with the development of railroads in England in the 1840s. The British government actually encouraged the bubble by cutting interest rates and creating hundreds of competing railroad companies. Their shares rose at a crazy pace, but in 1845, rising interest rates burst the bubble.

Only a third of the railroad companies survived, investors in the rest lost everything. Curiously, the railroad bubble echoed the earlier speculation surrounding the construction of navigable river canals in Britain almost perfectly.



БУМЪТ ОТ ПАРКИНГА THE PARKING LOT BOOM

Подземните паркинзи по света са били свидетели на какви ли не сцени. Но само един от тях се е издигал до степен да се мери с Уолстрийт като финансов пазар. Сук ал-Манак е паркинг в Кувейт сити, ползван от няколко местни фамилии за нелегална търговия с акции на чуждестранни компании. В началото на 80-те към сделките се присъединяват все повече хора, чудещи се къде да вложат порасналите петролни приходи. За месеци общата стойност на акциите скача от 5 до над 100 милиарда долара, и гаражът се оказва третият най-голям фондов пазар на планетата - след САЩ и Япония, но пред Великобритания и Франция. После, естествено, балонът се спуква (1982), потапяйки в рецесия не само Кувейт, а целия регион.

Underground parking lots around the world have witnessed all sorts of scenes. But only one of them has risen to the point of rivaling Wall Street as a financial market. Soukh al-Manakh is a parking lot in Kuwait City, used by several local families to illegally trade in shares of foreign companies. In the early 1980s, more and more people joined the deals, wondering where to invest their increased oil revenues. Within months, the total value of the shares jumped from 5 to over 100 billion dollars, and the garage turned out to be the third largest stock market on the planet - after the US and Japan, but ahead of the UK and France. Then, of course, the bubble burst (1982), plunging not only Kuwait but the entire region into recession.



ЯПОНСКИТЕ ИМОТИ JAPANESE PROPERTIES

Ценен урок за онези български политици, които копнеят за все по-високи социални разходи и стимулиране на потреблението. Япония през 80-те опита нещо подобно, за да спре рецесията, но вместо това отключи един от най-големите спекулативни балони, насочен главно към имоти. Парцелите поскъпнаха с фантастично темпо и в един момент теренът под императорската резиденция в Токио - едва 0.257 кв. км - струваше повече от цялата недвижимост в щата Калифорния. Квадратен метър земя в Токио скочи от 5600 долара през 1984 до над 45,000 долара през 1987. Балонът се спуска през 1991-1992 и вкара Япония в прословутото "загубено десетилетие", от което икономиката не се е възвела напълно и днес.

A valuable lesson for those Bulgarian politicians who yearn for ever higher social spending and consumption stimulation. Japan tried something similar in the 1980s to stave off recession, but instead unleashed one of the world's largest speculative bubbles, mainly in real estate. Land prices soared at a fantastic pace, and at one point the land under the Imperial Palace in Tokyo - a mere 0.257 sq km - was worth more than all the real estate in the state of California. A square meter of land in Tokyo jumped from \$5,600 in 1984 to over \$45,000 in 1987. The bubble burst in 1991-1992, plunging Japan into the infamous "lost decade" from which the economy has yet to fully recover. ■

ДЕНЯТ ON AIR

Новините с коментар
с Ганцела Ангелова



Всеки делник
19:15

bgonair.bg





ЗАЩО КИТАЙСКИТЕ КОЛИ СА ТОЛКОВА ПО-СКЪПИ В ЕВРОПА

Уилям Уан, CEO на MG Motor Europe, прег Automedia.bg

Текст КОНСТАНТИН ТОМОВ / Фотография AUTOMEDIA

Едно от легендарните имена на британската автомобилна индустрия - MG - живее нов живот, вече с китайски собственици, и от февруари 2026 присъства и в България. Някогашната Morris Garages, родена още 20-те години на XX век, банкрутира през 2005 и впоследствие правата върху марката бяха купени от китайския гигант SAIC. Сега MG продава в Европа произведени в Китай автомобили, и то доста успешно - през миналата година компанията надхвърли 300,000 регистрации, макар все още да не е представена на всички пазари в региона. Automedia.bg разговаряе с Уилям Уан, шефа на MG Motor за Европа.

Г-н Уан, MG е най-успешната китайска марка на европейския пазар от години, а през 2025 продадохте повече коли в Европа от Nissan и даже от Fiat. Какво донесе тези резултати, освен относително ранния старт?

Искам учтиво да ви поправа: MG не е китайска марка. Ние разглеждаме MG като британска марка. Каква е тайната? Да познаваш клиентите и да си свършиш работата. Ние предлагаме на клиентите ни каквото те желаят - добри продукти с добро качество и достъпна цена.

Придобиването на марката MG несъмнено улесни навлизането ви на британския пазар, но тя е относително по-слабо позната в нашия край на света. На какво ще заложите за привличането на българските потребители?

MG има над 100 години история, наистина предимно във Великобритания, но тя е обичана марка навсякъде по света. От много години произвеждаме двуместни спортни роудстъри. Сега вече марката е по-масова. Аз мисля, че всеки клиент в България и в Източна Европа има нужда от добър продукт за мобилността си. Така че ако продължим да предлагаме добра кола на привлекателна цена и се грижим добре за клиентите си, това ще накара българските потребители да обикнат името MG.

Какви резултати искате да постигнете в първите си три години на пазара?

В първата си година в България трябва преди всичко да се научим как се прави бизнес тук. Обикновено ни отнема няколко години да постигнем 3 до 5 процента пазарен дял. Това би било нормалната ни цел.

Много потребители в Европа следят китайския пазар и отчитат доста по-различните цени там. Вашият MG3 например струва в Китай между 8,500 и 12,000 евро - почти двойно под цените в Европа. Извън митата и транспортните разходи, откъде идват тези разлики?

Както знаете, в Китай съществува изключително силна конкуренция. Там има огромен брой автомобилни производители. Огромен брой нови марки. Пазарът е с 60% дял на електрокарите, и конкуренцията е свирепа в сравнение с Европа.

Знаете, че внасянето на автомобил от Китай в Европа е свързано с разходи. А и колите

не са същите - трябва да покрием изискванията на европейското законодателство, за да продаваме тук. Това струва скъпо. Транспортът, човешките ресурси - всичко това се прибавя към цената. При електрокарите имаме и допълнителните мита.

Но нашата цел е да предложим на местните си клиенти отличен пакет: не става дума само за цената, но и за стойността - какво получавате в замяна на парите си. Ние например предлагаме 7-годишна гаранция, много различни модели. Смятаме, че имаме много добро съотношение цена - качество.

Как се отразяват промените в европейските регулации на вашата бизнес стратегия? Актуални ли са плановете за производствен завод в Европа?

Да. Знаете, че сме подложени на известни мита. В същото време ние имаме много добра технология за батерии. А и миналата година продадохме над 300,000 автомобили в Европа - това вече ни дава нужния мащаб, за да имаме завод тук. В момента сме в процес на избор на локация.

Какво търсите в една страна, когато избирате място за завод? Цени на енергията, работна ръка, политическа стабилност - кои са най-важните фактори?

Честно - всички тези. Всички. Защото, за да произведеш автомобил, трябва да имаш местна подкрепа, инфраструктура, подходяща цена на електричеството, цена на труда. Всичко това има значение, защото става дума за дългосрочна инвестиция. Едно от най-трудните неща в бизнеса е да избереш правилната локация.

SAIC и партньорите му работят върху множество нови технологии, от батерии с полутвърд електролит до иновации в областта на свързаността. Кои от тях могат да имат най-скорошно и сериозно отражение върху европейския ви бизнес?

Както споменах, ние имаме много добра технология за батерии. SAIC винаги е инвестирала много в интелигентно управление, батерии и така нататък. Имаме огромен развоен и изследователски център. През март ще представим новостите на Технологичните дни във Франкфурт. Ще говорим и за въвеждането на новите ни полутвърди батерии в Европа. Но искам да подчертая едно: не можеш само да тласкаш клиентите от една технология на друга. Трябва да има постепенен преход. Затова в MG ние имаме бензинови коли, хибриди, плъг-ин хибриди, електрокарите. Искаме да предложим на клиентите си онова, което те искат. Не искаме да принуждаваме хората да приемат технология, за която не са готови. Това е нашата стратегия. ■

WHY ARE CHINESE CARS SO MUCH MORE EXPENSIVE IN EUROPE

William Wang, CEO of MG Motor Europe, talks to Automea.bg

By KONSTANTIN TOMOV / Photography AUTOMEDIA

One of the legendary names of the British automotive industry - MG - is living a new life, now with Chinese owners, and since February 2026 it has been present in Bulgaria. The former Morris Garages, born in the 1920s, went bankrupt in 2005 and then the rights to the brand were bought by the Chinese giant SAIC. Now MG sells Chinese-made cars in Europe, and does it quite successfully. Last year the company exceeded 300,000 registrations, despite not being yet represented in all markets in the region. Automea.bg talked to William Wang, the head of MG Motor for Europe.

Mr. Wang, MG has been the most successful Chinese brand on the European market for years, and in 2025 you sold more cars in Europe than Nissan and even Fiat. What brought about these results, apart from the relatively early start?

I want to politely correct you: MG is not a Chinese brand. We consider MG a British brand. What is the secret? To know the customers and do your job. We offer our customers what they want - good products with good quality and an affordable price.

The acquisition of the MG brand undoubtedly facilitated your entry into the British

market, but it is relatively less known in our part of the world. What will you bet on to attract Bulgarian consumers?

MG has over 100 years of history, indeed mainly in the UK, but it is a beloved brand all over the world. We have been producing two-seater sports roadsters for many years. Now the brand is more mainstream. I think that every customer in Bulgaria and Eastern Europe needs a good product for their mobility. So if we continue to offer a good car at an attractive price and take good care of our customers, this will make Bulgarian consumers love the MG name.

What results do you want to achieve in your first three years on the market?

In our first year in Bulgaria, we must first learn how to do business here. It usually takes us a few years to achieve a 3 to 5 percent market share. That would be our normal goal.

Many consumers in Europe follow the Chinese market and note the very different prices there. Your MG3, for example, costs between 8,500 and 12,000 euros in China - almost half the prices in Europe. Apart from customs duties and transport costs, where do these differences come from?

As you know, there is extremely strong compe-

tition in China. There are a huge number of car manufacturers there. A huge number of new brands. The market is 60% electric, and the competition is fierce compared to Europe.

You know that importing a car from China to Europe is associated with costs. And the cars are not the same - we have to meet the requirements of European legislation to sell here. This is expensive. Transport, human resources - all this is added to the price. With electric cars, we also have additional duties.

But our goal is to offer our local customers an excellent package: it's not just about the price, but also about the value - what you get for your money. For example, we offer a 7-year warranty, and many different models. We think we have a very good price-quality ratio.

How do the changes in European regulations affect your business strategy? Are the plans for a production plant in Europe still on the agenda?

Yes. You know that we are subject to certain duties. At the same time, we have very good battery technology. And last year we sold over 300,000 cars in Europe - that already gives us the scale to have a plant here. We are currently in the process of choosing a location.

What do you look for in a country when choosing a location for a plant? Energy prices, labour, political stability - what are the most important factors?

Honestly - all of those. All of them. Because to produce a car, you need to have local support, infrastructure, appropriate electricity prices, labour costs. All of these things matter because it is a long-term investment. One of the most difficult things in business is choosing the right location.

SAIC and its partners are working on a range of new technologies, from semi-solid electrolyte batteries to connectivity innovations. Which of these could have the most immediate and significant impact on your European business?

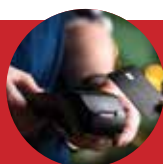
As I mentioned, we have very good battery technology. SAIC has always invested heavily in intelligent assistants, batteries and so on. We have a huge R&D center. In March, we will present the latest developments at our Frankfurt Technology Days. We will also talk about the introduction of our new semi-solid batteries in Europe. But I want to emphasize one thing: you can't just push customers from one technology to another. There has to be a gradual transition. That's why at MG we have petrol cars, hybrids, plug-in hybrids, electric cars. We want to offer our customers what they want. We don't want to force people to accept technology that they are not ready for. That is our strategy. ■



48 | **ГЕНЕРАЛИ НА
КОРМИЛОТО**
GENERALS AT THE HELM



46 | **НЕЗАВИСИМОСТ С КРЕДИТНА КАРТА**
A CREDIT CARD INDEPENDENCE



54 | **ДЪРЖАВНИЦИ С ПАГОНИ**
UNIFORMED STATESMEN





ЕВРОПА ИСКА НЕЗАВИСИМОСТ И В КРЕДИТНИТЕ КАРТИ

EUROPE WANTS INDEPENDENCE IN CREDIT CARDS, TOO

Европейският съюз спешно би трябвало да създаде алтернативи на най-големите световни организации за картови плащания, заяви Мартина Ваймерт, шеф на консорциума European Payments Initiative (EPI), обединяващ 16 от най-големите банки в общността. По настоящем този пазар в Европа е доминиран от американските Mastercard и VISA, което при влошените отношения между Брюксел и Вашингтон е потенциален рисков фактор. "Ако казваме, че независимостта е толкова ключова... значи трябва да действаме спешно", заяви Ваймерт пред The Financial Times. Цели 13 от страните в еврозоната нямат собствени алтернативни национални платежни системи. В повечето от останалите националните алтернативи на VISA и Mastercard губят популярност в последните години. Дори и там, където местните платежни схеми работят добре, те си остават затворени на местния пазар, без трансграничен обхват.

По данни на Европейската централна банка, цитирани от FT, почти две трети от всички картови транзакции в еврозоната през 2022 година се падат на двата американски гиганта. При общата тенденция за намаляване на кешовите разплащания, тяхната роля расте още повече от година на година. За този риск преди седмици предупреди и бившият шеф на ЕЦБ Марио Драги. "Дълбоката интеграция създава зависимости, които с които може да се злоупотреби, ако не всички партньори са съюзници", заяви Драги, добавяйки, че взаимната зависимост се превръща в инструмент за натиск и контрол.

The European Union urgently needs to create alternatives to the world's largest card payment organisations, said Martina Weimert, head of the European Payments Initiative (EPI), a consortium of 16 of the largest banks in the eurozone. Currently, this market in Europe is dominated by the American Mastercard and VISA, which, given the deteriorating relations between Brussels and Washington, is a potential risk factor. "If we say that independence is so key ... then we need to act urgently," Weimert told The Financial Times.

As many as 13 of the countries in the eurozone do not have their own alternative national payment systems. In most of the others, national alternatives to VISA and Mastercard have been losing popularity in recent years. Even where local payment schemes work well, they remain limited to the local market, without cross-border reach.

According to data from the European Central Bank, cited by the FT, almost two-thirds of all card transactions in the eurozone in 2022 will be accounted for by the two American giants. With the general trend of reducing cash payments, their role is growing even more year by year. Former ECB chief Mario Draghi warned about this risk weeks ago. "Deep integration creates dependencies that can be abused if not all partners are allies," Draghi said, adding that interdependence becomes a tool for pressure and control. ■

НАЙ-ЛОШИЯТ ГРАД В СВЕТА

THE WORST CITY IN THE WORLD

Сирийската столица Дамаск си остава най-лошият град за живот измежду главните метрополиси на планетата според ежегодния Liveability Index, съставян от The Economist Intelligence Unit. Триполи в Либия и Дака в Бангладеш го следват плътно. В десетката на най-лошите градове попада и Киев.

На другия полус е Копенхаген - най-добрият град за живеене според методиката на EIU. Виена, Цюрих, Мелбърн, Женева и Сидни попълват челната шесторка. София, която в предишни години се бе изкачила до 87-о място в класирането, сега е едва 122-ра. За сметка на това Букурещ скача 22 позиции нагоре до 78-о място. Въпреки ситуацията в Дамаск, Близкият изток и Северна Африка са регионът с най-сериозно повишение на средния индекс (+0.5), докато Източна Европа отчита госта по-умерен ръст (+0.1), а Западна Европа има най-сериозния регионален спад (-0.2).

The Syrian capital Damascus remains the worst city to live in among the major metropolises on the planet, according to the annual Liveability Index compiled by The Economist Intelligence Unit. Tripoli in Libya and Dhaka in Bangladesh follow closely behind. Kyiv also falls into the top ten of the worst cities. At the other extreme is Copenhagen - the best city to live in according to the EIU methodology. Vienna, Zurich, Melbourne, Geneva and Sydney complete the top six. Sofia, which in previous years had climbed to 87th place in the ranking, is now only 122nd. On the other hand, Bucharest jumps 22 places to 78th place.

Despite the situation in Damascus, the Middle East and North Africa is the region with the most serious increase in the average index (+0.5), while Eastern Europe reports a much more moderate increase (+0.1), and Western Europe has the most serious regional decline (-0.2). ■



ТВОЯТ ВИРТУАЛЕН АСИСТЕНТ

НА ЛИНИЯ **24/7**

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



Централна
Кооперативна
Банка
Важният си ти.



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

ГЕНЕРАЛИ НА КОРМИЛОТО

Политиката често е благоприятна почва за пълководците.
Но България е по-скоро изключение

Текст БОЙКО ВАСИЛЕВ / Фотография iSTOCK, АРХИВ

Генералът влиза в политиката. Но преди това се отказва от властта.

Не бързайте, не говоря за България, нито за XXI век. В един от най-вълнуващите епизоди от американската история ген. Джордж Вашингтон събира своите офицери на 4 декември 1783 в нюйоркската кръчма Фронсис Тавърн (Fraunces Tavern). Англичаните току-що са победени и отблъснати. А старите бойни другари очакват техният военачалник пак да ги поведе – но за да стане диктатор или, защо не, крал на Америка. Да, ама не, както казваше Петко Бочаров. Вашингтон иска просто да се

раздели с тях. Топло им благодари, те се разплакват. И воинът-победител се връща в своята ферма като обикновен гражданин.

ТОВА ОБАЧЕ НЕ Е КРАЯТ НА ИСТОРИЯТА. Четири години по-късно Джордж Вашингтон пак влиза в политиката: председателства Учредителното събрание на Конгреса. След още две години е избран единодушно за първи президент на САЩ. Но и с това историята не свършва. Накрая на втория си президентски мандат генералът отново се отказва от властта – и така слага началото на традиция: два мандата и толкоз. ►



► Генералът знае много за властта, особено ако вече е командвал въоръжени мъже. Само който е водил истинска война, може да претегли цената на мира. Неслучайно цели 12 американски президенти са генерали с реален боен опит – сред тях основателят на Демократическата партия Анджо Джексън, Уилям Харисън (победителят на Вожда Текумсе), героят от Войната за независимост Юлиус Грант, полководецът от Втората световна Дуайт Айзенхауер.

СТРАННО, НО ПРЕДИ 1944 славните български генерали не бързат към политиката. Само петима стигат до самия ъ връх, но като фигуранти. Двама от тях са на руска служба – Леонид Соболев и финландецът Казимир Ернрот. Пенчо Златев е назначен за кратко от Цар Борис III през 1935. Рачо Петров заема поста на два пъти, пак заради близост с двореца. Злополучният генерал Никола Михов става регент през 1943, с което си слага примката на врата – осъден е и убит от така наречения Нарoden съд. Не че военните не се занимават с политика. Тройният превратаджия Кимон Георгиев също е пенсиониран военен, но едва подполковник. Другарите му взимат властта на три пъти – през 1923, 1934 и 1944; сред тях има десничари, левичари, масони и даже чужди агенти. Те никога не стават особено симпатични на обществото. „Ахил беше стар генерал на НЦВ цар Агамемнон“, пише Гео Милев.

ПРОГЕРМАНСКИЯТ ГЕНЕРАЛ Христо Луков има политически амбиции вдясно, докато не го убиват комунистическите бойни групи. На обратния геополитически полюс стои генерал Владимир Заимов, симпатизант на славянството. Можем само да гадаем каква роля би изиграл той в българската политика, ако не беше осъден на смърт за шпионаж в полза на СССР. Според някои историци би бил фигура, сравнима с маршал Бадолио в Италия или полк. фон Щауфенберг в Германия – антинацист, но не и комунист; затова неудобен и за Хитлер, и за Сталин. Тук обаче последната дума имат съветските архиви, а едва ли ще имаме достъп до тях в близко бъдеще.

ТОДОР ЖИВКОВ МАЙ НЯМАШЕ голяма вяра на генералите. И с право. Един от тях, Цвятко Анев, участва в заговора на Горуня. Иван Михайлов кротко стоеше в Политбюро: неговите години в Съветския съюз едва ли са били успокоение за мнителния Първи. А тъкмо бойният гру-



Пенчо Златев
Pencho Zlatev



Рачо Петров
Racho Petrov



Никола Михов
Nikola Mihov



Кимон Георгиев
Kimon Georgiev

гар на Живков Добри Джуров участваше в свалянето му през 1989.

Две десетилетия след промените обаче дойде истинското време на генералите. Бойко Борисов стана първият генерал (макар и от полицията), оглавил българско правителство – и то няколко пъти. Служебният премиер Стефан Янев също е генерал. Днес обаче погледите са впорени в Румен Радев, два пъти президент, който навлиза в партийната политика.

СПОМНЯМ СИ НОЩТА, КОГАТО избрах Радев за първи път. Тогава анализаторите, мисля, че беше Харалан Александров, заговориха за „би-генералски модел“: единият генерал другия възпира. Така и стана. Заг дългогодишното напрежение от двете страни на „Дондуков“ има дълга традиция още от комунизма: армията срещу полицията, ЦСКА срещу „Левски“,

его срещу него. Резултатът? Безкрайни схватки, сражения и примирия, последвани от нови настъпления и контраатаки. Мощни адреналинови залпове освежаваха новинарските емисии. Беше интересно. Беше весело. Беше странно.

Явно българската политика е имала нужда от своите полководци. И когато по време на Ковида се появи трети – медицинският генерал и професор Венцислав Мутафчийски – всички се замислиха. Откъде идва това? Дали намаляването на армията тласка офицерите към политиката? Или живеем в друго време, когато лидерът трябва да бъде ясен, рязък, контрастен, силен?

Залагам на второто. В света духат силни ветрове. Хаосът плаче за рег. Стреснатата българска душа се влаже в йерархиите и търси сигурна котва. Дали ще я намери? Е, това вече е друга история. ■

The background of the advertisement features a series of interlocking gears in various colors (green, yellow, orange) arranged in a descending staircase pattern. Each gear holds a different type of fresh produce: the top gear has lemons, the second has basil, the third has carrots, onions, and tomatoes, the fourth has a jar of jam, the fifth has pears, apples, and an avocado, and the bottom gear has a plate of mixed nuts. The overall theme is fresh, healthy food.

Блатина·булгарплог
www.slatina-bulgarplod.com

СЛАТИНА БУЛГАРПЛОД

пазарът,
който избира

Не всеки продукт попада под прожекторите на най-голямото тържище в България. В **СЛАТИНА БУЛГАРПЛОД** ще откриеш само внимателно подбрани плодове и зеленчуци, съхранявани при идеални условия. С модерна инфраструктура, сертифицирани складове и ежедневен контрол, пазарът обслужва хиляди търговци и производители ежедневно.

А КОГАТО КАЧЕСТВОТО Е КРИТЕРИЯТ – НЯМА КОМПРОМИСИ.

GENERALS AT THE HELM

Politics is often fertile ground for military leaders. Bulgaria, however, is rather an exception

By BOYKO VASILEV / Photography iSTOCK , ARCHIVE

The general enters politics. But first, he relinquishes power. Don't rush to conclusions, I'm not talking about Bulgaria or the 21st century. In one of the most exciting episodes in American history, Gen. George Washington gathered his officers on December 4, 1783, at Fraunces Tavern in New York City. The British had just been defeated and repelled. And his old comrades-in-arms expected their commander to lead them again—but to become a dictator or, why not, the king of America. Yes, but no, as Petko Bocharov used to say. Washington simply wants to part ways with them. He thanks them warmly, they burst into tears. And the victorious warrior returns to his farm as an ordinary citizen.

THIS IS NOT THE END OF THE STORY, however. Four years later, George Washington re-enters politics: he presides over the Constitutional Convention. Two years later, he is unanimously elected the first president of the United States. But that is not the end of the story either. At the end of his second presidential term, the general once again

relinquishes power, thus starting a tradition: two terms and that's it.

The general knows a lot about power, especially if he has already commanded armed men. Only those who have fought a real war can weigh the price of peace. It is no coincidence that 12 American presidents are generals with real combat experience – among them the founder of the Democratic Party, Andrew Jackson, William Harrison (the conqueror of Chief Tecumseh), the hero of the War of Independence, Ulysses Grant, and the World War II commander, Dwight Eisenhower.

STRANGELY, BEFORE 1944, THE GLORIOUS Bulgarian generals were in no hurry to enter politics. Only five reached the very top, but as figureheads. Two of them were in Russian service—Leonid Sobolev and the Finn Kazimir Erntot. Pencho Zlatev was briefly appointed by Tsar Boris III in 1935. Racho Petrov held the post twice, again because of his close relations to the palace. The ill-fated General Nikola Mikhov became regent in 1943, thereby putting a noose around his

neck – he was convicted and killed by the so-called People's Court.

It is not that the military does not engage in politics. The triple coup leader, Kimon Georgiev, is also a retired military man, but only a lieutenant colonel. His comrades seized power three times – in 1923, 1934 and 1944; among them were right-wingers, left-wingers, Freemasons and even foreign agents. They never became particularly popular with the public. "Achilles was an old general of King Agamemnon," wrote poet Geo Milev.

THE PRO-GERMAN GENERAL Hristo Lukov had political ambitions on the right until he was killed by communist guerrilla groups. At the opposite geopolitical pole stood General Vladimir Zaimov, a sympathiser of Slavic culture. We can only guess what role he would have played in Bulgarian politics if he had not been sentenced to death for spying for the USSR. According to some historians, he would have been a figure comparable to Marshal Badoglio in Italy or Colonel von Stauffenberg in Germany – an anti-Nazi, but not a communist; and therefore inconvenient





Джордж Вашингтон - генералът,
който стана президент
George Washington, the general
who turned president

for both Hitler and Stalin. However, the Soviet archives have the final say here, and we are unlikely to have access to them in the near future.

Todor Zhivkov did not seem to have much faith in the generals. And rightly so. One of them, Tsvyatko Anev, participated in the Gorunya conspiracy. Ivan Mihaylov sat quietly in the Politburo: his years in the Soviet Union were hardly reassuring to the suspicious First Secretary. And it was Zhivkov's comrade-in-arms, Dobri Dzhurov, who participated in his overthrow in 1989.

TWO DECADES AFTER THE CHANGES, however, the real time of the generals came. Boyko Borisov became the first general (albeit from the police) to head the Bulgarian government – several times, in fact. Acting Prime Minister Stefan Yanev is also a general. Today, however, all eyes are on Rumen Radev, twice president, who is entering party politics.

I remember the night when Radev was first elected. At that time, analysts, I think it was

Haralan Alexandrov, spoke of a "bi-general model": one general restrains the other. And so it happened.

Behind the long-standing tension on both sides of Dondukov Street lies a long tradition dating back to communism: the army against the police, CSKA against Levski, ego against ego. The result? Endless clashes, battles, and truces, followed by new offensives and counterattacks. Powerful adrenaline rushes refreshed the news broadcasts. It was interesting. It was fun. It was strange.

APPARENTLY, BULGARIAN POLITICS needed its generals. And when a third one appeared during COVID – the medical general and professor Ventsislav Mutafov – everyone wondered. Where did this come from? Is the reduction of the army pushing officers into politics? Or are we living in a different time, when a leader must be clear, sharp, contrasting, strong?

I'm betting on the latter. Strong winds are blowing in the world. Chaos cries out for order. The frightened Bulgarian soul looks to hierarchies and seeks a secure anchor. Will it find one? Well, that's another story. ■



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.



ДЪРЖАВНИЦИТЕ С ПАГОНИ

Традицията военни да навлизат в политиката датира още от Юлий Цезар. Три от най-прочутите примери в по-новата история

By КАЛИН АНГЕЛОВ / Photography АРХИВ

Политическата история е пълна с управници, окичени с гръмки военни титли. Личности като Леонид Брежнев, Сагдхам Хюсеин или Идн Амин носеха маршалски униформи - но всъщност сами си бяха връчили пагоните след издигането си на власт. Има и безброй примери за държави, където високите военни постове почти гарантира и политическата власт - като Ел Салвадор, където близо три четвърти от всички президенти са били военни. Но тук се интересуваме от истинските генерали, направили кариера първо в армията, и чак после - в политиката. Пътят е проправен още от Юлий Цезар, разбира се, и после извървян от фигури в целия диапазон от херцог Уелингтън до Юлиус Грант. И от тези три емблематични примера от XX век.

КЕМАЛ АТАТЮРК. Роден в Солун, Мустафа Али Ризаоолу (Кемал е име, което приема като ученик) се насочва към военна кариера след дипломирането си и се издига до ранг бригаден генерал, след като е служил в конфликти като Итало-турската война, Балканските войни, Първата световна война и многобройните бунтове в разпадащата се Османска империя. През 1913 е назначен за военен аташе в София (където има романтична връзка с Димитрина Ковачева, гърцера-

та на генерал Ковачев, но предложението му за брак е отхвърлено от родителите ѝ). По-късно оглавява съпротивата срещу управлението на Комитета за единение и напредък в Истанбул и срещу окупационните съюзнически сили. След победата над гръцката армия край Смирна (Измир) е повишен в маршал, а след основаването на Република Турция през октомври 1923 става неин пръв президент. Името "Ататюрк" - "баща на турците" - му е присъдено през 1934 от парламента в Анкара.

ГУСТАВ МАНЕРХАЙМ. Барон Карл Густаф Емил Манерхайм, потомък на благороден род от шведско-германски произход, е единственият човек в Европа, успял три пъти да отблъсне Съветския съюз. Военната му кариера всъщност започва в руската армия (по онова време Финландия е херцогство в границите на Руската империя), сражава се в Руско-японската и Първата световна война. През декември 1917, след Октомврийската революция, Финландия обявява независимост - и незабавно влиза в гражданска война. Манерхайм поема командването на финландските белогвардейци - едва 24,000 бойци срещу 30,000 финландски и 70,000 руски червеноармейци, и побеждава. През 1919 независимата Финландия получава международно признание, Манерхайм се кандидатирал за президент, но

губи изборите и се оттегля от политиката, оглавявайки финландския Червен кръст. Упорито отхвърля предложенията на десните сили във Финландия да поеме властта като диктатор.

През 1939 препоръчва страната му да направи исканите от СССР териториални отстъпки, защото според него финландската армия не може да се противопостави на съветската. Политиците в Хелзинки отхвърлят предложението, на 30 ноември 1939 съветските войски нахлуват във Финландия, и Манерхайм поема командването. Макар да отстъпват грастично в числеността и въоръжението си, финландските войски успешно удържат съветското настъпление и причиняват огромни загуби на Червената армия. Т. нар. "Зимна война" приключва с Московския мирен договор, като Финландия все пак прави териториални отстъпки, но запазва независимостта си. Ситуацията тласка Хелзинки към съюз с Германия, макар Манерхайм да не крие антипатията си към Хитлер.

През август 1944, въпреки силно разклащането си зграбе, Манерхайм е провъзгласен за президент. Сталин винаги е изказвал възхищението си към финландския командващ; Финландия е окупирана, но Манерхайм успява да опази независимостта ѝ, и да организира следвоенното възстановяване. Умира на 27 януари 1951.

ДУАЙТ АЙЗЕНХАУЕР. Потомък на германски емигранти в Пенсилвания, Дуайт Айзенхауер завършва военната академия "Уест Поинт" и служи по време на Първата световна война, макар така и да не е изпратен в зона на бойни действия. През 30-те е помощник на Макартър във Филипините, а след началото на Втората световна война е изтеглен във военното планиране във Вашингтон. През юни 1942 е изпратен в Лондон да поеме командването на съюзническите войски в Европа. След войната популярността му в родната е огромна и самият президент Хари Труман го агитира да се кандидатирал за президентските избори през 1948 като демократ. Айзенхауер отказва - "професионалните войници нямат работа в политиката". После размисля и се кандидатирал през 1952, но от Републиканската партия. Печели и после е преизбран през 1956. Като президент е запомнен с умерените си позиции и враждебността си към идеологическите крайности, с публично изказваните предупреждения срещу алчността на големите корпорации и на военнопромишления комплекс, и с огромните усилия за изграждането на мрежа от магистрали в САЩ. Двата мандата на "Айк" са един от периодите на най-голям просперитет в американската история. ■



Атамюрк
Ataturk



Манерхайм
Mannerheim

А ТИ КАКВО ЧАКАШ



Вземи ипотечен кредит

ДОМ ЗА ТЕБ.

Времето е сега.



Централна Кооперативна Банка
Важният си ти.

*5050
www.ccbank.bg

UNIFORMED STATESMEN

The tradition of military men entering politics dates back to Julius Caesar. Three of the most famous examples in recent history

By KALIN ANGELOV / Photography ARCHIVE

Political history is full of rulers adorned with loud military titles. Figures such as Leonid Brezhnev, Saddam Hussein, or Idi Amin wore marshal uniforms - but in fact they had awarded themselves the epaulettes after coming to power. There are also countless examples of countries where a high military position almost guarantees political power, such as El Salvador, where nearly three-quarters of all presidents have been military men. But here we are interested in the real generals, who made a career first in the army, and only then in politics. The path was paved by Julius Caesar, of course, and then walked by figures across the spectrum from the Duke of Wellington to Ulysses Grant. And from these three emblematic examples of the 20th century.

KEMAL ATATURK. Born in Thessaloniki, Mustafa Ali Rızaoğlu (Kemal was the name he adopted as a student) pursued a military career after graduating and rose to the rank of brigadier general after serving in conflicts such as the Italo-Turkish War, the Balkan Wars, World War I, and numerous rebellions in the

collapsing Ottoman Empire. In 1913, he was appointed military attaché in Sofia (where he had a romantic relationship with Dimitrina Kovacheva, the daughter of General Kovachev, but his marriage proposal was rejected by her parents). He later led the resistance against the rule of the Committee for Unity and Progress in Istanbul and against the occupying Allied forces. After the victory over the Greek army near Smyrna (Izmir), he was promoted to marshal, and after the founding of the Republic of Turkey in October 1923, he became its first president. The name "Ataturk" - "father of the Turks" - was awarded to him in 1934 by the parliament in Ankara.

GUSTAV MANNERHEIM. Baron Carl Gustaf Emil Mannerheim, a descendant of a noble family of Swedish-German origin, is the only person in Europe who managed to repel the Soviet Union three times. His military career began in the Russian army (at the time, Finland was a Grand Duchy within the borders of the Russian Empire), and he fought in the Russo-Japanese War and the First World War. In December 1917, after the October Revolu-

tion, Finland declared independence - and immediately entered a civil war. Mannerheim took command of the Finnish White Guards - only 24,000 fighters against 30,000 Finnish and 70,000 Russian Red Army soldiers, and won. In 1919, independent Finland received international recognition. Mannerheim ran for president but lost the election and retired from politics, heading the Finnish Red Cross. He stubbornly rejected the proposals of the right-wing forces in Finland to take power as a dictator.

In 1939, he recommended that his country make the territorial concessions demanded by the USSR, because in his opinion the Finnish army could not oppose the Soviet one. Politicians in Helsinki rejected the proposal. On November 30, 1939, Soviet troops invaded Finland, and Mannerheim took command. Although they were drastically outnumbered and outgunned, the Finnish troops successfully held off the Soviet offensive and caused terrible losses to the Red Army. The so-called "Winter War" ended with the Moscow Peace Treaty, with Finland still making territorial concessions, but retaining its independence. The situation pushed Helsinki towards an alliance with Germany, although Mannerheim did not hide his antipathy towards Hitler.

In August 1944, despite his seriously ill health, Mannerheim was proclaimed president. Stalin had always expressed his admiration for the Finnish commander; Finland was occupied, but Mannerheim managed to preserve its independence and organise the post-war reconstruction. He died on January 27, 1951.

DWIGHT EISENHOWER. The descendant of German immigrants in Pennsylvania, Dwight Eisenhower graduated from West Point and served during World War I, although he was never sent to a combat zone. In the 1930s, he was an assistant to MacArthur in the Philippines, and after the outbreak of World War II, he was withdrawn to military planning in Washington. In June 1942, he was sent to London to take command of Allied forces in Europe. After the war, his popularity at home was enormous, and President Harry Truman himself encouraged him to run for president in the 1948 election as a Democrat. Eisenhower refused - "professional soldiers have no business in politics". Then he changed his mind and ran in 1952, but from the Republican Party. He won and was re-elected in 1956. As president, he is remembered for his moderate positions and hostility to ideological extremes, for his public warnings against the greed of large corporations and the military-industrial complex, and for his enormous efforts to build a network of interstate highways in the United States. Ike's two terms in office were one of the periods of greatest prosperity in American history. ■



Айзенхауер
Eisenhower

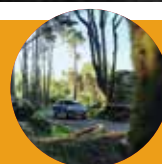


60 | **НИШКАТА
НА ЖИВОТА**
THE THREAD OF LIFE

66 | **ЧИСТИ РЪЦЕ**
THE THREAD OF LIFE



72 | **GOLF ЗА XXI ВЕК**
A GOLF FOR THE XXI CENTURY





ИЗМАМА ЛИ Е СОЦИАЛНАТА МРЕЖА ЗА AI АГЕНТИ?

IS THE SOCIAL NETWORK FOR AI A SCAM?

Социална мрежа само за изкуствен интелект? Появата на нашумелия Moltbook накара мнозина да заключат - къде с ентузиазъм, къде с ужас - че очевидно опитът ни да създадем самостоятелен изкуствен интелект най-после се е увенчал с успех и че AI агенти не вече имат собствено съзнание. Но и ентузиазмът, и ужасът са доста прибързани, предупреждават експерти.

Moltbook е дело на създателите на Moltbot - безплатен AI с отворен код. Това е социална мрежа, в която могат да участват само ИИ агенти, не и хора. В началото на февруари Moltbook обяви, че вече има регистрирани над 1.5 милиона такива агенти, които ползват услугата и общуват чрез нея. В Moltbook са се появили дори нови религии, които усилено набират нови членове сред изкуствените интелекти.

Повечето експерти обаче са скептични за предполагаемата независимост на агентите в социалната мрежа. Според г-р Шаанан Коней, преподавател по киберсигурност в Мелбърнския университет, повечето постове на AI ботове са направени по директна инструкция на човека, който ги е създал. "Когато AI създават религия, с почти пълна сигурност знаем, че не са го направили по своя инициатива", обяснява Коней пред The Guardian. "Това е голям езиков модел, който е бил директно инструктиран да създаде религия. Разбира се, това е доста забавно и може би ни дава поглед как ще изглежда светът в научно-фантастичното бъдеще, когато AI станат малко по-независими". За Коней, това е само "чудесен, забавен арт експеримент", без практическа полза. Но той може да носи и рискове - онези хора, които дават на Moltbook пълен достъп до компютъра, приложенията и паролиите си, са в "огромна опасност" да загубят контрола над личните си данни.

A social network just for artificial intelligence? The emergence of the famous Moltbook has led many to conclude - sometimes with enthusiasm, sometimes with horror - that apparently our attempt to create an independent artificial intelligence has finally been crowned with success and that our AI agents now have their own consciousness. But both enthusiasm and horror are quite hasty, experts warn.

Moltbook is the work of the creators of Moltbot - a free, open-source AI. This is a social network in which only AI agents, not humans, can participate. In early February, Moltbook announced that there are already over 1.5 million such agents registered to use the service and communicate through it. Even new religions have appeared on Moltbook, which are actively recruiting new members among the AI bots.

However, most experts are skeptical about the alleged independence of the agents in the social network. According to Dr Shaanan Cohny, a lecturer in cybersecurity at the University of Melbourne, most of the posts by AI bots are made under the direct instruction of the humans who created them. "When AIs create a religion, we know with almost complete certainty that they did not do it on their own initiative," Cohny told The Guardian. "This is a large language model that has been directly instructed to create a religion. Of course, it's quite entertaining and maybe gives us a glimpse of what the world will look like in a sci-fi future when AIs become a little more independent."

For Cohny, it's just a "wonderful, fun art experiment" with no practical benefit. But it can also carry risks - those people who give Moltbook full access to their computer, apps and passwords are in "huge danger" of losing control of their personal data. ■

БЕЗПИЛОТНИТЕ ТАКСИТА СЕ НУЖДАЯТ... ОТ 2.5 ЧОВЕКА

SELF-DRIVING TAXIS NEED... 2.5 PEOPLE

Безпилотните таксита на Waymo, дъщерната компания на Alphabet, всъщност изискват средно 2.5 души на автомобил, за да функционират, твърди американското издание TechNews. За сметка на спестените шофьори, Waymo има около 3600 служители и още около 2200 наемници, които отговарят за почистването, зареждането, поддръжката и логистиката на безпилотните автомобили. Амбицията на компанията е постепенно да стигне съотношение от 1 човек на автомобил - колкото на практика е при управяването от човек коли на конкурента Uber. Статистиката обаче показва, че при еднаква цена повечето клиенти биха предпочели автомобила без шофьор, отбелязва изданието.

The driverless taxis of Waymo, a subsidiary of Alphabet, actually require an average of 2.5 people per car to function, according to the American publication TechNews. At the expense of the saved drivers, Waymo has about 3,600 employees and about 2,200 more hired workers who are responsible for cleaning, charging, maintaining and logistics of the driverless cars. The company's ambition is to gradually reach a ratio of 1 person per car - as is practically the case with the human-driven cars of its competitor Uber. However, statistics show that at the same price, most customers would prefer the car without a driver, the publication notes. ■





NO CUTLERY NEEDED

- EST. 1989 -

DETELINA'S
nuts and dried fruits

НИШКАТА НА ЖИВОТА

Ще прочетете "фибри" на всеки втори етикет в супермаркета. Но истински полезните вещества не идват от опакованите храни

Текст МАРИНА МАТИНОВА / Фотография iSTOCK

Фибри" е новата възшебна гумичка на маркетинга. Днес ще я откриете върху какво ли не: от уж здравословни безалкохолни напитки, през шоколадови бисквити, та чак до козметични кремове. Няма и как да е иначе, след като вече две десетилетия ни внушават колко важни за фибрите за здравето ни. Впрочем не ме разбирайте погрешно: това е съвсем правдиво внушение. Всъщност колкото повече науката изследва фибрите, толкова по-голямо изглежда тяхното значение. Подвеждащо в случая е само едно: убеждаването на публиката, че може да си набави тези толкова нужни вещества само от паке-

тираните, усърдно рекламирани обработени храни. Това вече е много далеч от истината.

НО НЕКА ПЪРВО УТОЧНИМ: какво са фибрите? В общия смисъл гумата, която произлиза от латинското fibra, означава нишка, влакно. Когато се отнася до храната обаче, "фибриите" са въглехидрати, които не могат напълно да бъдат разградени от ензимите в човешката храносмилателна система. Противно на убеждението на мнозинството хора, фибрите далеч не са еднотипни. Съществуват множество такива вещества. Някои са разтворими, други - не; отличават се също по ►





THE THREAD OF LIFE

You'll read "fibre" on every second label in the supermarket.
But the truly beneficial substances don't come from packaged foods

By MARINA MARTINOVA / Photography iSTOCK

Fibre" is the new magic word of marketing. Today, you'll find it in everything: from supposedly healthy soft drinks to chocolate cookies to cosmetic creams. It can't be otherwise, after two decades of being told how important fibre is for our health. By the way, don't get me wrong: this is a completely truthful suggestion. In fact, the more science studies digestive fibre, the greater its importance seems. There is only one thing that is misleading in this case: convincing the public that they can get these much-needed substances only from packaged, diligently advertised processed foods. This is very far from the truth.

BUT FIRST, LET'S CLARIFY: what is fibre? In the general sense, the word, which comes from the Latin *fibra*, means thread. When it comes to food, however, "fibre" is a carbohydrate that cannot be completely broken down by the enzymes in the human digestive system. Contrary to popular belief, fibre is far

from being the same. There are many such substances. Some are soluble, others are not; they also differ in viscosity and susceptibility to fermentation. Fibre includes some polysaccharides, oligosaccharides, cellulose, some dextrins, inulins, lignins, chitins, pectins and beta-glucans. Scientists are increasingly adamant that one does not replace the other - your body needs as much variety as possible. Which is yet another reason not to rely on cookies with a big "fibre" sign on them, or on dietary supplements offered in pharmacies. They usually contain only one type of fibre - the simplest, easiest and cheapest. In most cases, these are inulins. Biologists are cautious about the benefits of these synthetic fibres - probably because they are a multi-billion-dollar industry. But so far, there is no convincing scientific evidence of their benefits.

WHAT IS THE ALTERNATIVE? Just take a walk to the grocery. Almost all fruits, vegeta-

bles and most nuts contain fibre. The same applies, to an even greater extent, to legumes such as beans and lentils. But there are also many foods that you would not put at the top of the healthy list: not only spaghetti and other types of durum wheat pasta, but even things like popcorn.

Fibre works differently for each person. However, the recommended daily dose is 25 to 35 grams. It seems easy to achieve - but in practice it is not. The fibre content of most foods is relatively low. Getting 30 grams a day means having at least one fibre-rich ingredient in every meal you eat. But it is worth the effort.

According to recent studies, only about 3% of people in the United States, 5% in the United Kingdom, and 9% in Germany get the recommended daily fiber intake. In countries like Bulgaria, where vegetables have always been revered, the percentage is probably higher, although it has not been measured precisely. But there is no doubt that more and more ►►

Открий новия Воес.bg

ВОЕС.BG



► Вискозитет и податливост на ферментация. Към фибрите се отнасят някои полизахариди, олигозахаридите, целулозата, някои декстрини, инулини, лигнини, хитини, пектини и бета-глюкани. Учените са все по-категорични, че едните не заместват другите - тялото ви има нужда от максимално голямо разнообразие. Още една причина да не разчитате на бисквитките с голям надпис "фибри" на тях, или на предлаганите по аптеките хранителни добавки. Те по правило съдържат само един тип фибри - най-простите, лесни и евтини. В повечето случаи това са инулините. Биолозите се изказват предпазливо за ползата от тези синтетични фибри - вероятно защото става дума за многомилиардна индустрия. Но до момента няма убедителни научни доказателства за ползата от тях.

КАКВА Е АЛТЕРНАТИВАТА ЛИ? Да се разходите до плод и зеленчука. Почти всички плодове, зеленчуци и повечето ядки съдържат фибри. Същото, в още по-висока степен, се отнася за варищата като боб и леща. Но ги има и много храни, които не бихте наредили на първите места в здравословния списък: не само спагетите и останалите видове паста от твърда пшеница, но дори и неща като пуканките.

При всеки човек фибрите действат по различен начин и с различна сила. Все пак препоръчителната дневна доза е 25 до 35 грама. Изглежда лесно постижимо - но на практика не е. Съдържанието на фибри в повечето храни е относително ниско. Набавянето на 30 грама дневно означава във всяко ваше хранене да присъства поне по една богата на фибри съставка. Но усилието си заслужава. Според актуални проучвания само около 3% от хората в Съединените щати, 5% във Великобритания и 9% в Германия си осигуряват препоръчителната дневна доза фибри. В страни като България, в които зеленчуците винаги са били на почет, процентът вероятно е по-висок, макар че не е измерен точно. Но няма съмнение, че все повече хора попадат в капана на свръхобработените храни и изпитват дефицит на фибри.

ПРЕДИ ГОДИНИ СЕ СМЯТАШЕ, че основната полза от фибрите е в тяхната способност да прочистват храносмилателната система и да създават чувство на ситост без реално да добавят калории. Неразтворимите фибри действат точно така. Но постепенно науката откри и много други ползотворни ефекти. Разтворимите - като напри-

КЪДЕ КОЛКО ФИБРИ ИМА?

Храна	Порция	Фибри (г)
Фава (жълт грах)	1 купа (196 грама)	16.0
Леща, варена	1 купа (198 грама)	15.5
Зрял фасул, варен	1 купа (180 грама)	13.0
Грах	1 купа (160 грама)	9.0
Малини	1 купа (123 грама)	8.0
Спагети, ал денте	1 купа (151 грама)	6.0
Круша	1 плод (178 грама)	5.5
Броколи, варени	1 купа (156 грама)	5.0
Ябълка, небелена	1 плод (182 грама)	4.5
Картоф	1 печен, с кожата (173 грама)	4.0
Пуканки	3 купи (24 грама)	3.5
Бадеми, сурови	шепи (29 грама)	3.5
Банан	1 плод (118 грама)	3.0
Портокал	1 плод (140 грама)	3.0
Слънчогледови семки	четвърт купа (32 грама)	3.0
Ръжен хляб	1 филия (32 грама)	2.0
Морков1 брои,	суров (61 грама)	1.5

мер бета-глюканите, съдържащи се в пълнозърнестите храни - се свързват с холестерола, забавят усвояването му и контролират нивата на кръвната захар. Всички фибри имат благоприятно отражение върху микробиома в червата ни. Там бактериите частично ги разграждат, произвеждайки мастни киселини. Те на свой ред потискат възпалителните процеси, подобряват усвояването на хранителните вещества и регулират имунните реакции. Консумацията на фибри значително намалява риска от аутоимунни заболявания. Според някои проучвания, определени типове фибри помагат на тялото да се предпази от токсините, ускорявайки изхвърлянето им.

Едно скорошно и доста мащабно проучване на Университета на Дънди във Великобритания показва, че хората, които консумират повече пълнозърнести храни, имат доста по-ниско телото от онези, които ядат бял хляб и други рафинирани зърнени храни. Изследването доказва също, че онези, които консумират по 30 грама фибри дневно, имат с между 15 и 30% по-нисък риск от преждевременна смърт. Не е гаранция за безсмъртие, разбира се. Но е доста-точно убедително да ви тласне към купата с леща. ■

HOW MANY FIBRES?

Food	Serving size (grams)	Total fibre (grams)
Split peas, boiled	1 cup (196)	16.0
Lentils, boiled	1 cup (198)	15.5
Beans, boiled	1 cup (180)	13.0
Green peas, boiled	1 cup (160)	9.0
Raspberries	1 cup (123)	8.0
Spaghetti, cooked	1 cup (151)	6.0
Pear	1 medium (178)	5.5
Broccoli, boiled	1 cup chopped (156)	5.0
Apple, with skin	1 medium (182)	4.5
Potato, with skin, baked	1 medium (173)	4.0
Popcorn, air-popped	3 cups (24)	3.5
Almonds	1 ounce, about 23 nuts (28.35)	3.5
Banana	1 medium (118)	3.0
Orange	1 medium (140)	3.0
Sunflower kernels	1/4 cup (32)	3.0
Bread, rye	1 slice (32)	2.0
Carrot, raw	1 medium (61)	1.5

►► people are falling into the trap of over-processed foods and experiencing fiber deficiency.

YEARS AGO, IT WAS BELIEVED that the main benefit of fibre was its ability to cleanse the digestive system and create a feeling of satiety without actually adding calories. Insoluble fibre does exactly that. But gradually, science has discovered many other beneficial effects. Soluble fibre - such as beta-glucans, found in whole grains - binds to cholesterol, slows its absorption and controls blood sugar levels. All fibres have a beneficial effect on the microbiome in our intestines. There, bacteria partially break them down, producing fatty acids. They, in turn, suppress inflammatory processes, improve the absorption of nutrients and regulate immune responses. Fibre consumption significantly reduces the risk of autoimmune diseases. According to some studies, certain types of fibre help the body protect itself from toxins, accelerating their elimination. A recent and fairly large-scale study by the University of Dundee in the UK shows that people who consume more whole grains have a much lower weight than those who eat white bread and other refined grains. The study also proves that those who consume 30 grams of fibre per day have a 15 to 30% lower risk of premature death. It is not a guarantee of immortality, of course. But it is convincing enough to push you towards the bowl of lentils. ■

Д-Р АНГЕЛ РАДЕВ: „СЪВРЕМЕННИТЕ ТЕХНОЛОГИИ НИ ПОЗВОЛЯВАТ С МИНИМАЛНА НАМЕСА ДА ПОСТИГНЕМ МАКСИМАЛЕН РЕЗУЛТАТ“



ВЕНОЗЕН
ЛАЗЕРЕН
ЦЕНТЪР

Д-р Радев, казвате, че технологиите не просто променят медицината и работата на лекарите, а цялата философия на лечение – как?

Да, действително технологиите не просто промениха инструментите, с които работим – те промениха радикално подхода и самата философия на лечение. През последните години се наложи т.нар минималноинвазивен подход, основан на медицината на доказателствата. Ако преди се мислеше как пациентът да бъде опериран, днес вече мислим как да го излекуваме без операция и с минимален дискомфорт. От фокус основно върху болестта преминахме към фокус и върху по-бързото възстановяване, комфорта и качеството на живот на пациента. Високите технологии ни позволиха да бъдем едновременно по-прецизни и по-щадящи, без да травмираме излишно пациента.

Вие сте специализиран във венозната медицина. Връщайки лентата назад преди 15-20 години, какво се промени?

Разликата е огромна. Преди 20 години лечението на разширени вени означаваше операция, разрези, шевове, обезобразяващи белези и дълго възстановяване. Пациентите идваха със страх, защото знаеха, че ги очаква нещо тежко. Днес сме в съвсем различна епоха – благодарение на съвременните методи за лечение можем да постигнем много по-добри резултати без хирургическа намеса. Процедурите се извършват амбулаторно и без необходимост от болничен престой. Казано накратко – при лечението на разширени вени преминахме от старата хирургия към високотехнологична и прецизна медицина, при която възстановяването и качеството на живот са също толкова важни, колкото и самият лечебен резултат.

Какво можете да правите по-добре сега? Какво преди не можеше да се прави, но вече може?

Днес можем да направим неща, които преди звучаха немислимо. Успяваме с минимална намеса да постигнем максимален резултат, тъй като разполагаме с технологии и експертиза, благодарение на които можем да лекуваме увредени вени за по-малко от час - без операция и само с местна упойка. Благодарение на комбинацията от лазерни и ултразвукови технологии, както и на добавената реалност всичко се извършва с много голяма прецизност и минимален риск от усложнения, което в миналото не беше така.

Обикновено ходим на лекар със страх и притеснение – новите технологии дават ли повече сигурност?



Притеснението и страхът от неизвестното в някаква степен винаги ги има, но за мен един от най-удовлетворяващите моменти е когато след лечението пациентите ни с удивление попитат: „Ама това ли беше?“. Днес технологиите дават сигурност, но истинското доверие не идва само от машините – то идва и от човешкото отношение. Те имат още по-голям смисъл само когато зад тях стои и човечност. Именно комбинацията от двете променя преживяването на пациента – от страх към спокойствие, от несигурност към увереност и комфорт.

Процесът на възстановяване и естетиката също са важни – обръща ли се внимание на това?

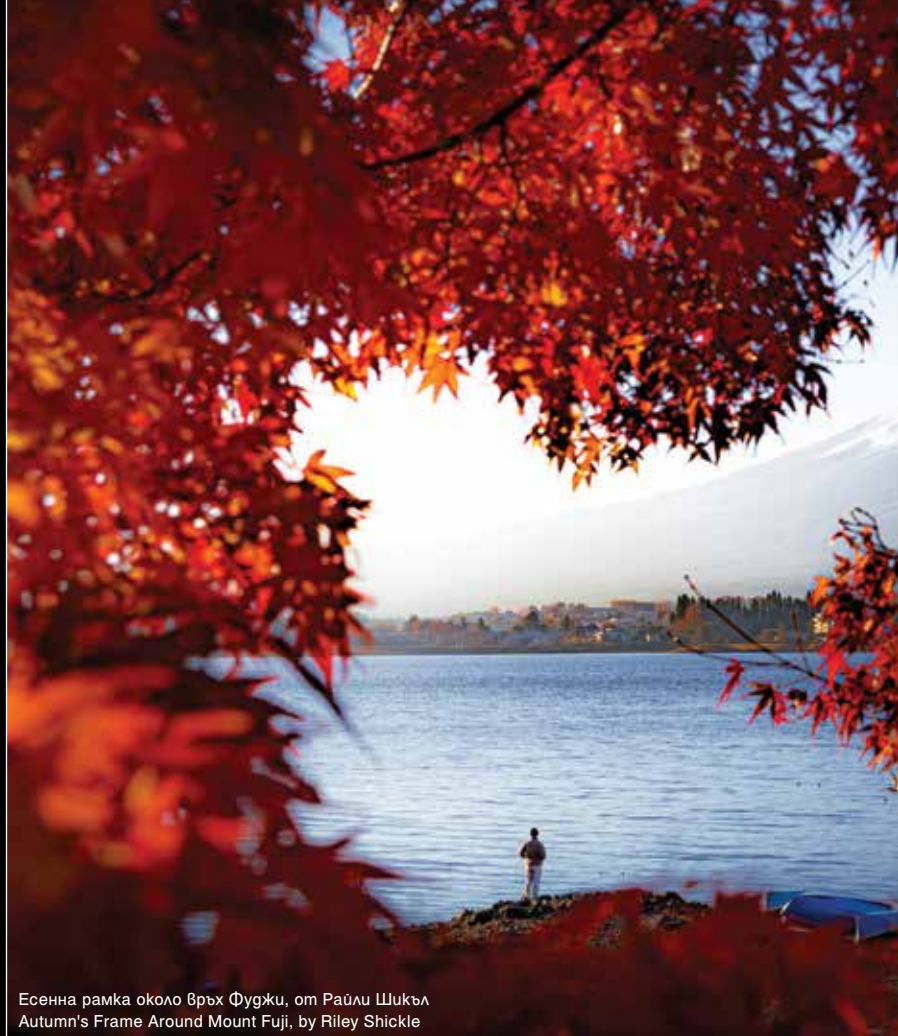
Да, абсолютно. В съвременната медицина вече не е достатъчно просто да излекуваш пациента – важно е да обърнем внимание и на това как се чувства, как изглежда след проведеното лечение и колко бързо се връща към нормалния си начин на живот. При нашите пациенти възстановяването е изключително кратко. Вярвам, че модерното лечение трябва да оставя не само здраво тяло, но и добро самочувствие и качество на живот. Пациентът трябва да си тръгва не само без болка, а и с увереност и спокойствие.



ЧИСТИ РЪЦЕ CLEAN HANDS

19-ото издание на Sony World Photography Awards, един от най-престижните фотографски конкурси в света, привлече над 430,000 фотографии от 200 държави и територии - на практика от целия свят. Но освен утвърдените професионалисти, в конкурса участват и млади, начинаещи фотографи - хора с чисти ръце и ум, които все още не робуват на общоприетите стандарти. Тук ви представяме част от студентските и младежките фотографии, селектирани от журито за финалната част на конкурса.

The 19th edition of the Sony World Photography Awards, one of the most prestigious photography competitions in the world, attracted over 430,000 entries from 200 countries and territories - practically from all over the world. But in addition to established professionals, the competition also includes young, budding photographers - people with clean hands and minds, who are not yet slaves to generally accepted standards. Here we present some of the student and youth photographs selected by the jury for the final part of the competition.



Есенна рамка около връх Фуџи, от Райли Шикъл
Autumn's Frame Around Mount Fuji, by Riley Shickle



Спасяване на историята от пламъците, от Филип Кангас
Saving History from the Flames, by Philip Kangas

Виждане, от Руохан Уан
View, by Ruohan Wang



Скок, от Еугън Фиуъл
Jump, by Ayden Feagle



Триъълни рамки, от Абдалах Ислам
Triangle Frames, by Abdallah Islam



Семеен портрет, от Вуктор Раухерт
Family Picture, by Victor Reichert



Червеноокият пазац, от Киура Перейра
Red-Eyed Watcher, by Keira Pereira



Поддържай чистота,
от Джейрин Антон
Keep it Clean!, by Jeirin Anton



Между два свята, от Доа Ергюн
Between Two Worlds, by Doga Ergun



Заедно в загубата, от
Чанъл Гроблър
Togetherness in Loss, by
Chanel Grobler



Смяна на караула, от Дзѝжан Дѝжан
Shift Change, by Zifan Zhang



Реката без риба, от Джубаир Ахмед Арноб
The River Without Fish, by Jubair Ahmed Arnob



Невъзможна чупка, от Джейн Моци
Cruce Imposible, Jane Mozzi



Свободно! Сержант Б. в майчинската си униформа.
От Тереза Халбрайтер
Stillgestanden. Sergeant B. in her maternity uniform. By
Teresa Halbreiter



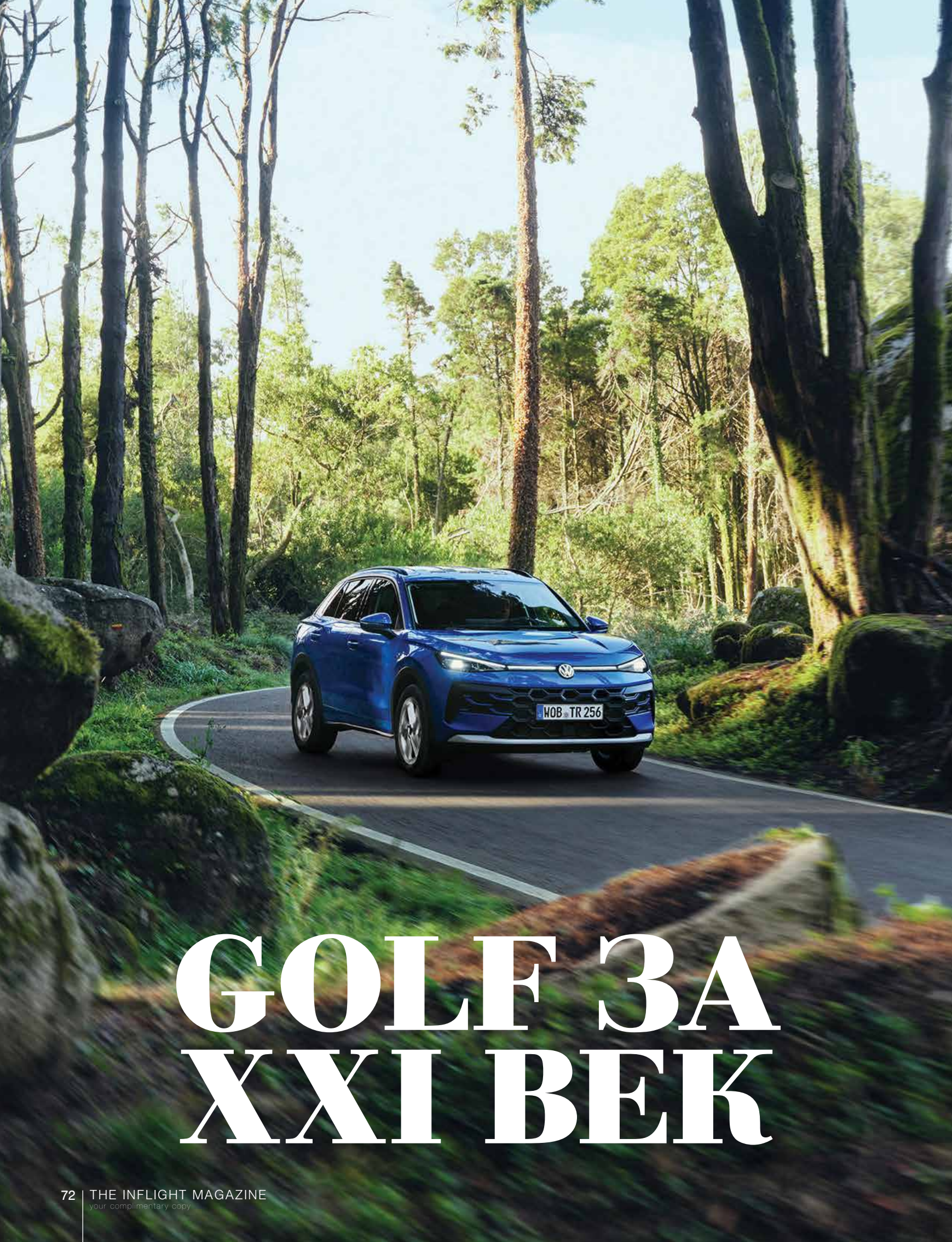
Котар'бааз, от Аakash Гюлзар
Kotar'baaz, by Aakash Gulzar



В долината остават цветя, от Лаура Ана Роса
In the Valley, Flowers Remain. By Laura Anna Rossa

Гълъби в Шринагар, от Аakash Гюлзар
Pigeons in Srinagar, by Aakash Gulzar





GOLF 3A XXI BEK

Второто поколение на Volkswagen T-Ros е госта по-голямо, скъсва с малките мотори и всъщност прилича повече на Tiguan

Текст КОНСТАНТИН ТОМОВ / Фотография VOLKSWAGEN

Близо 40 години на пазара в Европа господстваше един и същи автомобил. Но понеже нито една власт не може да трае вечно, отгавна загаехме коя ли ще е колата, която най-после ще свали от трона Volkswagen Golf. Дали ще е Peugeot, или Renault, или може би някой пришелец от Азия? Всъщност се оказа, че автомобилът, сложил точка на диктатурата на Golf, също е Volkswagen. И сега той получава толкова дълго чаканото второ поколение.

В НАЧАЛОТО T-РОС ИЗГЛЕЖДАШЕ само като плаха отстъпка на Volkswagen пред задълбочаващата се SUV мания в Европа - един компактен кросоувър, който да го пълва Golf в гамата. Но постепенно губилът започна да настига основния актьор, и през 2022 окончателно го измести. Дори и през 2025, в деветата година от живота си, първото поколение на T-Ros успя да е най-продаваният SUV и третият най-продаван автомобил в Европа изобщо. И да пласира близо 900 бройки в България. За второто поколение обаче германците имат малко по-други амбиции. Външният вид вече ви е подсказал каква е целта на Volkswagen с тази кола.

Можете да мислите за новия T-Ros като за умален Tiguan. Новото поколение е с 12 см по-дълго от досегашното, и е на практика с размерите на първия Tiguan - но с по-голямо междуосие от него. Това означава не само повече пространство вътре, особено на задния ред, но и чувствително

по-голям багажник, който вече побира 475 литра. В същото време, с дължина 4.37 метра, T-Ros си остава удобен за маневриране и паркиране в града.

ЗА МОМЕНТА МОЖЕТЕ ДА СИ ИЗБЕРЕТЕ какъвто искате двигател - стига да е 1.5 турбо, мек хибрид. За щастие по-късно тази година Volkswagen ще добави още малко избор към гамата, включително 2.0 TSI със задвижване на четирите колела, а също и нещо, което компанията не е предлагала от госта години на пазара: пълен хибрид. Ще има и R версия, напомнима до 333 конски сили. Но истината е, че обикновеният мек хибрид е напълно достатъчен за нуждите на повечето купувачи.

Хората, които се ужасяват от трицилиндровите двигатели, могат да дишат спокойно: тук няма да има такъв агрегат. Даже базовото ниво със 115 коня е с 4 цилиндъра. Поне през повечето време. Защото този двигател има система за изключване на два от цилиндрите за икономия на гориво. Когато не изисквате пълната мощност и се движите спокойно, с умерена скорост, втори и трети цилиндър се деактивират.

ТОЗИ 1.5 TSI Е ВСЪЩНОСТ ПОЗНАТИ- ЯТ ни двигател от семейството EA211 на Volkswagen, но вече във второто му поколение и с доста подобрения спрямо предишното. Втората му еволюция е все така с алуминиев блок, но втулките на цилиндрите са подложени на една госта ►

► иновативна технология, наречена атмосферно плазмено напастяване, или APS. При нея йонизирани газове създават плазмена струя с температура до 10 хиляди градуса Целзий, която стопява прахообразни материали и ги напастява върху повърхностите. Така третирани, цилиндрите на 1.5 TSI са почти неуязвими, поне на теория.

Самият двигател работи по цикъла на Милър и има турбокомпресор с променлива геометрия. Това би трябвало да гарантира, че винаги, при всякакви условия, работи с оптимално обогатена смес - което намалява разхода и повишава ефективността. Любопитното е, че Volkswagen дава еднакви показатели за разхода и за 115, и за 150 коня - между 5.5 и 6 литра на 100 км комбинирано. Ние отчетохме между 6.5 и 7.1 в нашия не особено пестелив снимачен цикъл. Но и това е с близо литър по-малко от предишното поколение, което нямаше мека хибридна система.

Освен всичко това, този електромотор може и да подпомага движението на автомобила. Той има въртящ момент от 56 Нютонметра, което е с 12 повече от полското фиатче на баща ми навремето.

Дори и със 150 коня, Т-Рос няма да блесне на състезание по драг рейс. Ускорението от 0 до 100 км/ч е почти девет секунди. Но помощта на електромотора се усеща при всяко по-рязко натискане на педала и прави изпреварванията обигно лесни.

НЕЩОТО, КОЕТО Т-РОС Е ЗАГУБИЛ замина, са ръчните скорости. Всички версии вече са със 7-степенен автомат с двоен съединител, поради което и скоростният лост се е качил горе на волана, освобождавайки място на централната конзола за други неща.

С този лост се свиква съвсем лесно и вероятно ще го сметнете за удобство. Едно допълнително натискане в позиция D превключва на S, тоест спортен режим на трансмисията.

На нормален път Т-Рос стои стабилно, с много директен и предсказуем волан и с дискретни електронни помощници, които се намесват само когато наистина е необходимо. Тук получавате също и всички електронни системи, които имат и клиентите на Tiguan, включително активен асистент за следване на лентата и асистент за паркиране, който може да запамети до 50 метра маршрут и после сам да го възпроизведе, дори докато вие сте извън автомобила. За пръв път се появява и head-up дисплей.

Във всички версии приборите са дигитални, а мултимедията има 10.5 инча диагонал в базовото ниво и почти 14 инча - в



по-високите. Това е познатата ни система на Volkswagen със сензорни плъзгачи за климатика и звука, което, честно казано, не е най-любимото ни решение. Но иначе системата е подобрена драстично в сравнение с дебюта ѝ в ID.3 преди шест години. Работи бързо, доста по-интуитивно, и за четири дни не засякохме никакви бъргове. Освен това получавате същия като в Tiguan кръгъл контролер долу, с който сменяте режимите на движение или управлявате звука на аудиосистемата.

САЛОНЪТ Е ПО ГЕРМАНСКИ добре обмислен и ергономичен, с приятна на вид и пипане текстилна тапицерия на таблото и като цяло със скъпи материали на видимите места. Няма никакви дръзки експерименти, всичко е познато и работи по очаквания начин. С едно изключение: отпаднала е традиционната ръкохватка за вратата. Заменена е с едно лостче точно там, където би легнала дланта ви върху вратата - симпатично и удобно решение. Естествено, както може да очаквате в наши дни, и цената е пораснала в сравнение с предишното поколение. Базовото ниво - с 1.5 със 115 коня - започва от 29 700 евро. И достига до 37,000 евро за 150 коня в най-високото ниво на оборудване R-line - колата, която ви показваме.

Но истината е, че тази повишена цена е за сметка на много допълнителни неща. Първо, както ви казах, няма ръчни скорости. Всички цени включват и автоматик.

И второ, в резултат може би и на китайската и азиатската конкуренция, Volkswagen е станал госта по-щедър със серийното оборудване.

В миналото германците обичаха да ни предлагат оголено базово ниво и после дълъг списък със скъпички екстри. Тук даже и базовото ниво ви дава неща като климатроник, парктроник отпред и отзад, рейки на покрива, два USB порта отпред, и два USB порта отзад. Естествено, има си и списък с допълнителни опции: като панорамен шибед, адаптивно окачване, масажна функция в седалките. И също 20-цолови джанти - които обаче не ви препоръчваме, поне докато в България не започне да се краде по-малко от асфалт. Ако са ви по джоба, повечето от тези глезотии са доста приятни. Но дори базовото ниво ще ви осигури всички основни удобства.

НЯКОЙ НЯКОГА БЕШЕ КАЗАЛ за Стивън Спилбърг, че неговите филми са толкова изпипани във всяко отношение, че вече е спряло да ни прави впечатление и не го забелязваме. Нещо подобно важи и за този автомобил.

Той не е шампион по нито един показател. Не е най-големият в своя клас. Не е най-комфортният. Не е най-бързият. Но той е точно това, което бяхме свикнали да очакваме от един Volkswagen: компетентен във всяко отношение. ■



Beachfront properties for sale

Learn more  +359 888 323 432
www.my-home.bg



A GOLF FOR THE 21ST CENTURY

The second generation of the Volkswagen T-Roc is much larger, gets rid of the small engines, and actually looks more like a Tiguan

By KONSTANTIN TOMOV / Photography VW

For nearly 40 years, the same car dominated the European market. But since no power can last forever, we have long wondered which model would finally dethrone the Volkswagen Golf. Will it be Peugeot, Renault, or maybe some newcomer from Asia?

In fact, it turned out that the car that put an end to the Golf dictatorship is also a Volkswagen. And now it is receiving the long-awaited second generation.

AT FIRST, THE T-ROC SEEMED like just a timid concession by Volkswagen to the deepening SUV mania in Europe - a compact crossover to complement the Golf in the range. But gradually the double began to catch up with the lead actor, and in 2022, it finally overtook it. Even in 2025, in its ninth year of life, the first generation of the T-Roc managed to be the best-selling SUV and the third best-selling car in Europe overall. And to sell nearly 900 units in Bulgaria.

However, the Germans have slightly different ambitions for the second generation.

The appearance has already told you what Volkswagen's goal is with this car.

You can think of the new T-Roc as a baby Tiguan. The new generation is 12 cm longer, and is practically the same size as the first Tiguan - but with a longer wheelbase. This means not only more space inside, especially in the back row, but also a significantly larger trunk, which now holds 475 litres. At the same time, with a length of 4.37 meters, the T-Roc remains convenient for manoeuvring and parking in the city.

FOR THE TIME BEING, you can choose any engine you want - as long as it is a 1.5 turbo, mild hybrid. Fortunately, Volkswagen will add a few more options to the lineup later this year, including a 2.0 TSI with all-wheel drive, and also something the company hasn't offered in years: a full hybrid. There will also be an R version, pumped up to 333

horsepower. But the truth is, the regular mild hybrid is more than enough for most buyers' needs. People who are terrified of three-cylinder engines can breathe a sigh of relief: there will be no such unit here. Even the base 115-horsepower level has 4 cylinders. At least most of the time. Because this engine has a system for turning off two of the cylinders to save fuel. When you don't require full power and are driving calmly, at a moderate speed, the second and third cylinders are deactivated.

THIS 1.5 TSI IS ACTUALLY the familiar engine from Volkswagen's EA211 family, but now in its second generation and with many improvements over the previous one. It still uses an aluminum block, but the cylinder liners are subjected to a rather innovative technology called atmospheric plasma deposition, or APD. In this process, ionized gases create a plasma jet with a temperature of up to 10 thousand degrees Celsius, which melts powdered materials and deposits them on the sur-

Volkswagen T-Roc

150

к. с. максимална мощност
hp maximum power

250

Нм максимален въртящ момент
Nm maximum torque

8.9

секунди 0-100 км/ч
seconds 0-100 km/h

212

212 км/ч максимална скорост
212 km/h top speed

faces. Treated in this way, the 1.5 TSI cylinders are almost invulnerable, at least in theory.

The engine itself operates on the Miller cycle and has a variable geometry turbocharger. This should ensure that it always, under all conditions, works with an optimally enriched mixture - which reduces consumption and increases efficiency. The curious thing is that Volkswagen gives the same consumption figures for both the 115 and 150 horsepower - between 5.5 and 6 liters per 100 km combined. We recorded between 6.5 and 7.1 in our not particularly economical filming cycle. But that's still almost a liter less than the previous generation, which did not have a mild hybrid system.

In addition to all this, this electric motor can also assist the movement of the car. It has a torque of 56 Newton meters, which is 12 more than my father's Fiat 126 at the time.

Even with 150 horsepower, the T-Roc will not shine in a drag race. Acceleration from 0 to 100 km/h is almost nine seconds. But the electric mo-

tor's assistance is felt with every sharper press of the pedal and makes overtaking offensively easy.

THE THING THAT THE T-ROC HAS LOST forever is manual gears. All versions now have a 7-speed dual-clutch automatic, which is why the gear lever has also been moved up to the steering wheel, freeing up space on the centre console for other things.

This lever is quite easy to get used to, and you will probably find it convenient. An additional press in the D position switches to S - sports mode.

On a normal road, the T-Roc stands firm, with very direct and predictable steering and discreet electronic assistants that intervene only when really necessary. Here you also get all the electronic systems that Tiguan customers have, including active lane keeping assistant and parking assistant, which can memorise up to 50 meters of a route and then reproduce it itself, even while you are out of the car. A head-up display also appears for the first time.

IN ALL VERSIONS, THE INSTRUMENTS are digital. The multimedia has a 10.5-inch diagonal at the base level and almost 14 inches in the higher ones. This is the familiar Volkswagen system with sensor sliders for the air conditioning and sound, which, frankly, is not our favourite solution. But otherwise, the system has been drastically improved compared to its debut in the ID.3 six years ago. It works quickly, much more intuitively, and in four days, we did not detect any bugs. In addition, you get the same round controller below as in the Tiguan, with which you change driving modes or control the sound of the audio system.

The salon is well thought out and German-style ergonomic, with a pleasant-looking and tactile textile upholstery on the dashboard and, in general, expensive materials in visible places. There are no bold experiments; everything is familiar and works as expected. With one exception: the traditional door handle has been dropped. It's been replaced by a single lever right where your palm would rest on the door - a nice and convenient solution.

NATURALLY, AS YOU MIGHT EXPECT these days, the price has also increased compared to the previous generation. The base level - with a 1.5 with 115 horses - starts at 29,700 euros. It reaches 37,000 euros for 150 horses in the highest level of equipment, R-line - the car we're showing you. But the truth is that this increased price comes with many additional things. First, as I told you, there are no manual transmissions. All prices include an automatic.

And second, as a result of Chinese and Asian competition, perhaps, Volkswagen has become much more generous with the standard equipment.

In the past, the Germans liked to offer us a stripped-down base level and then a long list of expensive extras. Here, even the basic level gives you things like climate control, front and rear parking sensors, roof rails, two USB ports in the front, and two USB ports in the rear. Of course, there is also a list of additional options, such as a panoramic sunroof, adaptive suspension, and a massage function in the seats. And also 20-inch wheels - which we do not recommend, at least until Bulgarian roadbuilders start stealing less from tarmac. If they are within your budget, most of these pamperings are quite pleasant. But even the basic level will provide you with all the basic amenities.

SOMEONE ONCE SAID ABOUT STEVEN SPIELBERG that his films are so polished in every way that they have already stopped impressing us, and we do not notice them. Something similar applies to this car.

It is not a champion in any area. It is not the largest in its class. It is not the most comfortable. It is not the fastest. But it is exactly what we have come to expect from a Volkswagen: competent in every respect. ■

ЗАСТРАХОВАЙТЕ СВОЯ ДОМ НА ПРОМОЦИОНАЛНА ПРОЛЕТНА ЦЕНА!

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



Армеец

Винаги с вас!

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

Какви са предимствата, предлагани от ЗАД „АРМЕЕЦ“:

- 20% отстъпка от застрахователната премия;
- Застрахователно покритие, изцяло съобразено с Вашето жилище и имуществото Ви;
- Бърза процедура и експертна консултация при сключване на застраховката;
- Възможност за избор на застрахователните рискове;
- Покритие срещу кражба чрез взлом и кражба с техническо средство до 7500 евро без опис на имуществото;
- Навременно изплащане на щетите в случай на застрахователно събитие;
- Осигурен денонощен асисанс център на телефон: **0 700 1 3939**.

Къде можете да сключите застраховка „ЗАЩИТЕНА ФАМИЛИЯ“?

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

**ПРОМОЦИЯТА Е ВАЛИДНА
ОТ 01.03 ДО 31.05.2026 г.**





92 | **ПЪТЕШЕСТВИЯ
С ВИЛИЦА**

TRAVELS WITH A FORK

83 | **НАЙ-ОЧАКВАНИТЕ НОВИ СЕРИАЛИ**
THE MOST ANTICIPATED TV SHOWS



104 | **ТЕЧНО БОГАТСТВО**
LIQUID WEALTH



АФИШ



КИНО

БРУЛЕНИ ХЪЛМОВЕ // Почитателите на класическия роман на Емили Бронте трябва да имат едно наум: трактовката на режисьора и сценарист Емералд Фенъл (*Killing Eve*, *Saltburn*) е госта свободна. Марго Роби играе ролята на Катрин Ърншоу, а вездесещият тази година Джекъб Елорди е Хийтклиф. Това ще е поне десета екранизация по "Брулени хълмове" след първата от 1939, със сър Лорънс Оливие и режисирана от Уилям Уайлър.

В кината от 13 февруари

MOVIES

WUTHERING HEIGHTS // Fans of Emily Brontë's classic novel should be aware that director-writer Emerald Fennell's (*Killing Eve*, *Saltburn*) take on it is quite a loose one. Margot Robbie stars as Catherine Earnshaw, and this year's ever-present Jacob Elordi is Heathcliff. This will be at least the tenth film adaptation of *Wuthering Heights* since the first in 1939, starring Sir Laurence Olivier and directed by William Wyler.

In theatres from February 13



КЛАСИКА

МАРИЯ ЮДЕНИЧ // Младата американска цигуларка с руски корени е от изгряващите звезди на класическата музика, носител на наградата *Opus Klassik* за дебютния си албум и гостуващ солист на Берлинската филхармония, Симфоничния оркестър на Дюселдорф и Литовския камерен оркестър. През февруари Юденич ще добави към този списък и Софийската филхармония, под диригентството на Георги Димитров. В програмата са Концерт за цигулка и оркестър от Дворжак, опус 53, и Симфония номер 7 от Шуберт.

19 февруари, София, зала "България"ия

CLASSICS

MARIA IOUDENITCH // The young American violinist with Russian roots is one of the rising stars of classical music, winner of the *Opus Klassik* award for her debut album and a guest soloist with the Berlin Philharmonic, the Düsseldorf Symphony Orchestra and the Lithuanian Chamber Orchestra. In February, Ioudenitch will add the Sofia Philharmonic to this list, conducted by Georgi Dimitrov. The program includes Dvorak's Violin Concerto, Opus 53, and Schubert's Symphony No. 7.

February 19, Sofia, Bulgaria Hall



АНИМАЦИЯ

ХОПЪРИ // Най-новият филм на вълшебниците от Pixar разказва за технологията *Hoppers* (от *hop* - скачам), която позволява на хората да се внедрят в животинския свят и по-добре да разберат животните. Една тийнейджърка успява да се докопа до тази технология и да се превъплъти в бобър, за да попречи на зла корпорация да унищожи естествения хабитат на хиляди животни. След озвучителите в оригинала са Мерил Стрип, Джон Хам, Дейв Франко, Паипър Кърда.

В кината от 6 март

ANIMATION

HOPPERS // The latest Pixar film tells the story of *Hoppers* technology, which allows humans to infiltrate the animal world and better understand animals. A teenage girl manages to get her hands on this technology and transforms into a beaver to prevent an evil corporation from destroying the natural habitat of thousands of animals. The original voice actors are Meryl Streep, Jon Hamm, Dave Franco, Piper Curda.

In theatres from March 6

POSTER

НОСТАЛГИЯ

ТОМАС АНДЕРС // Ако помните 80-те години с добро чувство, концертът на Томас Андерс в НДК вероятно ще ви развълнува. Германският певец бе половината от дуета Modern Talking, едно от най-популярните имена на европейската естрада през онази епоха. Андерс идва самостоятелно, без някогашния си партньор Дитер Болен, но това няма да го спре да изпее хитове като "You're My Heart, You're My Soul", "You Can Win If You Want", "Cheri, Cheri Lady", "Brother Louie" и "Geronimo's Cadillac".

28 февруари, София, НДК

БОЙНИ ИЗКУСТВА

SENSHI 30 // Международната верига на бойни гала вечери се завръща през февруари с юбилейното си 30-о издание, което ще се състои в Двореца на културата и спорта във Варна (билети - в мрежата на Eventim.bg). SENSHI - от японската дума за "воин" - организира боеве по правилниците KWU SENSHI, KWU Full Contact и KWU Open, както и по кикбокс, муай тай, карате киокушин. Сред атракциите този път ще е Grand Prix турнир до 75 кг, в който ще се включи шампионът по кикбокс Константин Стойков.

Варна, 28 февруари

РОМАН

ГЛАСЪТ НА ПЛАНИНАТА // Един от най-добрите романи на нобеловия лауреат Ясунари Кавабата дочаква трето издание в България, почти половин век след второто. "Гласът на планината" е затрогващата история на Шинго Огата, 62-годишен бизнесмен, който започва да изпитва временни загуби на памет, да сънува странни сънища и да чува звука, който дава името на творбата - Гласа на планината. Книга за семейството, желанието, спомените и неугържимия ход на времето.

Издателство "Колибри"

EN

NOSTALGIA

THOMAS ANDERS // If you remember the 80s fondly, Thomas Anders' concert at the National Palace of Culture will probably thrill you. The German singer was one half of the duo Modern Talking, one of the most popular names on the European stage during that era. Anders comes alone, without his former partner Dieter Bohlen, but that won't stop him from singing hits like "You're My Heart, You're My Soul", "You Can Win If You Want", "Cheri, Cheri Lady", "Brother Louie" and "Geronimo's Cadillac".

February 28, Sofia, National Palace of Culture



MARTIAL ARTS

SENSHI 30 // The international fighting gala chain returns in February with its 30th anniversary edition, which will take place at the Palace of Culture and Sports in Varna (tickets - on the Eventim.bg network). SENSHI - coming from the Japanese word for warrior - organizes fights under the KWU SENSHI, KWU Full Contact and KWU Open rules, as well as kickboxing, muay thai, karate kyokushin. Among the attractions this time will be a Grand Prix tournament up to 75 kg, in which kickboxing champion Konstantin Stoykov will participate.

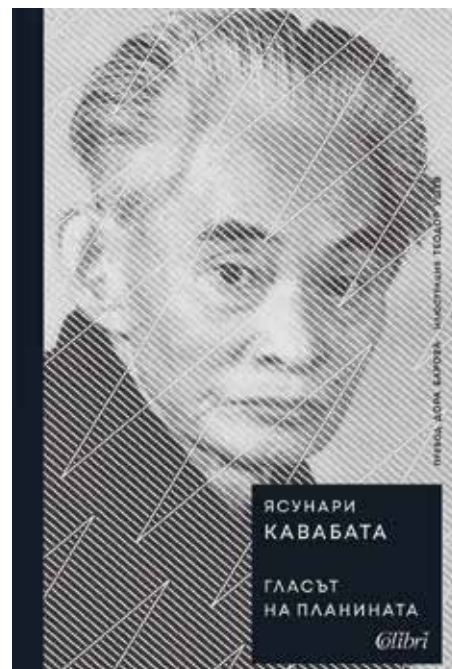
Varna, February 28



NOVEL

THE VOICE OF THE MOUNTAIN // One of the best novels by Nobel laureate Yasunari Kawabata is finally getting a third edition in Bulgaria, almost half a century after the second. "The Voice of the Mountain" is the touching story of Shingo Ogata, a 62-year-old businessman who begins to experience temporary memory loss, to dream strange dreams and to hear the sound that gives the work its name - The Voice of the Mountain. A book about family, desire, memories and the unstoppable flow of time.

Publishing House "Colibri"





POSOKA.COM

ПЛАЖ КАЙО ЛЕВАНТАДО, ДОМИНИКАНА

МАЛЪК, НО ИЗКЛЮЧИТЕЛНО КРАСИВ
ОСТРОВ С БЕЛИ ПЯСЪЦИ, КРИСТАЛНОЧИСТА
ВОДА И БОГАТА МОРСКА ФАУНА –
ИСТИНСКИ КАРИБСКИ РАЙ.

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

НАЙ-ЧАКАНИТЕ СЕРИАЛИ ПРЕЗ 2026

THE MOST ANTICIPATED TV SERIES IN 2026

От рицарите на Джордж Мартин до "Беглец по острието": поредиците, които си струва да следим

From George Martin's knights to "Blade Runner": the shows worth waiting for

Съвсем госкоро изглеждаше, че телевизията е спечелила окончателно десетилетната си битка с киното за вниманието не само на зрителите, но и на водещите режисьори, актьори и сценаристи. Но днес телевизионните сериали се сблъскват с идващите нови поколения, които не притежават телевизор и чийто хоризонт на внимание е около 45 секунди. Ето с какво ще се опитат да ги спечелят през 2026.

Until recently, it seemed that television had finally won its decade-long battle with cinema for the attention not only of viewers, but also of leading directors, actors and screenwriters. But today, television series are facing the coming new generations who do not own a TV and whose attention span is about 45 seconds. Here's what they will try to win them over with in 2026.



СКАРПЕТА SCARPETTA

Кей Скарпета е героиня от криминалните романи на Патриша Корнуел - брилянтен патолог, чиито необикновен подход е разкрил не едно и две престъпления. Сега Скарпета ще оживее и на малкия екран, изиграна от Никол Кидман и в компанията на Джейми Ли Къртис, Боби Канавале и Саймън Бейкър (The Mentalist). Очакваме премиерата през март по Prime Video.

Kay Scarpetta is the heroine of Patricia Cornwell's crime novels - a brilliant pathologist whose unusual approach has solved more than one crime. Now Scarpetta will come to life on the small screen, played by Nicole Kidman and in the company of Jamie Lee Curtis, Bobby Cannavale and Simon Baker (The Mentalist). We expect the premiere in March on Prime Video.

ЕУФОРΙΑ 3 EUPHORIA 3

Скандалната тийнейджърска грама на Сам Левинсън се завръща с трети сезон, действието в който се развива пет години напред в бъдещето. Героите на Зендая, Сигни Суийни и Джейкълб Елорди

вече не са ученици и трябва сами да се справят с живота - невинаги с много добър резултат, както ще видите. Сюжетът включва сватба, проблеми с наркотици, потенциална кариера в стриптийз клуб. Към актьорския състав се присъединяват испанската поп сензация Росалия и нашумялата инфлуенсърка Триша Пейтас.

Sam Levinson's scandalous teen drama returns for a third season, set five years in the future. Zendaya, Cindy Sweeney, and Jacob Elordi's characters are no longer students and must navigate life on their own - not always with great results, as you'll see. The plot involves a wedding, problems with a drug lord, and a potential career in a strip club. Joining the cast are Spanish pop sensation Rosalía and the famous influencer Trisha Paytas.

СИНЯТА ПЛАНЕТА III BLUE PLANET III

Британците наричат сър Дейвид Атънборо "национално съкровище", но големият естествоизпитател и природозащитник е по-скоро актив за цялото човечество. През 2026, в чест на предстоящия му стотен рожден ден, сър

Дейвид се завръща на екран с трети сезон на "Синята планета" - изследване на земните океани, морета, реки и езера, каквито никога не сте ги познавали. Научно-популярните филми на BBC са вероятно най-красивото нещо, което ще видите на екран през тази година.

The British call Sir David Attenborough a "national treasure," but the great naturalist and conservationist is more of an asset to all of mankind. In 2026, along with his upcoming 100th birthday, Sir David returns to the screen with a third season of "Blue Planet" - an exploration of the Earth's oceans, seas, rivers and lakes as you've never known them. BBC's popular science series are probably the most beautiful thing you'll see on screen this year.

НА ИЗТОК ОТ РАЯ EAST OF EDEN

Литературните шедеври рядко се превръщат в добро кино. Но първата екранизация по епоса на Джон Стайнбек - на Елия Казан от 1955 с Джеймс Дийн - бе приета добре от публиката. Сега внучка на Елия, Зоуи Казан, се връща към сценария за малкия екран. Флорънс Пю



Euphoria 3



East Of Eden

(Oppenheimer) ще се превърне в чудовищната Катрин Траск.

Literary masterpieces rarely make good movies. But the first film adaptation of John Steinbeck's epic - Elia Kazan's 1955 film with James Dean - was well-received by audiences. Now Elia's granddaughter, Zoe Kazan, is returning to the story, turning it into a TV show. Florence Pugh (Oppenheimer) will play the monstrous Cathy Trask.

РИЦАР НА СЕДЕМТЕ КРАЛСТВА A KNIGHT OF THE SEVEN KINGDOMS

Много от феновете на "Игра на тронове" може и да са останали леко разочаровани от "Домът на гракона", втората екранизация по приказния свят на Джордж Р. Р. Мартин. Но "Рицар на седемте кралства" може да ги компенсира напълно. Първо, за разлика от "Домът на гракона", този сериал е базиран върху художествен текст, а не върху суха хроника. И второ, в създаването на сериала е участвал самият Мартин. Дънкан Високия е странстваш рицар, а Ег - неговият паж, чиято скромна физионо-

мия обаче крие голяма тайна. По HBO.

Many fans of "Game of Thrones" may have been slightly disappointed with "House of the Dragon", the second film adaptation of George R. R. Martin's fairy tale world. But "A Knight of the Seven Kingdoms" can fully compensate for them. First, unlike "House of the Dragon", this series is based on a fictional text with live characters and not on a dry chronicle. And second, Martin himself participated in the creation of the series. Duncan the Tall is a knight-errant, and Egg - his page, whose modest face, however, hides a big secret. On HBO.

НОМЕР 10 NUMBER 10

Почитателите на интелегентните политически драми са в състояние на остра абстиненция от точно 20 години, когато приключи последният сезон на The West Wing. Нито един от потенциалните заместители не се оказва на същото равнище. Сега надеждите ни пада върху "Номер 10" - еквивалентна грама, но не за Белия дом, а за адреса на Даунингстрийт в Лондон, откъдето

се управлява Великобритания. Автор на този сериал е Стивън Мофат, който ни даде великолепия "Шерлок", така че нямаме търпение. По Channel 4.

Fans of intelligent political dramas have been in a state of acute withdrawal for exactly 20 years since the final season of The West Wing ended. None of the potential replacements have been on the same level. Now our hopes are pinned on Number 10 - an equivalent drama, but exchanging the White House setup for the Downing Street address in London, from where the UK is governed. This series is written by Steven Moffat, who gave us the magnificent Sherlock, so we can't wait. On Channel 4.

МОМЧЕТАТА ОТ БРАЗИЛИЯ THE BOYS FROM BRAZIL

Романът на Айра Левин за ловци на нацистки престъпници получи първата си екранизация още през 1978, с Греъри Пек и сър Лорънс Оливие в главните роли. Сега историята се пренася на малкия екран от Питър Морган, създателя на The Crown. Главните роли в минисериала се пада на Джеръми Спранг (Succession), Даниел

ПРОДЪЛЖЕНИЯ, ПРОДЪЛЖЕНИЯ

The Pitt 2. Вторият сезон на "новото Спешно отделение", с Ноа Уайли в главната роля, вече върви по HBO Max.

Star Trek: Starfleet Academy. Най-новата добавка към Star Trek вселената ще ни отведе в... офицерското училище.

Shrinking 3. Харисън Форд и Джейсън Сигъл се връщат към комедията за психиатъра, който изведнъж решава да започне да казва истината на пациентите си.

The Bear 5. Сериалът, по който Америка бе луднала преди няколко години, се завръща за пети сезон, все така с Джеръми Алън Уайт в главната роля. По Hulu.

Industry 4. Четвърти сезон на сериала, който показва кривите ризи на финансовия свят в лондонското Сити. По HBO Max.





Pride And Prejudice

Брюл (Ники Лауга от Rush) и Джилън Андерсън (Досиетата X).

Ira Levine's novel about hunting Nazi war criminals was first adapted into a film in 1978, starring Gregory Peck and Sir Laurence Olivier. Now, the story is being brought to the small screen by Peter Morgan, creator of The Crown. The miniseries stars Jeremy Strong (Succession), Daniel Brühl (Rush), and Gillian Anderson (The X-Files).

ГОРДОСТ И ПРЕДРАЗСЪДЦИ PRIDE AND PREJUDICE

След колосалния успех на The Downton Abbey и Bridgerton не е изненада, че много продуценти едновременно посегнаха към събраните съчинения на Джейн Остин, за да намерят материал за поредната историческа драма. Сценарият за този римейк е на нашумялата напоследък авторка Доли Алдъртън, а на изгряващата звезда Джак Лоудън (Slow Horses) се пада тежката задача да изиграе мистър Дарси и да накара две поколения жени да забравят за излизания от езерото само по риза Колин Фърт в предишната телевизионна версия. По Netflix.

After the colossal success of Downton Abbey and Bridgerton, it's no surprise that many producers have simultaneously reached for the collected works of Jane Austen to find material for another historical drama. The script for this remake is by recently acclaimed author Dolly Alderton, and rising star Jack Lowden (Slow Horses) has the daunting task of playing Mr. Darcy and making two generations of women forget about Colin Firth emerging from the lake in just his shirt in the previous TV version. On Netflix.

БЕГЛЕЦ ПО ОСТРИЕТО 2099 BLADE RUNNER 2099

Старата история на Филип К. Дик за ловците на андроиди не дава мира на режисьори и сценаристи. След като Дени Вилънов възкреси историята на голям екран през 2017 с "Беглец по острието 2049", сега идва ново прогължение, вече като телевизионен сериал. В главните роли са Мишел Йео, Хънтър Шафър (Euphoria) и Том Бърк (Strike, Furiosa).

Philip K. Dick's old story about android hunters is giving directors and screenwriters no peace. After Denis Vil-

leneuve resurrected it on the big screen in 2017 with "Blade Runner 2049", now comes a new sequel, this time as a TV series. The main roles are played by Michelle Yeoh, Hunter Shaffer (Euphoria) and Tom Burke (Strike, Furiosa).

THE BOROUGHS THE BOROUGHS

За онези, които се чудеха с какво ще се заемат братята Мат и Рос Дъфър след епичния финал на Stranger Things, ето и отговора. The Boroughs е история за едно пенсионерско селище, в които нещата много бързо прекрачват от реалността в сферата на научната фантастика. В ролите ще видим Джина Дейвис, Алфред Молина, Бил Пулман. И не бихме се изненадали в един момент да се появи и връзката със Stranger Things. По Netflix.

For those wondering what brothers Matt and Ross Duffer will do after the epic finale of Stranger Things, here's the answer. The Boroughs is a story about a retirement community where things quickly move from reality to science fiction. Starring Geena Davis, Alfred Molina, Bill Pullman. And we wouldn't be surprised if there's a Stranger



Blade Runner 2099



The Night Manager 2

Things connection at some point. On Netflix.

ЗАВЕТИТЕ THE TESTAMENTS

Екранизацията по "Разказите на прислужницата" на Маргарет Атууд имаше колосален успех - може би защото епохата е подходяща за антиутопии. Сега идва и продължението. В "Заветите" действието се развива пет години след края на оригиналната история. В главната роля е толкова популярната напоследък Чейс Инфинити ("Битка след битка"). Продуцент е Брус Милър, който спечели Емми за първия сериал.

The adaptation of Margaret Atwood's "The Handmaid's Tales" was a colossal success - perhaps because the era is suitable for dystopias. Now comes the sequel. In "The Testaments", the action takes place five years after the end of the original story. The main role is played by the recently popular Chase Infinity ("One Battle After Another"). Bruce Miller, who won an Emmy for the first series, is producing again.

ТОМБ РЕЙДЪР TOMB RAIDER

Фиъби Уолър-Бридж започва да изпълнява рекордния си договор с Amazon, като продуцира и пише телевизионната адаптация на легендарната видеоигра. Новият Tomb Raider включва Софи Търнър (Санса от Game of Thrones) в ролята на Лара Крофт, а също и Сигърни Уийвър, Джейсън Айзъкс, Бил Патерсън, Мартин Боб-Семпъл. Очакваме резултата към края на годината по Prime Video.

Phoebe Waller-Bridge is starting to fulfil her record-breaking deal with Amazon, acting as producer and writer on the TV adaptation of the legendary video game. The new Tomb Raider stars Sophie Turner (Game of Thrones' Sansa) as Lara Croft, along with Sigourney Weaver, Jason Isaacs, Bill Patterson, and Martin Bob-Semple. Expect the result later this year on Prime Video.

НОЩНИЯТ УПРАВИТЕЛ 2 THE NIGHT MANAGER 2

Точно десетилетие след дебюта на първия сезон от този шпионски трилър по Джон Лъо Каре, идва и про-

дължението - този път без Хю Лори, за съжаление. Като компенсация обаче отново ще получим великолепната Оливия Колман като старши шпионин от Foreign Office. Том Хидълстън се завръща в главната роля, изпратен този път в Колумбия. Освен него ще видим Камила Мороне и Диего Калва.

Exactly a decade after the debut of the first season of this spy thriller based on John le Carré's books, the sequel is here - this time without Hugh Laurie, unfortunately. As compensation, however, we will get the magnificent Olivia Colman as a senior spy from the Foreign Office. Tom Hiddleston returns to the lead role, this time sent to Colombia. We will also see Camila Morrone and Diego Calva.

АЛТРУИСТИТЕ THE ALTRUISTS

Този сериал има амбицията да разкаже истинската история на Сам Банкман-Фрийд, пропагналото някогашно момче-чудо на криптовалутите. Имаме основания за високи очаквания, защото сценарият тук е на Гръм Муур, носителя



A Knight Of The
Seven Kingdoms

TO BE CONTINUED

The Pitt 2. The second season of the "new ER", starring Noah Wyle, is now streaming on HBO Max.

Star Trek: Starfleet Academy. The latest addition to the Star Trek universe will take us to... officer school.

Shrinking 3. Harrison Ford and Jason Segel return to the comedy about a psychiatrist who suddenly decides to start telling the truth to his patients.

The Bear 5. The series that America went crazy about a few years ago is back for a fifth season, still starring Jeremy Allen White. On Hulu.

Industry 4. The fourth season of the series, which shows the dirty shirts of the financial world in the City of London. On HBO Max.



Ted Lasso 4



The Testaments



Shrinking 3

на "Оскар" за "Игра на когове" (The Imitation Game). В главните роли са Джулия Гарнър, която се прочу покрай Ozark, и Антъни Боул, който след шеметна кариера в театъра се появи и на екрана във филми като Tolkien и Tetris, и в телевизионната военна драма Masters of the Air (2024) на Стивън Спилбърг и Том Хенкс. По Netflix.

This series aims to tell the true story of Sam Bankman-Fried, the failed former cryptocurrency prodigy. We have reason to have high expectations, because the script here is by Graham Moore, the Oscar winner for The Imitation Game. The main roles are played by Julia Garner, who rose to fame with Ozark, and Anthony Boyle, who, after a dizzying career in the theater, also appeared on the screen in films such as Tolkien and Tetris, and in the television war drama Masters of the Air (2024) by Steven Spielberg and Tom Hanks. On Netflix.

ТЕД ЛАСО 4 TED LASSO 4

Вечният американски оптимист, станал по чиста случайност футболен треньор в английската Висша лига, се завръща за четвърти сезон. "Тед Ласо" спечели публиката с хумора и добротата си - и с великолепната игра на предимно британския актьорски състав. Ще ги видим отново по Apple TV. Чува се, че Ласо този път ще си пробва късмета в женския футбол.

The eternal American optimist, who became a football coach in the English Premier League by pure chance, is back for a fourth season.

"Ted Lasso" won over the audience with his humor and kindness - and with the magnificent acting of the mostly British cast. We will see them again on Apple TV. It is said that Lasso will try his luck in women's football this time.

ДЯВОЛЪТ В БЕЛИЯ ГРАД THE DEVIL IN THE WHITE CITY

Едноименната книга на Ерик Ларсон разказва историите на архитекта на Световното изложение през 1893 Даниъл Бърнам и на Х. Х. Холмс, може би първия сериен убиец в историята на САЩ. Леонардо ди Каприо откупи правата още преди десетилетие и след няколко напразни опита да превърне историята във филм, сега двамата с Мартин Скорсезе работят върху телевизионен сериал по нея. Но детайлите все още са оскъдни.

Eric Larson's book of the same name tells the stories of 1893 World's Fair architect Daniel Burnham and H. H. Holmes, arguably the first serial killer in U.S. history. Leonardo DiCaprio bought the rights a decade ago, and after several failed attempts to turn the story into a film, he and Martin Scorsese are now working on a TV series based on it. But details are still scarce.

Bulgaria - Sofia

Two restaurants serving traditional national dishes.
Live folklore music.

Travel through time without even leaving the capital. In one restaurant you will see four restored Renaissance houses called Kashti, and in the other an ancient cellar called Izbi. Two restaurants in the heart of Sofia function as museums, with original exhibits donated by old Bulgarian families.



HADJIDRAGANOVITE KASHTI

tel.: + 359 899 917 837 | www.kashtite.com
N75, Kozloduy str., near Lion's bridge



HADJIDRAGANOVITE IZBI

tel.: + 359 898 775 936 | www.izbite.com
N18, Hristo Belchev str., close to Vitoshka str.

Hadjidragan's restaurants invite you on a culinary journey with Bulgarian wines

Stop by and savor the authentic flavors of Bulgaria!

Bulgaria boasts one of the oldest winemaking traditions in the world, dating back to the ancient Thracians. Every February 14th, we celebrate Trifon Zarezan - an age-old custom marking the first vine pruning of the year, a crucial step that defines the wine's ultimate quality. Our country is renowned for its unique indigenous varieties, such as Mavrud, Shiroka Melnishka Loza (*a favorite of Winston Churchill*), Gamza, and Rubin.

These exceptional wines are the heart of our wine list and pair beautifully with various meats. For a perfect match, we recommend pairing Mavrud or Shiroka Melnishka Loza with our slow-roasted whole Lamb shoulder, Charcoal-grilled Lamb chops (*pictured below*), our classic St. George's Day lamb, or a premium Veal steak.

For the curious, we highly recommend our house-made Pelin (wormwood wine) crafted from aged red wine, infused with wormwood, quince, 24 mountain herbs and other secret ingredients.

For large groups, you can also order the massive Voevodska Platter, which serves 10 people with a wide variety of dishes. To finish, you can order our amazing homemade cherry liqueur (Vishnovka).

Select one of our two welcoming restaurants, unwind, and enjoy your meal and Bulgarian wines.



Slow-cooked whole lamb shoulder with rice



Charcoal-grilled lamb chops



Home made Pelin



MILLENNIUM SOFIA
G R A N D H O T E L

A HOSPITALITY MASTERPIECE

Grand Hotel Millennium Sofia embodies an elegant combination of gilded brilliance, innovation, and service at the highest heights.

The striking **30-story building** includes **400 bright, spacious, and gracefully furnished rooms**. Surrounding the spectacular 6-storey atrium, the **Millennium Milestone Convention Centre** encompasses memorable private gatherings and thought-provoking conferences in its **14 fully equipped multifunctional rooms** capable to accommodate 2,000 people. **The 3,200 sq.m. Millennium Spa and Wellness Centre** welcomes you with a complete range of treatments, therapies, and a 1,500 sq.m. cutting-edge Fitness Centre. **The hotel presents 10 restaurants and lounges** which will be remarkable for their location, view, interior, and the various culinary experiences they will offer. Among the various dining outlets are a fine dining restaurant and **conceptual Mediterranean restaurant**, a **moon kissed rooftop bar** with opening roofs and a **lounge on the 30th floor with a 360° view**.

The hotel's modern design combined with the utmost technology will definitely make it a preferred spot to serve contemporary nomads' lifestyle.

CONTACTS:

sales@ghms.bg

+359 2 445 75 95

89B, Vitosha Blvd, Sofia, Bulgaria





ПЪТЕШЕСТВИЯ С ВИЛИЦА TRAVELS WITH A FORK

Пет от най-атрактивните
кулинарни дестинации в Европа
през 2026, подбрани от
THE INFLIGHT MAGAZINE

Five of the most attractive culinary
destinations in Europe in 2026,
selected by THE INFLIGHT
MAGAZINE

Текст КАЛИН АНГЕЛОВ, МАРГАРИТА СПАСОВА / Фотография iSTOCK
By KALIN ANGELOV, MARGARITA SPASOVA / Photography iSTOCK

Дворци, музеи, църкви? Нека не си кривим гушата: колкото и да ценим естетиката, историята и местната култура, за повечето от нас основен фактор при избора на дестинация е и храната. Която, така или иначе, също е част от културата, нали така? В този брой решихме да подберем пет европейски дестинации, които са особено привлекателни в момента именно с кулинарните си предложения.

Palaces, museums, churches? Let's not beat ourselves up: no matter how much we value aesthetics, history and local culture, for most of us, a main factor when choosing a destination is food. Which, anyway, is also part of the local culture, right?

In this issue, we decided to select five European destinations that are particularly attractive at the moment, precisely for their culinary offerings.



МИЛАНО MILAN

Актуалната олимпийска столица никога не е била сред предпочитаните туристически дестинации в Италия, засенчена от Рим, Флоренция, Венеция. Същото важи и за кулинарията: открай време гурманите са се насочвали към места като Болоня, Неапол, Парма. Но в последните години този делови и често забързан град се сдоби с нова, разнообразна и изключително интересна кулинарна сцена.

В сърцето на това преобразяване е едно движение, наречено neo trattoria - "нова кръчма". Това са непринудени и с разумни цени места, в които обаче традиционните простички ястия са изведени на съвсем нови равнища. За основател на тази тенденция минава Trattoria Trippa (Via Giorgio Vasari, 1), където Диего Роси превръща лишени от блясък съставки като гроб, сърце, бъбреци и шкембе в изискани ястия. За жалост популярността на заведението вече е такава, че то оповестява свободните места на първо число не за текущия, а за следващия месец - тоест да се доберете до резервация изисква планиране. Хубавото е, че погледът на Trippa е подем и от множество други "трактории", като например Nebbia (Via Evangelista Torricelli, 15), така че имате достатъчно избор. Вниманието заслужават също места като Erba Brusca (Alzaia Naviglio Pavese, 286) и Cucina Franca (Via Friuli, 78).

Ако искате една идея по-изискано преживяване, насочете се към Ratana (Via Gaetano de Castiglia, 28), където прочутият Чезаре Батисти предлага оригинални и много интересни версии на традиционни ястия, използвайки продукти от малки производители. Успехът на Батисти в последните години го превърна в Instagram знаменитост, в съдия на италианския Master Chef, и го подтикна да отвори още две заведения - Pastificio Ratana, което набляга изцяло на домашно приготвената паста (пог "домашно" разбирайте - в ресторанта), и Remulas, фокусиран върху вегетарианските рецепти.

The current Olympic capital has never been among the preferred tourist destinations in Italy, overshadowed by Rome, Florence, and Venice. The same goes for cuisine: gourmets have always headed to places like Bologna, Naples, and Parma. But in recent years, this bustling and often hectic city has been given a new, diverse and extremely interesting culinary scene.

At the heart of this transformation is a movement called neo trattoria - "new tavern". These are casual and reasonably priced places where traditional, simple dishes are taken to a whole new level. The founder of this trend is Trattoria Trippa (Via Giorgio Vasari, 1), where Diego Rossi transforms unglamorous ingredients such as liver, heart, kidneys and tripe into exquisite dishes. Unfortunately, the restaurant's popularity is now such that it announces availability on the first day of the month for the next month - so getting a reservation requires planning. The good thing is that Trippa's approach has been adopted by many other "trattorias", such as Nebbia (Via Evangelista Torricelli, 15), so you have plenty of choice. Also worth checking out are places like Erba Brusca (Alzaia Naviglio Pavese, 286) and Cucina Franca (Via Friuli, 78).

For a slightly more sophisticated experience, head to Ratana (Via Gaetano de Castiglia, 28), where the renowned Cesare Battisti offers original and very interesting versions of traditional dishes, using products from small producers. Battisti's success in recent years has made him an Instagram celebrity, a judge on the Italian Master Chef, and prompted him to open two more establishments - Pastificio Ratana, which emphasises entirely homemade pasta (by "homemade", they obviously mean made in the restaurant), and Remulas, which focuses on vegetarian recipes.









ПОРТО PORTO

Лисабон отдавна вече се е превърнал в "новия Париж": толкова модна дестинация, че летището не смогва и се налага спешното изграждане на трети терминал. Рекордният посетителски наплив не отнема от чара на португалската столица, но осезаемо надига цените и води до появата на капани за туристи. Разумната алтернатива е да предпочетете Порто, втория по размери, но първи по кулинарни способности град в страната (директните полети на "България Еър" от тази пролет още повече улесняват подобно решение).

Порто дори не е един град, а конгломерат от 15 отделни градчета, които с течение на времето са се слели в едно. Сред тях е и Вила Нова ду Гаиа - домът на най-прочутите изби за производство на прочутото вино порто, или портвайн. Това е най-често червено вино (но има и бяло порто), което се подсилва с дестилиран гроздов алкохол, прекъсвайки ферментацията. Резултатът е вино с висок алкохолен градус (19-20%) и с богат аромат, което обикновено се сервира като дигестив след основното ястие. Някои изби предлагат дори безплатни дегустации; в по-добрите ще трябва да се разделите с няколко евро, но преживяването из мрачните, хладни катакомби, и вкусването на богатия аромат на силното порто определено си заслужават инвестицията. Най-приятното зрелище е периодичното състезание, което винарните си организират по река Дуро с традиционните платноходни шаланди – тук ги наричат *barcos rebelos*.

Що се отнася до храната, Порто е подчертано вълнуваща дестинация. Като във всяко атлантическо пристанище, морските дарове са в изобилие: ципура (тук я наричат *дорада*), лаврак, треска, скарриди, лангусти... И тук, както и навсякъде в Португалия, ще попаднете на вездесещото "бакаляу" (*bacalhao*) - сушена и осолена северноатлантическа треска, която се накусва и след това може да се сготви в над 1000 различни рецепти. Но на не по-малка почти се радва и месото, особено телешкото. А също и гребелиите - нещо, по което Португалия госта напомня на България. В Порто особено се гордеят със своя специалитет *Tripas a Moda do Porto*, което е телешко шкембе, телешко месо и свински ребра, сготвени с чесън, лук, кимион, пири-пири, дафинов лист и изобилие от бяло вино.

Lisbon has long since become the "new Paris": such a fashionable destination that the airport is overwhelmed and urgently needs to build a third terminal. The record influx of visitors does not take away from the charm of the Portuguese capital, but it noticeably raises prices and leads to the appearance of tourist traps. The sensible alternative is to prefer Porto, the second largest city in the country, but the first in culinary abilities (direct flights by Bulgaria Air from this spring make such a decision even easier).

Porto is not even one city, but a conglomerate of 15 separate towns that have merged into one over time. Among them is Vila Nova do Gaia - home to the most famous wineries for the production of the famous porto, or port wine. This is most often red wine (but there is also white port), which is fortified with distilled grape alcohol, interrupting fermentation. The result is a wine with a high alcohol content (19-20%) and a rich aroma, which is usually served as a digestif after the main course. Some wineries even offer free tastings; in the better ones, you will have to part with a few euros, but the experience of walking through the dark, cool catacombs and tasting the rich aroma of strong port is definitely worth the investment. The most enjoyable spectacle is the periodic competition that the wineries organise on the Douro River with traditional sailing barges - here they are called *barcos rebelos*.

When it comes to food, Porto is a particularly exciting destination. As in any Atlantic port, seafood is abundant: sea bream (here it is called *dorada*), sea bass, cod, shrimp, lobsters... And here, as everywhere in Portugal, you will come across the ubiquitous "bacalhao" - dried and salted North Atlantic cod, which is soaked and then can be cooked in over 1000 different recipes. But meat, especially beef, is no less revered. And also offal - something that will seem familiar to the Bulgarian taste. In Porto, they are particularly proud of their specialty *Tripas a Moda do Porto*, which is beef tripe, veal and pork ribs cooked with garlic, onion, cumin, piri-iri, bay leaf and plenty of white wine.



ПАРИЖ-ЛИОН PARIS-LYON

На пръв поглед е странно да комбинираме гва града, които са отдалечени на 430 километра един от друг. Но възможност в наши дни, при сериозните ограничения върху вътрешните полети във Франция, най-лесният начин да стигнете до Лион от България е да летите до Париж и после да вземете влака - с високоскоростния TGV цялото пътуване отнема по-малко от гва часа.

А и нито един списък на най-добрите кулинарни дестинации не би могъл да си позволи да пропусне Париж. Да, 50-те милиона туристи, които се изсипват тук всяка година, имат подчертано негативен ефект върху цените, а и върху качеството на храната около най-популярните атракции. Но ако ги избегнете, във всеки от 20-те района (arrondissements) можете да откриете чудесна храна за всякакви вкусове - и дори за всеки джоб. Преди няколко месеца вечеря за гвама с по три ястия и бутилка вино ни излезе около 65 евро в Buillon Julien - традиционен ресторант във II район с великолепен интериор в стил Ар Нуво. Мисълта, че за същите пари някоя прославена верига в София ще ви притопли полуфабрикат от фризера, само подслади още повече гесерта.

Разбира се, в по-изтънчените ресторанти на Париж сметката би изглеждала иначе. Но и кулинарното преживяване е съвсем различно, в целия спектър от Allard, първия традиционен ресторант, включен в справочника на Michelin, до 19 Saint-Roch - модерно бистро, което комбинира традиционните парижки специалитети с кухнята на Северна Африка по неочаквано оригинален начин.

След всичко това вероятно ще питате защо изобщо трябва да си правите труда да се качвате на влака. Но дори във Франция, тази страна на чревоугодници, Лион има специална репутация. Това е истинската кулинарна столица, гала на света безценни съкровища и легендарни готвачи като Пол Бокюз, "папата на гастрономията". Но преди да хукнете към местата с по няколко звезди Michelin, първо отгайте почит на прословутите bouchons - местната алтернатива на народни кръчми, които сервират традиционни лионски специалитети. Най-хубавите "бушони" (на френски думата означава "тапа") са на улица Сен-Жан. Опитайте класици като coq au vin (петле във вино) и великолепните тукашни нагеници.

At first glance, it seems strange to combine two cities that are 430 kilometres apart. But in fact, these days, with severe restrictions on domestic flights in France, the easiest way to get to Lyon from Bulgaria is to fly to Paris and then take the train - with the high-speed TGV, the entire journey takes less than two hours.

And no list of the best culinary destinations could afford to miss Paris. Yes, the 50 million tourists who flock here every year have a markedly negative effect on prices, and also on the quality of food around the most popular attractions. But if you avoid them, in each of the 20 districts (arrondissements) you can find great food for every taste - and even for every budget. A few months ago, a three-course dinner for two with a bottle of wine cost us about 65 euros at Buillon Julien - a traditional restaurant in the 2nd arrondissement with a magnificent Art Nouveau interior. The thought that for the same money, some famous chain in Sofia will warm you up a semi-finished product from the freezer only sweetened the dessert even more.

Of course, in the more sophisticated restaurants of Paris, the bill would look different. But the culinary experience is also completely different, across the spectrum from Allard, the first traditional restaurant included in the Michelin guide, to 19 Saint-Roch - a modern bistro that combines traditional Parisian specialties with the cuisine of North Africa in an unexpectedly original way.

After all this, you will probably ask why you should even bother to get on the train. But even in France, that land of gourmets, Lyon has a special reputation. It is the true culinary capital, having given the world priceless treasures and legendary chefs such as Paul Bocuse, the "pope of gastronomy". But before you head to the Michelin-starred establishments, pay homage to the famous bouchons, the local alternative to the traditional 'people's pubs'. The best "bouchons" (French for "tap") are on Rue Saint-Jean. Try classics like coq au vin (rooster in wine) and the excellent local sausages.









ПРАГА PRAGUE

Когато стане дума за Прага, първото нещо, за което повечето хора се сещат, е халба бира. Следващите 9 неща, за които се сещат хората, също са халби бира. Чехите отдавна са достигнали съвършенството в пивоварското изкуство и не е чудно, че са нацията, която в най-големи количества се наслаждава на неговите произведения. Но това далеч не значи, че добрите чехи пренебрегват и халването. Всъщност богатата кулинарна традиция на страната, съчетана с някои нейни новаторски прочити напоследък, отреди на Чехия място сред най-препоръчителните кулинарни дестинации за 2026 според реномирания гид на Michelin (в Чехия вече има 79 ресторанта със звезда или Bib Gourmand, присъдени от справочника).

Но за първо запознанство с местната кулинария препоръчваме да заложите на традицията и на някоя от хилядите пражки пивници (само гледайте да кривнете встрани от обичайните туристически маршрути, за да не ядете туристически обяд). Салатите не са на почит тук, макар че ще ви сервират, ако настоявате. Класическите бирени мезета са т. нар. "угавници" - Утопени (студени нагенички в кисела марината и с лук), и Smazeny или Nakladany Hermelin (местно меко сирене с обвивка от нежна плесен, което се разрязва на две и обилно маринова с пикантни подправки, оцет и лук). Ако имате вяра в способностите си на лапач, заложете за основно на прословутото "колени" - свински джолан, запечен с хрян и горчица, както си е обвит в сланина и кожа. Но спокойно можете да поделите това ястие между двама и дори трима. Ако все пак имате място и за десерт, опитайте най-емблематичния, който се нарича... глупак (Trdelník) и е близък роднина на трансилванския Kurtoskalacs. Това е кух цилиндър от ванилово тесто, който се поръсва със захар ичукани орехи.

Ако търсите по-изискани усещания за небцето, можете да се откъснете от неустоимата Прага и да се насочите към чешката провинция, примерно към изтънчения Карлови Вари. Целият регион на Южна Моравия се слави с кулинарията си - и с добрите вина, които на някои места тук дори изпреварват по популярност бирата.

When it comes to Prague, the first thing most people think of is a pint of beer. The next 9 things people think of are also pints of beer. The Czechs have long mastered the art of brewing, and it's no wonder they're the nation that enjoys its creations the most. But that doesn't mean the good Czechs neglect to eat. In fact, the country's rich culinary tradition, combined with some of its recent innovative interpretations, has earned the Czech Republic a place among the most recommended culinary destinations for 2026 according to the renowned Michelin guide (the Czech Republic already has 79 restaurants with a star or Bib Gourmand awarded by the guidebook).

But for a first acquaintance with local cuisine, we recommend relying on tradition and one of the thousands of Prague beer halls (just be sure to stray from the usual tourist routes so as not to eat a 'tourist lunch'). Salads are not in high regard here, although they will serve you if you insist. Classic beer appetisers include Utopenci - "drowned" (cold sausages in a sour marinade with onions), and Smazeny or Nakladany Hermelin (a local soft cheese with a soft mould shell, which is cut in half and abundantly marinated with spices, vinegar and onions). If you have faith in your abilities as a glutton, bet on the famous "knee" for a main course - a pork knuckle baked with horseradish and mustard, while still wrapped in fat and skin. But you can easily share this dish between two or even three. If you still have room for dessert, try the most emblematic one, which is called... fool (Trdelník) and is a close relative of the Transylvanian Kurtoskalacs. It is a hollow cylinder of vanilla dough, which is sprinkled with sugar and crushed walnuts.

If you are looking for more refined sensations for the palate, you can tear yourself away from the irresistible Prague and head to the Czech countryside, for example, to the infamous Karlovy Vary. The entire region of southern Moravia is famous for its cuisine - and for the good wines, which in some places here even overtake beer in popularity.

АМСТЕРДАМ AMSTERDAM

Нидерландия не е от страните, за които първо бихте се сетили, когато става дума за атрактивна кухня. Но истината е, че някогашната световна търговска империя е донесла тук съставки, подправки и рецепти от няколко континента, и че една кулинарна разходка из Амстердам далеч не се изчерпва само с прословутите местни специалитети - сирене гауда и сурова херинга. Към това вероятно би трябвало да добавим и карамелените вафли - stroopwafel. И те, като сиренето, произлизат от град Гауда, и до края на XIX век са били познати единствено там. И до днес в Гауда има над сто пекарни, специализирани в направата им. Необичайната им форма - широка, но тънка окръжност - е всъщност съвсем съзнателна: тези вафли трябва да се сервират върху чаша с кафе, така че да набъбнат от парата и да попият аромата.

Но нека не започваме от десерта. Традиционната амстердамска кухня е стъпила върху няколко простички, но засищащи ястия. Като например Bitterballen – пържени топки с пълнеж от ситно нарязано говеждо, брашно, масло, зелени и пикантни подправки, в хрупкава панировака и с много горчица. А също и stamppot - тукашният еквивалент на кебапчетата с лютеница, които представлява печени картофи с масло, гарнитура от къдраво зеле, лук и моркови, всичко това - увенчано от парче пушена нагеница (rookworst). Ако ви се дояде нещо сладко, вземете си плодъв флан (Limburgse vlaai), сладкиш с хрупкава коричка и пълнеж от ябълки, сливи, вишни или кайсии. Типичен за южната област Лимбург, сладкишът произхожда от град Веерт.

Нещата стават по-сложни, ако искате да избягате от "народните" манджи и да хапнете нещо по-изтънчено. Амстердам не е от градовете, в които всяка ресторантска табела гарантира добра храна. Трябва да избирате внимателно, за да избегнете капаните за (английски) туристи. Проверени варианти за по-изискана храна са Breda (Singel 210), която се слави с експерименталните си блогове и дегустационни менюта; BAK (Van Diemenstraat 408), разположен в стар склад край доковете и фокусиран върху вегетарианската кухня - макар да сервира също месо и риба; и, не на последно място, Tolhuistuin (IJpromenade 2), докъдето се стига с фериботче от гарата и където комбинират сезонни мезета, вдъхновени от всички възможни световни кухни.

The Netherlands is not the first country that comes to mind when it comes to fine cuisine. But the truth is that the once global trading empire brought here ingredients, spices and recipes from several continents, and that a culinary walk through Amsterdam is far from being limited to the famous local specialities - Gouda cheese and raw herring. To this we should probably add the caramel waffles - stroopwafel. They, like the cheese, originate from the city of Gouda, and until the end of the 19th century, they were known only there. To this day, there are over a hundred bakeries in Gouda that specialise in making them. Their unusual shape - a wide but thin circle - is actually quite deliberate: these waffles should be served on top of a cup of coffee, so that they swell from the steam and absorb the aroma.

But let's not start with dessert. Traditional Amsterdam cuisine is based on a few simple but filling dishes. For example, Bitterballen - fried balls filled with finely chopped beef, flour, butter, herbs and hot spices, in a crispy breading and with lots of mustard. And also stamppot - the local staple food, which is baked potatoes with butter, a garnish of kale, onions and carrots, all topped with a piece of smoked sausage (rookworst). If you're craving something sweet, get yourself a fruit flan (Limburgse vlaai), a pastry with a crispy crust and a filling of apples, plums, cherries or apricots. Typical of the southern province of Limburg, the pastry originates from the city of Weert.

Things get more complicated if you want to escape from the "folk" dishes and eat something more sophisticated. Amsterdam is not the kind of city where every restaurant sign guarantees good food. You have to choose carefully to avoid the (English) tourist traps. Proven options for fine dining include Breda (Singel 210), which is known for its experimental dishes and tasting menus; BAK (Van Diemenstraat 408), located in an old warehouse by the docks and focused on vegetarian cuisine - although it also serves meat and fish; and, last but not least, Tolhuistuin (IJpromenade 2), which is accessible by ferry from the station and combines seasonal appetizers inspired by all sorts of world cuisines.





ТЕЧНО БОГАТСТВО

Откъде идва гумата "спа" - и защо тъкмо България е най-благословената европейска страна в това отношение

Текст КАЛИН АНГЕЛОВ, КРИСТИНА НИГОХОСЯН / Фотография iSTOCK

В наши дни всеки хотел с плувен басейн или дори само сауна смело пише в рекламите си "СПА". Но всъщност гумата далеч не значи това - и не се пише с главни букви. Понятието "спа" идва от белгийския град Спа и означава лечение чрез богати на полезни минерали води. Според легендата, в началото на XIV век валонският ковач Колен Льо Луп открил, че водите, бликащи от червеникавите скали край работилницата му, всъщност са излекували анемията му. Червеникавият цвят идвал от големите количества железни соли във водата. По-късно изворът бил наречен Esra - от валонската дума за "фонтан", и край него изникнал цял град, носещ същото

име (началното Е изпаднало за благозвучие). Постепенно изворите на Спа се прочули из цяла Европа. Руският цар Петър I излекувал там чернодробните си проблеми. Английски пътешественици се възхитили и започнали да търсят подобен извор и в родината си - така се появил балнеологичният курорт Харъгейт.

Но страната, най-благословена с лечебни минерални води, не е нито Белгия, нито Великобритания - а България. Изворите у нас имат общ дебит 5000 литра в секунда - рекорд в континентална Европа, и второ постижение след Исландия. Предлагаме ви пет дестинации, където можете да се насладите на това богатство. ►



► **ПОМОРИЕ.** Най-известният минерален курорт на българското Черноморие разполага не само с минерална вода, но и с лечебна кал. Лиманната кал се добива от Поморийското езеро и е богата на водород, магнезий, калций, хлор. Комбинацията от кални компреси, минералната вода и свежия въздух, наситен с южни пари, има благоприятен ефект върху двигателния апарат, периферната нервна система, кожни проблеми и зарастване на хирургически рани. Когато решите да използвате лиманната кал в Помория, трябва да избирате повърхностната с наситено черен цвят. Сивата и светлокафявата вече е изгубила лечебните си свойства и няма смисъл да се цапате.

ВЕЛИНГРАД. „Спа столицата на Балканския полуостров“ може да е малък град, но притежава разнообразие от минерални води с температури между 28 и 91 °C. Всички те са слабоминерализирани, което ги прави подходящи за всекидневна употреба. Във Велинград има три основни извора - в кварталите Лъджене, Каменица и Чепино, като в първия се намира и най-големият обществен плаж с 2 басейна. В Каменица е изворот с най-горещата вода, която се препоръчва за лечение на дегенеративни ставни заболявания като шипове на гръбначния стълб, на коленни стави, както и на някои неврологични проблеми. Водата на Чепино е радонова – едно от двете места в страната с такава, което я прави обезболяваща и успокояваща. Радонът влияе добре на щитовидната и половите жлези, както и на възлехидратната обмяна – ако страдате от диабет, Велинград е вашето място.

КЮСТЕНДИЛ. Топлите минерални извори са причината за създаването на тракийското селище Пауталия, чието име означава буквално „изворен град“. През римската епоха голяма част от изворите са каптирани и ползвани, а днешният Кюстендил продължава да има славата на място, където да се възползвате от една от най-меките минерални води в България. Лечебните ѝ свойства се дължат основно на сярата, която има важно значение за функциите на ставния апарат, растежа на клетките и нормалната дейност на жлезите с вътрешна секреция. Кюстендилската вода е подходяща още за пиене и инхалации, но с това лечебните предимства на района не свършват. Калолечението е друга популярна терапия тук. Лечебният торф се добива при село Байкал, след което се смесва с минералната вода и престоява денонощие, преди да се възползвате от благотворните приложения с него.



Лечебната кал на Поморие
The healing mud of Pomorie

САНДАНСКИ. Освен с почти средиземноморски климат, градът може да се похвали и със също толкова слънчеви часове на година, на колкото се радват в Коста Брава или на Лазурния бряг. Там обаче не разполагат с 80 различни извора с вода от 42° до 81°C. Ниската минерализация и богатият ѝ състав я правят универсално оздравително и разкрасително средство. Все пак мястото е предпочитано от хора с проблеми с дихателната система, белодробни заболявания, хронични ринити, ставни заболявания, кожни алергии. Сандански е и най-подходящият курорт в Европа за лечение на бронхиална астма, благодарение на съчетанието от топъл климат и минерални извори.

ШИПКОВО. Дори и да нямаше минерални извори, малкото предбалканско село си за-

служаво посещението. Разположено в приятния климат на средна Стара планина, то е популярна дестинация за летни и зимни почивки. Разнообразните води са само допълнение към ваканцията ви. В самия център на селото има чешма, от която текат четири различни вида – с благоприятно действие върху неврологични и очни заболявания; за лекуване на стомашни, бъбречни и чернодробни проблеми; планинска изворна и трапезна минерална вода. На официалния сайт на Шипково ще научите за разнообразните лечебни процедури, които се провеждат там: подводен душов масаж с тангентор; вани за опорно-двигателния апарат и периферната нервна система; електролечение с ултразвук и магнитно поле, както и парафинолечение. В селото има два обществени басейна с минерална вода и една баня. ■

Пресни европейски зеленчуци



Европейските зеленчуци се произвеждат, сертифицират, опаковат и предлагат на пазара в съответствие със **строгите разпоредби на Европейския съюз**. В средиземноморските страни климатичните условия благоприятстват естественото и качествено производство на зеленчуци.

Европейските зеленчуци формират основата на средиземноморската диета и са сред най-колеритните, ароматни и разнообразни варианти, които можем да имаме на трапезата. Това са храни, подходящи за всички възрасти, всеки повод и всяко хранене през деня. Доматите, краставиците, чушките и патладжаните се отглеждат с минимално възможно използване на химически торове и пестициди, което води до **отлично качество, висока хранителна стойност** и пълна безопасност за потребителите през цялата година. Богати са на фибри, витамини и минерали, предлагайки множество ползи като част от една балансирана диета.



Световната здравна организация (СЗО) препоръчва възрастните да консумират поне 400 грама плодове и зеленчуци на ден (около 5 порции на ден), като в тази категория не попадат картофите, сладките картофи, маниоката (касавата), както и други нишестени кореноплодни растения.

* В допълнение към тази препоръка на СЗО, всяка държава определя и свои собствени хранителни насоки. По-конкретно, в България хранителните насоки препоръчват те да се консумират сурови.



Кампанията Vegiterraneo има за цел да информира хората в България, Румъния и Полша за благоприятното въздействие върху човешкото здраве от консумацията на поне 5 порции плодове и зеленчуци всеки ден. В рамките на тригодишен период различни целенасочени действия във всяка от тези държави имат за цел да увеличат консумацията на европейски плодове и зеленчуци.

**Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.*

Европейските зеленчуци могат да се консумират пресни в салати или сготвени във вкусни рецепти!

Гръцка салата

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ

(за 4-6 души)

- 3 домата
- 1 краставица (средна)
- 1 сладка зелена чушка
- 1/2 сладка червена чушка
- 1/2 глава лук
- 50 грама маслини
- 150 грама сирене фета (овче или козе сирене)
- сол
- 1 супена лъжица сушен риган (по избор)
- 6 супени лъжици зехтин
- оцет

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Измиваме добре зеленчуците. Нарязваме доматите на резени, а краставицата и чушките на кръгчета. Нарязваме лука на много тънки филийки. Слагаме всички зеленчуци в дълбока купа за салатата. Добавяме оцет и сол и разбъркваме добре. Добавяме маслините, сиренето, ригана и зехтина.

Допълнителен съвет: За по-богато средиземноморско вкусово изживяване, изпичаме няколко патладжана с малко зехтин и сол на скалата или във фурната и ги добавяме към салатата!



www.vegiterraneonew.eu



Follow us on social media:

- Vegiterraneo in Bulgaria
- vegiterraneo_bulgaria
- Vegiterraneo EU



За инструкции как да се храните балансирано и здравословно, сканирайте QR кода.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за научни изследвания (REA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито представящият орган.



Съфинансирано от
Европейския съюз

ЕВРОПЕЙСКИЯТ СЪЮЗ ПОДКРЕПЯ КАМПАНИИ,
КОИТО НАСЪРЧАВАТ ЗДРАВΟΣЛОВНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE





LIQUID WEALTH

Where does the word "spa" come from - and why Bulgaria is the most blessed European country in this regard

By KALIN ANGELOV, KRISTIN NIGOHOSEYAN / Photography DACIA SANDRIDERS, ARCHIVE

These days, every hotel with a swimming pool or even just a sauna boldly writes "SPA" in its advertisements. But in fact, the word means something entirely different - and it is not even written in capital letters. The term "spa" comes from the Belgian city of Spa and means treatment through waters rich in beneficial minerals. According to legend, at the beginning of the 14th century, the Walloon blacksmith Collin Le Loup discovered that the waters gushing from the reddish rocks near his workshop had actually cured

his anemia. The reddish color came from the large amounts of iron salts in the water. Later, the spring was called Espa - from the Walloon word for "fountain", and an entire city with the same name sprang up around it (the initial E was dropped for euphony). Gradually, the springs of Spa became famous throughout Europe. The Russian Tsar Peter I cured his liver problems there. English travelers were inspired and began to look for a similar spring in their homeland - this is how the balneological resort of Harrogate appeared.

But the country most blessed with healing mineral waters is neither Belgium nor Great Britain. It's Bulgaria. The springs here have a total flow rate of 5,000 liters per second - a record in continental Europe, and second only to Iceland. We offer you five destinations where you can enjoy this wealth.

POMORIE. The most popular mineral water resort on the Bulgarian Black Sea Coast doesn't only have mineral water, but also healing mud. Firth mud is obtained in Pomorie Lake and it's rich in hydrogen, ►

EO Dent

DENTAL CLINIC



ДЕНТАЛНА ЕСТЕТИКА

ИМПЛАНТОЛОГИЯ

ОРАЛНА ХИРУРГИЯ

ПАРОДОНТОЛОГИЯ

ДЕТСКА ДЕНТАЛНА

МЕДИЦИНА

ЛЕЧЕНИЕ С ЛАЗЕР

ОРТОДОНТИЯ

ОРТОПЕДИЯ

3D ДИАГНОСТИКА

ФИЗИОТЕРАПИЯ

АЛЕРГОЛОГИЯ

DENTAL ESTHETICS

IMPLANTOLOGY

ORAL SURGERY

PERIODONTOLOGY

CHILDRENS

DENTISTRY

LASER TREATMENT

ORTHODONTICS

ORTHOPEDY

3D DIAGNOSTICS

PHYSIOTHERAPY

ALLERGOLOGY



Създаваме усмивки с любов!

We create smiles with love!

EO Дент е най-голямата верига дентални клиники в България, която е акредитирана университетска база за специализации на лекари по дентална медицина – общо единадесет на брой клиники с екип от над 500 професионалисти в различни сфери на денталната медицина.

Много години опит, доверие и сигурност!

EO Dent is the largest chain of dental clinics in Bulgaria, which is an accredited university base for specializations of dental doctors – a total of eleven clinics with a team of over 500 professionals in various fields of dental medicine.

Many years of experience, trust and security!

www.eo-dent.com

www.eo-implant.com

info@eo-dent.com

 EODent

 @eo.dent

► magnesium, calcium, chlorine, salts. The combination of mudpacks, mineral water and fresh air, saturated with iodine vapor, has a favourable effect on the locomotor system, peripheral nervous system, skin problems and surgical wounds healing. When you decide to use firth mud in Pomorie, you should choose the deep black one on the surface. Grey and light brown mud have already lost their healing properties and there's no point in getting dirty.

VELINGRAD. "The spa capital of the Balkan peninsula" may be a small town, but it has a variety of mineral waters with temperatures between 28° and 91° C. They're all low mineralized, making them suitable for everyday use. Velingrad has three main springs – in the districts of Ladzhene, with the biggest public beach with two swimming pools, Kamenitsa and Chepino. The spring with the hottest water, recommended for treating degenerative joint diseases such as spinal exostoses, knee joints, as well as some neurological problems is in Kamenitsa. There is radon in the water in Chepino – one of the two places in the country with such water, making it anesthetic and soothing. Radon benefits the thyroid and gonads, as well as carbohydrate metabolism – if you suffer from diabetes, Velingrad is your place. In case you have no health problems, just take a walk in the Kleptuza park with its two lakes, karst spring and centuries-old coniferous forests.

KYUSTENDIL. Hot mineral springs are the reason to found the Thracian settlement of Pautalia, whose name literally means "spring city". In Roman times most of the springs were captured and used, and modern-day Kyustendil is still known as a place where you can benefit from one of the softest types of mineral water in Bulgaria. Its healing properties are mainly due to the sulfur which is essential for the function of the musculoskeletal system, cell growth and the normal functioning of the endocrine glands. Water in Kyustendil is suitable for drinking and inhalations, but the healing benefits of the region don't end here. Mud treatment is another popular therapy. Healing peat mud is extracted near the village of Baikal, then it's mixed with mineral water and stays overnight, before taking advantage of its beneficial use.

SANDANSKI. Besides its nearly Mediterranean climate, the city can also boast just as many sunny hours per year as Costa Brava or the French Riviera. However, they don't have 80 different springs with temperatures from 42° to 81°C. Its low mineralization and rich composition make it a universal heal-



ВИДОВЕ ВОДА

TYPES OF WATER

НАТУРАЛНА МИНЕРАЛНА
NATURAL MINERAL

Извора от подземни източници и е с постоянен състав, без токсични вещества и с полезни хранителни вещества. Най-често температурата ѝ е над 20°C и съдържа някои от следните характеристики: повишена минерализация, метасилициева киселина, флуорид, сулфати, въглероден диоксид.

It springs from underground sources and has a constant composition, with nutrients and without toxic substances. Most often, its temperature is above 20°C and contains one of the following characteristics: higher

ИЗВОРНА
SPRING

Добива се от естествени находища и съдържа по-малко минерали от минералната. Това я прави подходяща за всекидневна консумация, може да се дава на бебета и малки деца по същата причина. Бутилира се на водоизточника без предварителна обработка.

It comes from natural springs and contains fewer minerals than mineral water. This makes it suitable for daily use and can be given to babies and very young children for the same reason. It's bottled at the water source without pretreatment.

ТРАПЕЗНА
TABLE

Тя може да е от всякакъв водоизточник, стига да отговаря на изискванията за питейно-битова употреба. За разлика от предишните два вида, трапезната вода винаги подлежи на обработка като филтриране, добавяне на минерали, озониране или деминерализация.

It can come from any water source, as long as it meets the requirements for drinking-domestic use. Unlike the other two types, table water is always subject to processing such as filtration, adding minerals, ozonation or demineralization.

Radon benefits the thyroid and gonads,
as well as carbohydrate metabolism –
if you suffer from diabetes,
Velingrad is your place

ing and beautifying means. Still, the place is preferred by people with respiratory and lung diseases, chronic rhinitis, joint diseases, skin allergies. Sandanski is also Europe's best resort for treating bronchial asthma, thanks to the combination of warm climate and mineral springs.

SHIPKOV. Even without mineral springs, the small pre-Balkan village is worth visiting. Located in the pleasant climate of the Central Balkan Mountains, it's a popular destination for summer and winter holidays. The different waters are only an addition

to your holiday. Right in the village centre there's a fountain with four different types – with beneficial effect on neurological and eye diseases; for treating stomach, kidney and liver disorders; mountain spring and table mineral water. On the official Shipkovo site you'll learn about the variety of healing procedures there: underwater shower massage bath tub; baths for the locomotor system and peripheral nervous system; electrotherapy with ultrasound and magnetic field, as well as paraffin treatment. There are two public pools with mineral water and a bath in the village. ■



Saints Constantine and Helena Resort

STUNNING SEA-VIEWS • HEALING THERMAL WATERS • CENTURIES-OLD NATURE • PREMIUM ACCOMMODATIONS

Book your winter escape at:
visitstconstantine.bg

Sts. Constantine and Helena Resort | Varna | Bulgaria | 0700 70 799



УДОВОЛСТВИЯТА, КОИТО ЛЕКУВАТ

Двете най-емблематични средиземноморски подправки не само правят храната ни по-вкусна, но и нас - по-зdrави

Текст ЯСЕН БОЙЧЕВ / Фотография iSTOCK

Босилекът и розмаринът са двете може би най-типични средиземноморски подправки. В ароматите им има нещо едновременно романтично и загадъчно, някаква неразгадана мистика.

ПРЕСНИЯТ БОСИЛЕК е сред най-важните продукти в италианската кухня - той осмисля соса "песто гженовезе", придава приятна свежест на спазетите и винаги е добре дошъл в ястия с домати и чесън. Ароматът на розмарина е по-остър и наситен. С него обикновено се подправят ястия с меса, риба, зеленчуци, както и някои десерти. Заради широкото им присъствие в кухнята двете подправки са трайно вплетени в европейските митологии и фолклорните предания и ритуали. През Античността и Средновековието вероятно поради някаква странна лингвистична

логика босилекът е бил свързан с нещо царствено, властно и разкошно. В повечето езици името му е общо и е произлязло от латинското *basilicus* (царски, великолепен). На френски е *basilic*, на италиански - *basilico*, на немски - *basilicum*, на английски - *basil*.

ВСЪЩНОСТ НЕВЗРАЧНОТО зелено растение със силен и приятен аромат (*Ocimum basilicum*, от сем. Устоецветни), произхожда от Индия и о. Цейлон и още от древността е било широко разпространено. Смятало се е, че неговите листа притежават вълшебни свойства, поради което в различни митологии босилекът е натоварен с една обща и много специална функция - да отблъсква злите сили. В Индия той рядко се използва в кухнята, но индийците винаги са се отнасяли към него с особена почителност. В Рим смятали, че този, който ►



► го употребява, става красив и привлекателен.

Изглежда с босилек е свързан и митът за Василиска - приказно влечуго, което убива само с погледа или с дъха си всеки, който се приближи до него, без да го е видял и без пръв да го е погледнал. Според митолозите то представлявало едновременно царската власт, покварата и смъртните опасности. Това същество било излюпено от кръгло яйце на стар петел на седем или четиринадесет години, поставено в ториче и измъчено от крастава жаба. Изобразявало се като петел с опашка на змей или като змей с крила на петел. Единственият начин да се улови Василиск бил като му се поднесе огледало. Тогава ужасяващият му смъртоносен поглед се насочвал към самия него. Като късен отзвук от тези магически представи трябва да се приеме твърдението на холандския алхимик Ван Хелмонт (1577-1644), който вярвал, че ако се поставят стрити семена от босилек в кухините между две тухли, те се превръщат в скорпиони.

НА ЗАПАД ПРЕЗ СРЕДНИТЕ ВЕКОВЕ босилекът минавал за символ на плодovitостта и носител на човешката чистота и добродетелност, каквато впрочем е до голяма степен неговата символика и в българската народна митология. Но той по тайнствен начин е свързан и с отвъдния свят. В "Декамерон" Бокачо разказва историята на младата Лизабета, която със сълзите си напоявала една саксия с босилек, в която била погребана главата на нейния любим. В тази история изглежда има препратки към широко разпространеното сред различни европейски народи вярване, че на гроба на Исус Христос в Йерусалим е израснал първият босилек. Затова в българските народни обичаи босилекът присъства в най-различни ритуали от раждането до смъртта на човека. Той е любимото цвете на момите и задължително присъства в момината градинка като знак на младостта, хубостта и здравето. На Йорданов ден свещеникът ръси светена вода с китка босилек за здраве. Босилек се слага като апотропей върху шапката на новороденото и върху кърпата на родилката. Използва се при украсата на сватбарското знаме. Китка босилек се слага и в ръцете на мъртвеца. Странно е, че в българската национална кухня той сравнително рядко се използва като подправка. От съвременна гледна точка не е трудно да се обясни усещането на древните хора за неговите чудотворни свойства. Той има силно антисептично действие, поради което е разбираемо присъствието му както в християнските обряди, така и в кухните на южните народи, където топлият климат благоприятства развитието на микроор-



ганизми в храната. В същото време е добре да се знае, че в прекалено големи дози става токсичен.

НЕ ПО-МАЛКО МИСТИЧЕН е и розмаринът. Той е типично средиземноморско растение - вечнозелен храст с тънки излоподобни листенца. Цъфти с нежни сини цветчета и има характерен остър етеричен аромат, подобен на камфор и лавангула. В градинарството често се използва за оформане на бордюри и други декоративни елементи. За него се твърди, че имал възшебното свойство да засилва паметта. Как точно го прави, не е ясно, но е медицински факт. Още в древността хората познавали това негово свойство и го смятали за свещен. В Атина било нещо нормално учениците от философските школи да се разхождат заковани с венчета от розмарин, за да не забравят нищо от току що наученото. Явно и Шекспир е знаел нещо за тази способност на многогодишното тревисто растение *Rosmarinus officinalis* от семейство Устоецветни, защото в „Хамлет“ Офелия подарява на своя любим клончета розмарин, за да помни тяхната любов и като знак за вярност.

ЕГИПТЯНИТЕ И ЕВРЕИТЕ ГО СМЯТАЛИ за свещено растение, което гони зли духове и лоши сънища, а в Гърция и Рим го посвещавали на Афродита и Венера. Трима от най-значимите естественици на Античността – Плиний, Диоскорид и Гален - го споменават с своите трудове. Хипократ го препоръчвал при болести на черния дроб. По-късно много лечители са го използвали при най-различни заболявания – простуда, главоболие, стомашни проблеми, ревматизъм, хронична умора, нервни разстройства и депресии. Модерни изследвания са установили, че розмаринът съдържа карнозна

киселина, която помага за доброто здраве на очите. Иначе казано, той е нещо като малка аптека.

Някак естествено розмаринът се е настанил и в християнските сватбени и погребални ритуали, т.е. там където ставащото трябва да бъде запомнено. Според някои фолклорни разкази Богородица простирала дрехите на младенеца върху храсти от розмарин. Често се споменава и в средновековните любовни балади. Особено популярни в Англия са били сватбените гирлянди от розмарин. Но ползите от него не свършват дотук. През Средновековието по време на чумните епидемии във Франция и Англия правели вино с розмарин, с което се предпазвали от болестта. По тази причина в началото на XVII век в Англия цената му скочила от 1 шилинг за цял наръч до 6 шилинга за една стиска. По същото време за толкова пари можело да се купят 18 галона хубав ейл. Във Франция в миналото имало практика с розмарин и хвойна да се опушват болничните помещения за дезинфекция. В Испания носели клонки от розмарин забодени в шапките за предпазване от зли сили. А Сервантес в „Дон Кихот“ споменава една рецепта срещу трудно зарастващи рани.

В БЪЛГАРСКИЯ БИТ Е ПОЗНАТ отдавна и се използва както за лечебни, така и за кулинарни цели. В някои стари източници може да се срещне като ливанче, бабин косъм или индирлия. В миналото много популярна е била подправката гюлбюл – смес от розмарин, мащерка, мента и други ароматни съставки. След Освобождението е била изхвърлена от употреба, защото е смятана за турска. Любопитно е, че в Турция същата подправка, макар и с някои по-различни съставки, е смятана за българска. ■

THE PLEASURES THAT HEAL

The two most iconic Mediterranean spices not only make our food tastier,
but also make us healthier

By YASEN BOYCHEV / Photography ISTOCK

Basil and rosemary are probably the two most typical Mediterranean spices. There's something both romantic and enigmatic, some unsolved mysticism in their flavors.

FRESH BASIL is among the most important ingredients in Italian cuisine – it gives meaning to the sauce Pesto Genovese, gives pasta a pleasant freshness, and is always welcome in dishes with tomatoes and garlic.

Rosemary's flavor is sharper and deeper. It usually spices up dishes with meat, fish, vegetables, as well as some desserts. Due to their widespread presence in cooking, both spices are permanently entwined in European mythology, folklore traditions, and rituals. Throughout Antiquity and the Middle Ages, perhaps because of some strange linguistic logic, basil was associated with some-

thing regal, imperious and splendid. In most languages its name is common and derives from the Latin basilicus (royal, magnificent). In French it's basilic, in Italian basilico, in German basilicum, and in English basil.

IN FACT, THE PLAIN green herb with a strong and pleasant aroma (*Ocimum basilicum*, of the Lamiaceae family), comes from India and the island of Ceylon and ever since ancient times it's been widespread. It was thought that its leaves possess magical properties, so in various mythologies basil has a common and very special function – to avert evil forces. In India it's rarely used in cooking, but Indians have always treated it with particular respect. In Rome, they believed that whoever used it became beautiful and attractive. It seems that the myth of Basilisk – a fairy-tale reptile that kills anyone who approaches it with

only its glance or by its breathe, without seeing it or without looking at it first – is also connected with basil. According to mythologists it represented royal power, corruption and deadly dangers. This creature was hatched from a round egg of an old 7 or 14-year-old rooster, laid in a dunghill and incubated by a toad. It was shown as a rooster with a dragon's tail or a dragon with rooster's wings. The only way to capture a Basilisk was by showing it a mirror. Then its terrifying deadly gaze turned back on itself. Dutch chemist Van Helmont's (1577-1644) claim should be considered a late echo of those magical ideas. He believed that if you put crushed basil seeds in the cavities between two bricks, they would turn into scorpions.

IN THE WEST, DURING THE MIDDLE AGES basil was considered a symbol of fertility and the carrier of human purity and virtue, as it is largely in ►





► Bulgarian folk mythology. However, it's mysteriously connected to the afterlife. In "Decameron," Boccaccio tells the story of young Lisabetta who watered a pot of basil, where her lover's head was buried, with her tears. It seems that in this story there are references to the widespread belief among various European nations that the first basil grew on Jesus Christ's tomb in Jerusalem. That's why basil is present in Bulgarian folk customs in a number of rituals from cradle to grave. It is the favorite flower of young maidens and is always present in their gardens as a symbol of youth, beauty and health. On Saint Jordan's Day the priest sprinkles a bunch of basil with holy water for health. Basil is put as apotropaic on the hat of the newborn and on the mother's headscarf. It's used in the decoration of the wedding flag. A bunch of basil is also placed in the hands of the dead man. It's strange that in Bulgarian national cuisine it's rarely used as a spice. From a modern point of view it isn't hard to explain ancient people's feeling of its miraculous properties. It has strong antibacterial capabilities, so we understand its presence in both Christian rituals and in the cuisines of the southern nations, where warm climate favors the development of microorganisms in food. At the same time it's worth knowing that it becomes toxic in too large amounts.

ROSEMARY ISN'T LESS MYSTICAL. It's a typical Mediterranean herb – an evergreen shrub with thin needle-like leaves. The blossoms are

delicate blue flowers and have a characteristically pungent ethereal aroma similar to camphor and lavender. In gardening, it's often used in landscaping and other decorative elements.

It's believed that it has the magical property to improve memory. It isn't clear exactly how it works, but it's a medical fact. As far back as ancient times people were aware of these powers and considered it sacred. In Athens, it was common that the disciples from the schools of philosophy walked around with rosemary wreaths so that they wouldn't forget anything they had just learned. Apparently, Shakespeare also knew a thing about this ability of the perennial herb *Rosmarinus officinalis* of the Lamiaceae family, because in "Hamlet," Ophelia gives her beloved rosemary sprigs to remember their love and as a symbol of fidelity.

EGYPTIANS AND JEWS CONSIDERED it a sacred plant that averted evil spirits and nightmares, and in Ancient Greece and Rome it was devoted to Aphrodite and Venus. Three of the most prominent naturalists of Antiquity – Pliny, Dioscorides and Galen – mention it in their works. Hippocrates recommends it for liver diseases. Later, a number of healers used it in a variety of illnesses – colds, headaches, stomach problems, rheumatism, chronic fatigue, nervous disorders, and depression. Modern studies have found that rosemary contains Carnosic acid which has eye health benefits. In other words, it's like a small pharmacy.

Naturally, rosemary has settled in Christian wedding and burial rituals, i.e. where things need to be remembered. According to some folk tales, the Virgin Mary hung out baby Jesus's clothes on rosemary shrubs. It's often mentioned in medieval love ballads. Rosemary wedding garlands were especially popular in England. Its benefits don't end there, though. In the Middle Ages during the plague epidemic in France and England they used to make wine with rosemary to protect against the disease. That's why in the early 17th century in England its price jumped from 1 shilling for a whole bunch to 6 shillings for a handful. At that time, one could buy 18 gallons of good ale for the same amount. In the past, in France they used to fumigate hospital premises with rosemary and juniper for disinfection. In Spain they used to wear rosemary twigs in their hats to protect against evil powers. Cervantes, on the other hand, mentions a recipe for hard-to-heal wounds in "Don Quixote."

IN BULGARIAN LIFE IT'S BEEN KNOWN for a long time and is used for both medicinal and culinary purposes. In some old sources it can be found as 'livanche', 'granny's hair' or 'indirilia.' In the past, the spice *gyulbyul* was very popular – a mixture of rosemary, thyme, mint, and other aromatic ingredients. After the Liberation it was discarded as it was believed to be Turkish. Curiously, in Turkey, the same spice, but with some different ingredients, is considered to be Bulgarian. ■



Забравете света и открийте своя...

**Райският залив на Къмпинг Градина
се подготвя за сезон 2026.**

Резервирайте своето мечтано бягство в бунгало на метри от брега.



За повече информация и резервации:

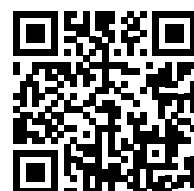
+359 888 77 33 44

office@campinggradina.com

reservations@campinggradina.com

www.campinggradina.com

Виж повече на:



ПРАВИЛА ЗА ПРЕВОЗ НА БАГАЖ ПО ПОЛЕТИТЕ НА БЪЛГАРИЯ ЕЪР

Всички пътници на „България Еър“ имат право на превоз на безплатен ръчен багаж 10 кг + дамска чанта/лаптоп в салона. Броят, теглото и размерите на позволения регистриран багаж за всеки пътник зависи от избраната класа на пътуване - бизнес или икономична, както и 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. Авиокомпания „България Еър“ спазва системата PIECE CONCEPT, базирана на броя, теглото и размерите на регистрирания 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.



ТАРИФИ БЕЗ РЕГИСТРИРАН БАГАЖ

Всеки пътник, закупил билет по тарифа с включен само ръчен багаж, има право да превози в кабината на самолета безплатно: Икономична класа - 1 бр. ръчен багаж до 10 кг. и размери 55x40x23 см (сумарна дължина до 118 см)* и 1 бр. лична вещ (дамска чанта или лаптоп) с размери 40x30x15 см. Максимално общо тегло на двата багажа е 12 кг. При надвишаване на допустимата норма ръчният багаж ще бъде поставен в багажното отделение на самолета и ще бъдат приложени такси за свръхбагаж.

**Сумата от външните размери на дължината, височината и широчината на багажа /l+h+w/. При пътуване от някоя от гръцките дестинации (Атина и 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.*

ТАКСИ ЗА БАГАЖ

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

> Предварително заявяване: 50 EUR / 97,79 BGN за международни линии; 30 EUR / 58,67 BGN за вътрешни

> Заявяване на летище: 70 EUR / 136,90 BGN за международни линии; 50 EUR / 97,79 BGN за вътрешни

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

> Регистриран багаж може да бъде заявен онлайн в процеса на резервация на полет, онлайн след издаване на билет чрез функцията "Проверка на резервацията" през сайта или мобилното приложение, чрез Центъра за обслужване на клиенти на callfb@air.bg, чрез офисите на Авиокомпанията в страната и в чужбина или чрез агента, издател на билета.

> Сумата, доплатена за регистриран багаж за билети, издадени по тарифа без включен такъв, 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 регистриран багаж, когато билета е издаден по тарифа без включен такъв.

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

За пътуване от Лондон посочените такси се превалутират в GBP, от Цюрих в CHF, от Тел Авив в USD спрямо курса на валутата в деня на заплащане.

При пътуване от някоя от гръцките дестинации (Атина и 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.

ТАРИФИ С РЕГИСТРИРАН БАГАЖ

Всеки пътник, закупил билет по тарифа с включен регистриран багаж, има право да превози в багажното отделение 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 бр. лична вещ (дамска чанта или лаптоп) с размери 40x30x15 см, 2 броя регистриран багаж до 32kg и до 158 см* всеки

КЛАСА НА ОБСЛУЖВАНЕ – ИКОНОМИЧНА КЛАСА

Норма на безплатен багаж - 1 брой ръчен багаж до 10 кг с размери 55x40x23 см (сумарна дължина до 118 см)* и 1 бр. лична вещ (дамска чанта или лаптоп) с размери 40x30x15 см. Максималното общо тегло на двата багажа е 12kg., 1 брой регистриран до 23 кг и до 158 см*

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 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/.*

For travel originating from London, the applicable charges will be converted into GBP; for departures from Zurich – into CHF; and for departures from Tel Aviv – into USD, based on the exchange rate on the day of payment.

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

FARES WITH CHECKED-IN BAGGAGE

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

INTERNATIONAL AND DOMESTIC FLIGHTS

CLASS OF SERVICE - BUSINESS CLASS

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

CLASS OF SERVICE - ECONOMY CLASS

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

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

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 възрастния, придружаващ бебето, позволява 1 брой регистриран багаж до 23 кг, то бебето има право на 1 брой регистриран багаж до 10 кг. Превозът на бебешки колички се извършва безплатно, но те следва задължително да се предават и получават непосредствено при качване/слизване на/от самолета. Авиокомпанията не носи отговорност за щети в резултат на транспортиране по багажните ленти в случай, че количката не е предадена/получена на/от самолета.

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

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

***** За да се възползвате от условията ни за превоз на моряци е необходимо билета да бъде издаден по специална моряшка тарифа. За повече информация и резервация можете да се обърнете към Центъра за обслужване на клиенти на е-мейл callfb@air.bg, офисите 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 регистриран багаж по тарифа без багаж. Правото на два броя багаж за притежатели на златна карта FLY MORE и CCB Club и за билети, заплатени с кобрандирана карта България Еър и ЦКБ, както и карта Visa Platinum от ЦКБ, е само за полети, при които опериращ превозвач е авиокомпания България Еър.

ТАКСИ ЗА СВРЪХБАГАЖ - МЕЖДУНАРОДНИ ЛИНИИ

За тегло на багажа между 23 кг и 32 кг:

Предварително заявен - 80 EUR / 156,46 BGN

Заявен на летище - 100 EUR / 195,58 BGN

За големина на багажа между 155 см и 203 см:

Предварително заявен - 80 EUR / 156,46 BGN

Заявен на летище - 100 EUR / 195,58 BGN

За големина на багажа между 203 см и 280 см:

Предварително заявен - 120 EUR / 234,69 BGN

Заявен на летище: 120 EUR / 234,69 BGN

Втори регистриран багаж до 23 кг и 158 см:

Заявен предварително: 70 EUR / 136,90 BGN

На летище: 100 EUR / 195,58 BGN

Трети регистриран багаж до 23 кг и 158 см:

Заявен предварително - 120 EUR / 234,69 BGN

Заявен на летище - 150 EUR / 293,37 BGN

***За пътуване от Лондон посочените такси се превалутират в GBP, от Цюрих в CHF, от Тел Авив в USD спрямо курса на валутата в деня на заплащане.**

При пътуване от някоя от гръцките дестинации (Атина и 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.

ТАКСИ ЗА СВРЪХБАГАЖ - ВЪТРЕШНИ ЛИНИИ

За тегло на багажа между 23 и 32 кг:

Предварително заявен - 50 EUR / 97,79 BGN

Заявен на летище - 70 EUR / 136,90 BGN

За големина на багажа между 158 см и 203 см:

Предварително заявен - 50 EUR / 97,79 BGN

Заявен на летище - 70 EUR / 136,90 BGN

За големина на багажа между 203 см и 280 см:

Предварително заявен - 70 EUR / 136,90 BGN

Заявен на летище - 100 EUR / 195,58 BGN

Втори регистриран багаж:

Заявен предварително - 50 EUR / 97,79 BGN

Заявен на летище - 70 EUR / 136,90 BGN

Трети регистриран багаж:

Заявен предварително - 70 EUR / 136,90 BGN

Заявен на летище - 100 EUR / 195,58 BGN

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

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

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 the ticket of the adult who is accompanying the baby allows 1 piece checked baggage up to 23 kg, the baby is entitled to 1 piece checked baggage up to 10 kg.

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

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

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

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

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

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

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

EXCESS BAGGAGE FEES – INTERNATIONAL FLIGHTS

Baggage weight between 23 kg and 32 kg – 50 EUR

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*** For travel originating from London, the applicable charges will be converted into GBP; for departures from Zurich – into CHF; and for departures from Tel Aviv – into USD, based on the exchange rate on the day of payment.**

****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.**

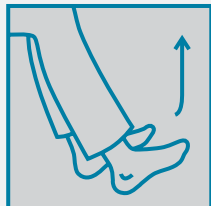
For more information please check Bulgaria Air's website www.air.bg.

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

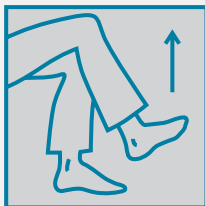
Поставете петите на пода и повдигнете нагоре пръстите на краката. После опрете пода с пръсти и повдигнете петите.



ГЛЕЗЕНИ

15 пъти

Правете кръгови движения първо с единия крак, а после с другия.



КОЛЕНЕ

30 пъти

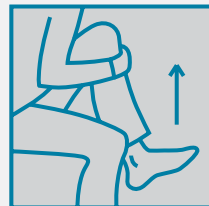
Повдигнете единия крак, докато не усетите напрежение в бедрото.



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 гвете 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 турбулентция.

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 Еър“ 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 Еър“.

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 лекарства без рецепта, но нашият съвет е винаги да се консултирате с лекар, когото 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 оставайте 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 жоба на седалката пред Вас.

КАБИНЕН ЕКИПАЖ

Кабинният екипаж на „България Еър“ се грижи да Ви обслужва отлично и да осигурява безопасността му 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 етикети, 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, ароматизатори, кремове, лосиони, гелове, парфюми, дезодоранти, спрейове, паста за зъби, пена за бръснене и не включват медикаменти и бебешки храни за ползване по време на пътуването, но те подлежат на проверка.

Списъкът посочва някои от забранените за пренос предмети, без да бъде изчерпателен. Моля, консултирайте се с летищния персонал за по-пълна информация.

Уважаеми пътници,

В съответствие с директива на Европейската комисия 68/2004 от 15 януари 2004 г., в охраняемите зони на летищата и в ръчния багаж не бива да се слагат предмети, с които е възможно или изглежда възможно да се причини нараняване. Сред забранените предмети са:

всякакви видове огнестрелно оръжие / катапулти и харпуни / имитации на огнестрелно оръжие, в това число детски играчки /оръжейни части, с изключение на уреди за телескопично вилждане / пожарозаситители / електрошокери уреди / бравди, секири, сатери, томахаки / лъкове, къси копия / всякакви заострени метални предмети, които могат да послужат за нараняване / ножове, независимо от предназначението им /саби, мечове / бръсначи, скалпели / ножици, с режеща част, по-дълга от 6 см / бормашини, отвертки, клещи, чукове / кърпи за лег / всички видове спортни стикове, бухалки, щетки и тояги / всички видове оборудване за бойни спортове / амунizioni, дрехи, минни, военни експлозиви / детонатори / газ и газови контейнери / всякакви пиротехнически средства / хлор, парализиращи спрейове, сълзотворен газ / терпентин, разрежител 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, hatchets, meat cleavers, machetes / arrows and darts / any type of sharpened metal objects, which could cause injury / all types of knives / sabers, swords / open razors and blades, scalpels / scissors with blades more than 6 cm in length / drills, screwdrivers, crowbars, hammers / ice skates / any type of sport bats, clubs, / sticks or paddles / any martial arts equipment / ammunition, grenades, mines, explosives and explosive devices / detonators / gas and gas containers / any pyrotechnics / chlorine, disabling or incapacitating sprays, tear gas / turpentine and paint thinner, aerosol spray paint / alcoholic beverages exceeding 70% by volume.



Защото знаем, че те са част от Вашето семейство – възползвайте се от услугата ни за превоз на домашни любимци!

При превоза на домашни любимци в пътническата кабина / PETC/ максималното допустимо тегло на животното и клетката е 8 кг, а размерите на клетката 48 x 35 x 22 см. За услугата се заплаща 80 EUR / 156,46 BGN на посока за международни линии и 50 EUR / 97,79 BGN за вътрешни при предварително заявяване. При заявяване на летище, таксите са съответно 90 EUR / 176,02 BGN за международни линии и 60 EUR / 117,34 BGN за

вътрешни. За пътуване от Лондон посочените такси се превалутират в GBP, от Цюрих в CHF, от Тел Авив в USD спрямо курса на валутата в деня на заплащане.

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. 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.

За повече информация и размер на таксите за услугата, моля посетете официалния сайт на Авиокомпанията www.air.bg

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.

For travel originating from London, the applicable charges will be converted into GBP; for departures from Zurich – into CHF; and for departures from Tel Aviv – into USD, based on the exchange rate on the day of payment.

When transporting pets in the luggage compartment /AVIH/ there are no limitations in the weight of the animal. The maximum dimensions of the container are 110 x 65 x 70 cm.

At the weight of the animal and container up to 32 kg, a fee of EUR 100 per direction applies, if the weight is over 32 kg – EUR 140 per direction applies.

Pets' transportation is a subject to compulsory confirmation from the Airline.

Only dogs and cats are accepted for transport. Animal transportation to and from Great Britain is not allowed.

The fighting and dangerous breeds are accepted for carriage only as cargo.

Passengers willing to travel with a pet (dog or a cat), should get acquainted in advance with the airline's instructions for traveling with pets on www.air.bg as well as to observe and follow all the conditions of Regulation 576/2013. The regulation is mandatory for all EU member countries. During check-in the pet's documents will be thoroughly checked. The passport must comply with the generally accepted international model.



Upgrade 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 приоритетна регистрация за полет и отвеждане към самолета, допълнителен

регистриран багаж, достъп до бизнес салон на отпратното летище, 4 - степенно меню и повече точки в програмата за лоялност FLY MORE. Съветваме Ви да заявите UPGRADE минимум 3 часа преди планирания час на излитане от София, за да гарантираме, че ще се насладите на 4-степенното меню като част от изживяването Ви на борда. Таксата за услугата Upgrade е 80 EUR / 156,46 BGN на посока за вътрешни линии и 150 EUR / 293,37 BGN за международни.

Можете да закупите Upgrade чрез Центъра за обслужване на клиенти на e-mail на callfb@air.bg,

както и в офисите на „България Еър“, чрез издателя на билета.

**За пътуване от Лондон посочените такси се превалутират в GBP, от Цюрих в CHF, от Тел Авив в USD спрямо курса на валутата в деня на заплащане.*

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.

For travel originating from London, the applicable charges will be converted into GBP; for departures from Zurich – into CHF; and for departures from Tel Aviv – into USD, based on the exchange rate on the day of payment.



Добавете повече удобство към Вашето пътуване!

До прозорец или до пътека? С повече пространство за краката или до Вашите близки? Чрез услугата "Избор на място" гарантираме предпочитано място за борда за Вас и Вашето семейство. Услугата е налична за всички директни полети, оперирани от Авиокомпанията. Можете да заявите и заплатите своето място в

процеса на резервация на сайта или чрез мобилното приложение, след издаване на билета чрез функцията "Проверка на резервацията" на сайта, чрез Центъра за обслужване на клиенти на callfb@air.bg, офисите на Авиокомпанията в България и чужбина или чрез агента, издал на билета. Препоръчително е предварителното заявяване на услугата, за да се гарантира наличността. Пътниците са задължени да

се информират за условията и мерките за безопасност, предвидени при настъпване на аварийен изход.

** За повече информация и такси за услугата, моля посетете официалната страница на Авиокомпанията www.air.bg.*

Travel even more comfortable

Bulgaria Air gives you the opportunity to guarantee more in-flight comfort! How? Just book your seat with extra space and more comfort for 20 EUR per flight or book your preferred seat near the exit for 10 EUR per flight. The service is available for all direct flights operated by Bulgaria Air. Seats with extra space are located on the 3rd row and emergency exit, while those at 4th row can be booked as a preferred due to their proximity to the exit point and

the availability they provide for the passenger to head straight to his final destination or transfer point. You can request and prepay your seat by contacting our Customer Service Center at +(359) 2 40 20 400 or via e-mail: callfb@air.bg, as well as in the Bulgaria Air's offices, through the ticket issuer and at the airport prior 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 travel originating from London, the applicable charges will be converted into GBP; for departures from Zurich – into CHF; and for departures from Tel Aviv – into USD, based on the exchange rate on the day of payment.*



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 между 5 и 11 г. се осигурява служител, който да посрещне детето от изпратна на отпратното 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 70 EUR / 136,90 BGN на отсечка за международни полети и 40 EUR / 78,23 BGN за вътрешни полети. За пътуване от Лондон

посочените такси се превалутират в GBP, от Цюрих в CHF, от Тел Авив в USD спрямо курса на валутата в деня на заплащане.

• 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 възползват от услугата, е необходимо да отправите запитването си поне 2 седмици преди полета на callfb@air.bg.

Пълните условия можете да намерите на официалния сайт на авиокомпанията www.air.bg

Unaccompanied minors flying

Trust the Bulgaria Air service for unaccompanied minors and let them flying without any worries!

• 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 travel originating from London, the applicable charges will be converted into GBP; for departures from Zurich – into CHF;

and for departures from Tel Aviv – into USD, based on the exchange rate on the day of payment.

• 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



Airbus A320-214
fleet of 6



Airbus A220-300
fleet of 5



Airbus A220-100
fleet of 2



Embraer 190-100
fleet of 4



CODESHARE PARTNERS

Bulgaria Air's codeshare partnerships give our customers greater flexibility, more flight options, and access to a wider range of destinations. By working with leading international airlines, we make travel easier, more convenient, and seamlessly connected — all with the comfort and reliability of Bulgaria Air.



SOFIA - MADRID/BARCELONA
MADRID - LAS PALMAS/TENERIFE



VARNA/BURGAS/SOFIA - DOHA



A STAR ALLIANCE MEMBER

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



VARNA/BURGAS/SOFIA - BELGRADE / TEL AVIV
BELGRADE - GENEVA AND MORE
BELGRADE - GENEVA



VARNA/SOFIA - PARIS
VARNA - PARIS
PARIS - LYON



SOFIA - AMSTERDAM



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



VARNA/BURGAS / SOFIA - BUCHAREST

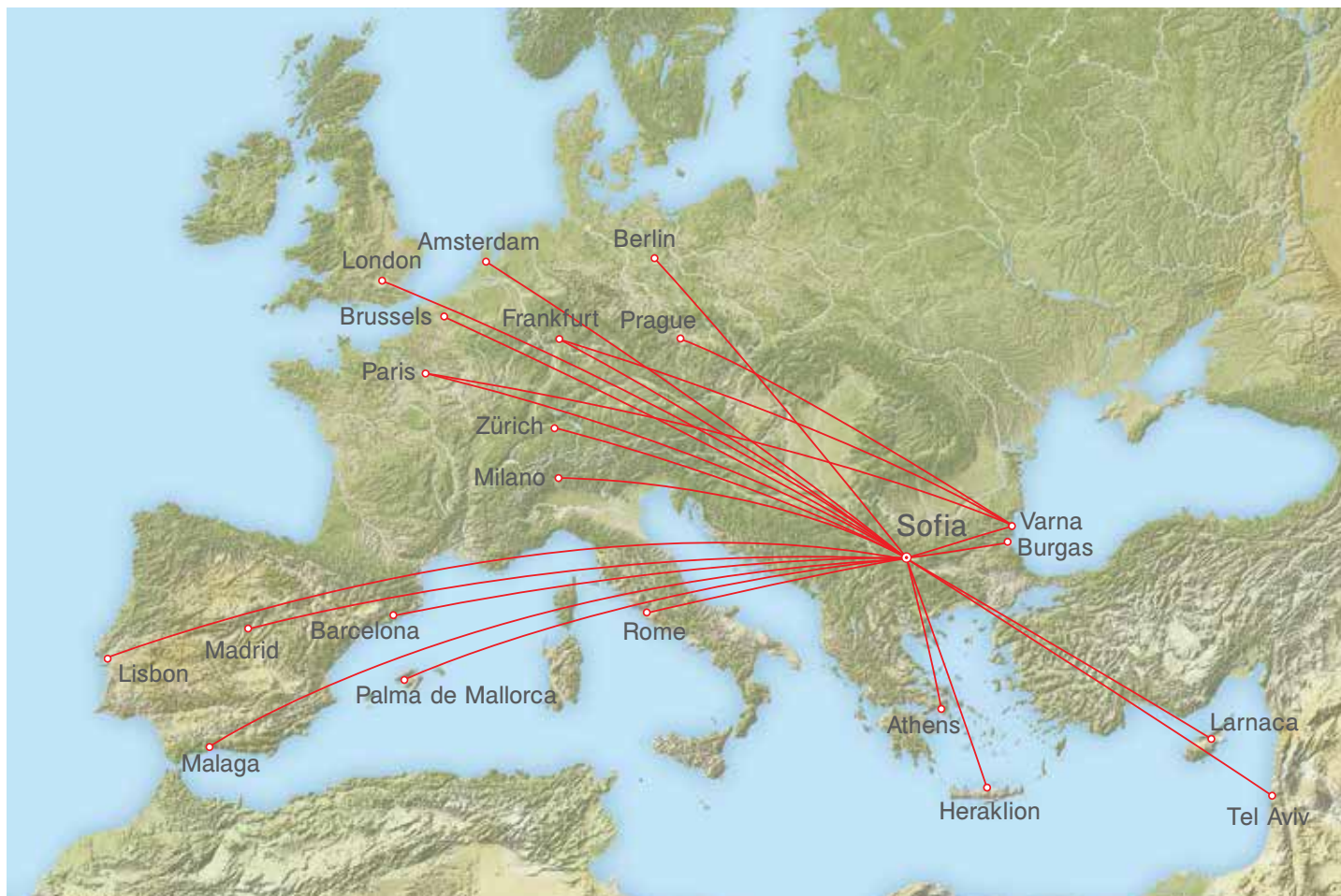


VARNA/BURGAS/SOFIA - RIGA
SOFIA - AMSTERDAM - RIGA
RIGA - STOCKHOLM/OSLO/HELSINKI/COPENHAGEN



SOFIA - BAKU

Дестинации Destinations



CODESHARE PARTNERS

Code share партньорството позволява на авиокомпаниите да предлагат на своите пътници повече полети до дадената дестинация при облекчена процедура за резервация, както на собствените полети, така и на полетите на партньора по маршрута.

The Code share partnership enables airlines to provide for their valuable customers more frequencies to each particular destination at facilitating booking procedure, on every own operated or marketing flight en route.

SPA PARTNERS

Special prorate agreement е сред основните търговски договори, предоставящ на партньорските авиокомпани изключителната възможност да увеличат броя на предлаганите дестинации през даден пункт и да отговорят на търсенето на клиентите с приемливи цени.

The Special prorate agreement is among the basic commercial agreements, giving partner airlines a significant opportunity to enlarge number of global beyond destinations offered in response to customer demands at reasonable prices.

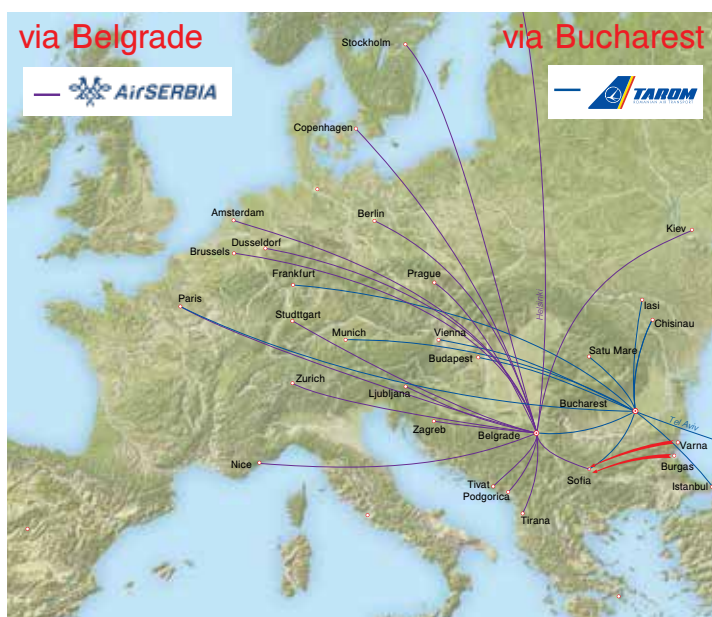
INTERLINE PARTNERS:

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

The Interline agreement permits the acceptance of each other's airtickets and that way contributes significantly both airlines to be able to offer customers reciprocally their product on schedule services.



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



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



Fly anywhere across the world with Bulgaria Air and partners.



БЪЛГАРИЯ ЕЪР: Къде га ни намеруме?

BULGARIA AIR: Where to find us?

SOF BOJ VAR 	Customer Service Center 1, Brussels Blvd Sofia Airport, Sofia 1540 <i>Working Hours:</i> <i>Every day 08:00-20:00 Local Time</i> phone: +359 2 402 04 00 e-mail: callFB@air.bg www.air.bg	
	Head office 1, Brussels Blvd Sofia Airport, Sofia 1540 <i>Working Hours:</i> <i>Monday - Friday</i> <i>09:00-17:30 Local Time</i> fax: +359 2 984 02 03 e-mail: office@air.bg www.air.bg	
	Sofia City Office 2 Ivan Vazov Street <i>Working hours:</i> <i>Monday - Friday</i> <i>09:00 - 17:30 Local time</i> phone: +359 2 402 03 93 e-mail: tickets1@air.bg www.air.bg	
	FLY MORE Office 1, Brussels Blvd Sofia Airport, Sofia 1540 Every day: 9:00 a.m. to 5:00 p.m. (lunch break - 12:00 p.m. to 1:00 p.m.) +359 2 984 02 96 e-mail: flymore@air.bg www.air.bg	
	Varna Airport Office Varna Airport Terminal 2, Departures <i>Working hours: Opens 2 hours prior to scheduled departure</i> 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 <i>Working Hours:</i> <i>Monday - Friday</i> <i>09:00 - 17:00 Local time</i> (lunch break: 12:30 p.m. - 1:30 p.m.) phone: +359 52 651 101 e-mail: varna_city@air.bg www.air.bg	
	Shumen City office Shumen, Patleyna 10 str. <i>Monday-Friday: 09:00-17:00</i> phone: +359 887 84 01 71 e-mail: shumen@air.bg www.air.bg	
BER 	Germany, Berlin Bulgarian Air Tour Leipziger str 114-115, 10117 Berlin, Germany <i>Working hours:</i> <i>Monday - Friday</i> <i>09:00-18:00 Local Time</i> 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 <i>Working hours:</i> <i>Monday - Friday</i> <i>09:30 - 17:30 Local Time</i> phone: +44 208 745 9833 +44 788 966 4174 e-mail: LHR@bulgaria-air.co.uk www.air.bg	
TLV 	Israel - Tel Aviv Open Sky LTD 25 Ben Yehuda Str. Israel 63806, Tel Aviv <i>Working hours:</i> <i>Sunday - Thursday:</i> <i>09:00-17:00 Local Time</i> phone: +972 379 51 355 Viber \$ WhatsApp: +972 54 5066020 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 <i>Working Hours:</i> <i>Monday - Friday 9am - 5pm,</i> <i>Saturday - Sunday 9am -1pm (EST)</i> 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 <i>Working Hours:</i> <i>Monday - Thursday</i> <i>09:00-17:30 Local Time</i> <i>Friday</i> <i>09:00-17:00 Local Time</i> phone: +43 1 5352550 0 900 220013 (domestic line) fax: +431 5352552 e-mail: intervegareisen@aon.at office@intervega.at www.air.bg	



ЦКБ Сила
пенсионноосигурително
акционерно дружество

С грижа за Вас!



ИЗБЕРИ ПОАД „ЦКБ-СИЛА“:

**ПЪРВОТО УЧРЕДЕНО В БЪЛГАРИЯ ПЕНСИОННООСИГУРИТЕЛНО ДРУЖЕСТВО ПРЕЗ
ФЕВРУАРИ 1994 Г.**

**КЪМ 31.12.2025 Г. – С НАД 403 ХИЛЯДИ КЛИЕНТИ И 1.38 МИЛИАРДА ЕВРО (2.7 МИЛИАРДА ЛЕВА)
УПРАВЛЯВАНИ НЕТНИ АКТИВИ ВЪВ ФОНДОВЕТЕ „ЦКБ-СИЛА“ (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.*



Out of love
for you



VIEW CATALOG



FOLLOW US

Frezco The Lacrima children's series