

Политики

**ЖЕЛЕЗОПЪТНИЯТ СЕКТОР НА
ЕС С МЕРКИ ЗА BREXIT**

на стр. 3

Посоки

**ЖЕЛЕЗНИЦАТА Е ВЪВ ФОКУСА
И НА СЛЕДВАЩИЯ ... ПЕРИОД**

на стр. 4



ДРУЖЕСТВОТО ЗА ПЪТНИЧЕСКИ ПРЕВОЗИ С ПРИЗ „ДОБРОДЕТЕЛ 2018 Г.“



На официална церемония в Националния дворец на културата, управителят на „БДЖ - Пътнически превози“ ЕООД Христо Иванов получи приз „Добродетел 2018 г.“. Събитието се организира за трета поредна година от Националното сдружение на сираците в България (НССБ). Отличията се дават на институции, фирми и

общественици, които са подкрепили различни социални инициативи на неправителствената организация, в полза на деца, лишени от родителска грижа и деца в неравностойно социално положение.

Почетният приз „Добродетел 2018 г.“ беше връчен на „БДЖ-Пътнически превози“ ЕООД от председателят на НССБ Слави Михайлов в знак на признателност за често оказваната активна подкрепа от националния железопътен превозвач, в чието лице, според него винаги са срещали много добър партньор.

Инж. Христо Иванов изрази благодарност към председателя на сдружението за връчения приз и заяви, че всички заинтересовани млади хора в неравностойно положение могат да намерят сигурен и коректен работодател от страна на железопътния превозвач. Слави Михайлов също благодари на БДЖ за възможността вече седем години децата и младежите в неравностойно положение да пътуват безплатно с влак из страната. Той заяви, че за тях това представлява не само нови лични емоции и преживявания, но обогатява познанията им за България, дава възможност да създават разнообразни социални контакти със свои връстници.

През 2018 г. дружеството отново редовно оказваше съдействие на Националното сдружение на сираците в България, като по разнообразни поводи осигуряваше превоза на деца от различни социални институции. Така например за коледно-новогодишните празници даде възможност те безплатно да пътуват с красиво украсена композиция от социалните работници до Лом. Тогава БДЖ подкрепи инициативата „Коледата за всяко дете“, давайки възможност на малчуганите възторжени да посрещнат един от най-светлите празници.

Всъщност в трайна политика на компанията се превърна оказването на помощ за социалната адаптация и интеграция на децата, лишени от родителска грижа, зачитането на техните права като пълноценни граждани на нашето общество, както и правото им на качествен и достоен живот. Фактът, че и през миналата година тя бе сред първите отличени организации за тази си дейност, говори за хуманните принципи, които постоянно защитава.

БОНУСНАТА СИСТЕМА ГАРАНТИРА БЕЗПРИСТРАСТНОСТ

От началото на април трудът на локомотивните машинисти, помощник-локомотивните машинисти, локомотивните инструктори, дежурните по депо ще се оценява с помощта на бонусна система, чието въвеждане гарантира справедливост, висока прозрачност и по-голяма безпристрастност. Какви са особеностите ѝ и как на практика ще се прилага обяснява един от авторите на новата система - инж. Мирослав Коев, главен експерт, експлоатация на тягов подвижен състав в „БДЖ – Пътнически превози“ ЕООД, който до скоро сам е бил локомотивен машинист.

За всички служители, свързани с експлоатационната дейност в „БДЖ - Пътнически превози“ ЕООД, ще се създаде т.н. „Карта за атестация“, която ще предоставя информация за трудовото представяне на служителя в дружеството. Тя ще бъде носител за съответствията или несъответствията на индивидуалната квалификация и умения.

За тази цел, преките ръководители попълват „Карта за атестация“, която

е разделена на две части. Първата е своеобразно „CV“ на служителя. В нея се описва придобитата степен на образование, трудов стаж в системата на железопътния транспорт, брой придобити квалификации и условията, при които са прилагани. Това са т. нар. твърди изисквания. За всяка една от тези групи е поставена реална оценка във вид на точка.

На стр. 5



Предстоящо

ПРЕЗ МАЙ ИЗ АЛБИОНА ТРЪГВАТ ЕКСПРЕСИ ПО ЯПОНСКА ТЕХНОЛОГИЯ



Британският пътнически жп оператор LNER (London North Eastern Railway) ще въведе в експлоатация нови регионални експреси, произведени по японска технология от компанията Hitachi Rail Europe. Първият от тях се предвижда да започне да пътува по маршрута Лондон – Лийдс на 15 май.

Заявените от LNER високоскоростни композиции са две модификации – серия 800 (с комбинирано дизел-електрическо задвижване) и серия 801 (изцяло електрически). От пър-

вия тип са поръчани 10 петвагонни и 13 деветвагонни състава, а от втория – 30 с девет вагони и 12 - с пет. Всичките обаче са известни под названието Azuma и са проектирани за движение с максимална скорост 225 км/ч. Предназначени са за обслужване на регионалните пътнически маршрути в Обединеното кралство, които се оперират от жп превозвача.

Производството на двете серии Azuma се извършва в завода на Hitachi Rail Europe в град Нютън Айклиф, Севе-

роизточна Англия. То се финансира от министерството на транспорта на Обединеното кралство по програмата Intercity Express. Конкурсът за доставката им бе спечелен от консорциума Agility Trains, в който влизат Hitachi Rail Europe (европейски клон на японския концерн) и британската фирма John Laing. Партньорите се ангажират да предадат подвижния състав по фиксирани цени и да поемат техническото му обслужване в продължение на 27 години и половина.

Експресите Azuma се произвеждат по технология на концерна Hitachi Rail. Вагоните от различните пътнически класи се отличават по своето ниво на комфорт и допълнителните екстри за пътниците. Например, в първокласните вагони са монтирани по-широки седалки с регулируема облегалка и съгваема масичка за работа с лаптопи. Те са оборудвани също с електрически розетки и с USB-портове за зареждане на преносими устройства. Между креслата е оставено и по-голямо пространство за удобство на пътниците.

Иновации

ХИТ В САЩ - ТЕХНОЛОГИЯ ЗА АВТОМАТИЧНО МАРКИРАНЕ НА ДЕФЕКТНИ ТРАВЕРСИ



Norfolk Southern (NS) е първият товарен жп оператор в САЩ, който започна да използва в дейността си нова технология за автоматично маркиране на дефектните дървени траверси, разработена от местната компания Georgetown Rail (GREX). Тя изненада приятно водещите щатски железопътни компании, няколко, от които експериментално изпитват иновацията с намерението да я закупят.

Разработката на GREX е базирана на автоматизирания дефектоскоп на траверси Auroga, монтиран върху специален пикап, адаптиран за движение по релси. Машината сканира горната структура на железния път и чрез т. нар. „машинно

зрение“ определя състоянието на всяка траверса и показва точното местоположение на проблемните елементи.

При скорост на движение до 67,6 км/ч уредът открива неизправностите, които не се засичат по метода на ръчната дефектоскопия. Чрез сравняване на данните от предходните и текущите проверки на състоянието на линията дефектоскопът определя подлежащите за замяна траверси и ги маркира с боя.

Засега жп операторът NS е закупил и вече експлоатира два специализирани дефектоскопска с автомобила Auroga. От компанията обаче проявяват интерес и към по-новата ана-

логична разработка на GREX - Auroga Xi. При нея се използва рентгенова технология, която позволява да се откриват и дефектите във вътрешната структура на траверсите (в т.ч. пукнатини и шупли).

Засега най-съвършеният инструмент на GREX за мониторинг на жп линии е инспекционната платформа Auroga Xiv. При нея са комбинирани методите за сканиране и рентгеново изследване, а също така технологията BallastSaver за контрол на състоянието на балластовия слой. Апаратурата на Auroga Xiv е монтирана на шаси на товарен пикап Freightliner, който лесно се качва и слиза от релсовите трасета.

Дебют

Открита е изцяло завършената линия Marmaray



15 години след началото на строителството на трансконтиненталната линия Marmaray на истанбулското метро вече напълно е завършена. Тържественото откриване и пускането в експлоатация на трасето стана на 12 март т.г., в присъствието на турския президент Реджеп Ердоган. По дължината на 76,3-километровия маршрут са разположени 43 метростанции. Той преминава през квартала от широкия център на мегаполиса, пресича Босфора през подводен тунел с дължина 14 км, който свързва азиатската (при предградията Гебзе) и европейската част (при Халкали) на града. Линията е предназначена за градски, крайградски пътнически и за товарни превози на територията на Голям Истанбул (мегаполиса и околните населени места). В пиковите часове е предвидено по нея да пътуват над 75 000 пътници на час (около 1,7 млн. за денонощие), а

влаковете да се движат през интервал от 2 минути. Участъкът Гебзе - Халкали е част и от високоскоростния жп коридор Истанбул - Анкара. За движението на транзитно преминаващите експреси, обслужващи далечни маршрути и на товарните състави, е предвиден отделен (трети) релсов път.

Първата отсечка от Marmaray беше открита през 2013 г. За крайградските превози се закупиха електросъстави на корейския жп производител Hyundai Rotem, с възможност да развиват скорост до 100 км/ч.

Линията е оборудвана с европейската система за управление на влаковото движение ETCS ниво 1, със системата за контрол на съставите по радиоканал CBTC и с безжичната радиовръзка GSM-R. Те са доставени от компанията Siemens. Подобна комбинация на системите ETCS и CBTC се реализира за първи път.

Пазари

VR Group разширява бизнеса си в Русия

Финландската държавна железопътна компания VR Group обяви, че планира да разшири бизнеса си, като създаде дъщерна компания на територията на Русия. Руският ѝ клон ще бъде специализиран в превоз на дървен материал.

За осъществяването на този план, през следващите две години VR Group възнамерява да придобие около 300 вагона-платформи за транспортиране на дървесина. Новото дружество ще се занимава с отдаването под аренда и с техническото им обслужване. Идеята

е този подвижен състав да се предоставя под наем на финландски компании, които са ключови партньори на транспортно-логистичното подразделение VR Transpoint (част от концерна VR Group).

Държавните железници на Финландия и в момента извършват превози на дървен материал, но предимно на своя територия. От началото на годината например, те осъществяват такива доставки до предприятията на местната дървопреработваща компания Metsa Group.



ЖЕЛЕЗОПЪТНИЯТ СЕКТОР НА ЕС С МЕРКИ ЗА BREXIT

Държавите и железопътните оператори от Европейския съюз усилено се подготвят за излизането на Великобритания от обединението. Чрез различни инициативи те се стремят да посрещнат по-безболезнено предстоящия „развод“, който ще повлияе върху транспортните операции и търговията между Албиона и континентална Европа. А доколко тежки ще са последствията от т. нар. Brexit ще зависи от това дали процесът ще приключи със споразумение между Лондон и страните от Съюза или без него.

На свое заседание в средата на февруари Европейската комисия прие мерки за обезпечаване на безопасността и надеждността на железопътните комуникации в случай на неуспех с постигането на споразумение за излизането на Великобритания от ЕС. В официалната информация се казва, че мерките ще засегнат най-вече жп тунела под протока Ла Манш. Те предвиждат британските служби да поддържат стандарти за безопасността му, идентични с тези на Евросъюза през предвидения тримесечен преходен период. Очаква се обаче те да се запазят аналогични и след него. Според Европейската комисия подобни ангажименти ще гарантират защитата на пътниците, безопасността на гражданите и ще помогнат да се избегнат срывове в трансграничния железопътен трафик след като Великобритания напусне еврозоната.

Същите решения задължават държавите-членки на ЕС, техните компании и транспортни власти да продължат да предприемат всички необходими мерки за спазване на правилата на общността, засягащи жп сегмента. И най-вече при издаването на лицензи за правото на изпълнение на жп превози, съблюдаването на нормативите за достъп до пазара и при издаване на сертификати за безопасност на железопътната инфраструктура и свързаните с нея обекти.

От Европейската комисия уточняват, че в бъдеще ще са необходими преговори и подписване на нови споразумения между заинтересова-

ните държави-членки на ЕС и Великобритания. Така трябва да се разрешат проблемите, непосредствено свързани с трансгранични железопътни операции и да не се допускат срывове в тях. Сключването на такива двустранни договори ще е възможно само след като Великобритания се превърне в трета страна, т.е. след осъществяването на Brexit. Един от тях ще е свързан с гарантирането на безопасността на жп тунела под Ламанша. Досега този въпрос се уреждаше от т.нар. Кентърбърийски договор, но след излизането от Общността, ще се наложи той да бъде адаптиран спрямо новите условия.

Акцентът върху Евротунела е съвсем резонен. По данни от края на 2018 г., подадени от Groupe Eurotunnel – оператор на подводния жп тунел, през него годишно преминават повече от 1,7 млн. камиони с 22 млн. тона товари. Това представлява над 26 процента от целия обем на търговията между Великобритания и континентална Европа. От компанията отчитат, че за 12 месеца карго превозите през съоръжението са отбелязали ръст от 3 процента и са осъществени с 2 077 влакови композиции. Освен това през него ежегодно преминават над 2,7 млн. пътници на борда на автомобили и пътнически автобуси и повече от 20 млн. с високоскоростните експреси.

След Brexit пресичането на границите на Европейския съюз ще бъде съпроводено със съответните процедури, допълнителни проверки и оформяне на разрешителни. Това заплаш-



През железопътния тунел под Ла Манш годишно се транспортират над 22 млн. тона товари
Източник: www.ge.com

ва да повлияе негативно на ефективността и редовността на товарните и пътническите жп трансфери между Обединеното кралство и европейския материк. Ето защо Groupe Eurotunnel предприе инициативи, с които се опитва да минимизира негативното влияние от излизането на Великобритания от Съюза.

На 15 януари 2019 г. ръководството на оператора на тунелното съоръжение призова властите на Евросъюза да определят ясни правила за след Brexit. „Само установяването на такива ще позволи на компаниите да продължават да инвестират, да създават работни места и да съхраняват стратегически важните човешки, социални и културни връзки. Те ще носят ползи както на Великобритания, така и на ЕС. През последните две години нашата компания, която тази година отбелязва 25-годишнина, усилено се подготвя за този процес, заедно с целия си екип от 2 500 служители. Адаптирахме инфраструктурата си по такъв начин, че при всеки вариант на излизането на Великобритания от ЕС (с или без споразумение), трафикът през жп тунела да се запази. В момента търсим оптималния вариант за прилагане на бъдещите мерки за граничния контрол, така че да не им повлияят съществено“ – заявяват от дружеството.

През втората половина на февруари Groupe Eurotunnel сключи споразумение за партньорство с TLF Overseas – съюзът на транспортните и логистични фирми на Франция. То ще е в сила една година след отделянето на Обединеното кралство от ЕС. В него е заложено на терминала на компанията във френския пристанищен град Кале да бъде създаден контактен център, който да изпълнява функциите на посредник между страните, участващи в процедурите по преминаване на границата. Така ще се улеснява подго-



С Brexit без споразумение между Лондон и ЕС има опасност жп операциите между Острова и материка да се усложнят, забавят и оскъпят
Източник: washingtonpost.com

товката на документацията за митниците, за санитарните и фитосанитарни служби. Служителите му ще оказват помощ при оформянето на документацията и на шофьорите. За да се намали загубата на време, товароизпращачите ще трябва предварително да подават декларации за износ и внос. Услугите ще бъдат достъпни денонощно.

Същевременно бе разрешен и спорът между тунелния оператор и Лондон, възникнал във връзка с предстоящия Brexit. В началото на март правителството на Великобритания одобри изплащането на 33 млн. паунда на Groupe Eurotunnel. Това е компенсация, уговорена чрез извънсъдебно споразумение заради иск, подаден от компанията, обслужваща тунела под Ламанш, срещу решението на британското министерство на транспорта за пряко сключване на контракти с фериботните превозвачи DFDS и Brittany Ferries за превоз на допълнителни товари през Ламанша.

Решението за директно сключване на контракти за фериботни превози между Обединеното кралство и континентална Европа беше взето през декември 2018 г. Неговата цел е да се осигури снабдяването

на Албиона със стратегически товари (като медикаменти) в случай, че Brexit бъде осъществен без сделка с Европейския съюз. Но Groupe Eurotunnel предяви претенции, че не е била поканена да участва в конкурса за транспорт на товари до британския пазар и го атакува в европейския съд.

Условията на извънсъдебното споразумение задължават Eurotunnel да предприеме мерки за повишаване на безопасността и ускоряване на трансфера на товари през границата. От оператора коментират, че това съглашение гарантира, че тунелът под Ла Манш ще остане приоритетен маршрут за превоз на стратегически важните товари. По този начин се създават предпоставки за развитието на инфраструктурата, изисквана от службите за граничен контрол.

Дали държавите от ЕС и Обединеното кралство ще постигнат пълна хармония в транспортните операции след очаквания „икономически развод“ предстои да разберем. Началото е обнадеждаващо, но изненади не са изключени. Всичко зависи от договорките (или липсата им) между страните в процеса на разделята.

Ивайло ПАШОВ

Евротунелът ще остане приоритетен маршрут за превоз на товари между Албиона и европейския материк
Източник: cotedopale.co.uk



ЖЕЛЕЗНИЦАТА Е ВЪВ ФОКУСА И НА СЛЕДВАЩИЯ ПРОГРАМЕН ПЕРИОД

Подчерта министър Росен Желязков на два международни бизнес форума



Министър Росен Желязков информира представителите на ГБИТК и на ADVANTAGE AUSTRIA, че до 2021 г. са нужни 4 млрд. лв. за изпълнението на всички стратегически жп проекти у нас.

Необходимият бюджет за изпълнението на всички стратегически жп проекти у нас след 2021 г. е 4 млрд. лева. Това заяви министърът на транспорта, информационните технологии и съобщенията Росен Желязков по време на работна закуска с представители на Германско-българската индустриално-търговска камара (ГБИТК) и на Австрийското търговско представителство ADVANTAGE AUSTRIA. По думите му това включва жп връзките със Сърбия и Северна Македония, участъците Видин - Медковец, Карнобат - Синдел, внедряване на европейската система за управление на влаковете в няколко участъка в страната, както и развитие на жп възлите във Варна и в Горна Оряховица.

„Като страна-членка на ЕС, ние следваме ясна политика, в съответствие с европейските приоритети, като целта е да се постигне оптимална интеграция на транспортните мрежи в

Евросъюза“, обясни Росен Желязков. Според транспортния министър, до 2030 г. трябва да бъдат завършени проектите, разположени на основната TEN-T мрежа, а до 2050 г. – всички други на широкообхватната мрежа.

Пред представителите на германския и австрийския бизнес, министър Желязков заяви, че ще бъдат реализирани редица проекти и в пътният сектор. Той посочи, че предстои строителството на автомагистрала Русе – Велико Търново и към Калотина, както и скоростни пътища между Видин, Монтана и Враца и между Мездра – Ботевград. „Индикативният бюджет на тези четири проекта е 3,605 млрд. лева, но в тази цифра не е включено завършването на автомагистралите „Струма“ и „Хемус“, които са в процес на изпълнение“, обясни Желязков.

На срещата бяха обсъдени и текущите концесионни процедури, на които Министерството на транспорта, инфор-

мационните технологии и съобщенията е възложител, както и предстоящото въвеждане на ТОЛ-система за тежкотоварните превозни средства. В работната закуска участваха и изпълнителният директор на „Холдинг БДЖ“ ЕАД инж. Никола Василев и председателят на Управителния съвет на НКЖИ Христо Алексиев.

Няколко дни преди тази бизнес среща министър Желязков съобщи, по време на международната конференция „Европейската солидарност в инвестиционната политика на ЕС“, че през следващите месеци ще бъде дефиниран обхватът на проектите в сектор „Транспорт“, които ще залегнат за изпълнение между 2021 г. и 2027 г. Събитието бе организирано от Комисията по регионално развитие на Европейския парламент и Камарата на строителите в България.

„И след 2020 г. ще продължим да ра-

ботим за подобряване на свързаността в региона, като фокусът ни е насочен към Северна България и трансграничните връзки“, посочи министърът. Той отбеляза, че основният елемент в сектора остава железопътният транспорт и отново потвърди, че в следващия програмен период е предвидено да бъдат включени железопътните връзки от София до границите със Северна Македония и Сърбия. „Предстои да направим проучване за необходимостта и алтернативите за развитие на жп инфраструктурата по направление „Север-Юг“, коментира още министър Желязков.

По думите му, новите разширения на третата линия на софийското метро вече има висока проектна готовност. В следващата оперативна програма ще се предложи финансирането на участъците до ж.к. „Васил Левски“ и до бул. „Цариградско шосе“.



„И след 2020 г. ще продължим работата за подобряване на свързаността в региона...“ – заяви министър Желязков на конференцията „Европейската солидарност в инвестиционната политика на ЕС“.

БОНУСНАТА СИСТЕМА ГАРАНТИРА БЕЗПРИСТРАСТНОСТ

От стр. 1

Втората част е трудовото представяне в детайли, дефинирани в 5 въпроса, на които преките ръководители поставят оценка, отново във вид на точка, според степента на изпълнение на служителя за всеки отделен въпрос.

За първи път, човекът, който е оценяван от прекия му ръководител, чрез самостоятелно попълнена карта за ком-

петенции, свързани изцяло с неговата работа в дружеството, ще има възможност да коригира оценката на прекия си ръководител без значение дали е субективно завишена или занижена. По този начин ще се избегне максимално субективният елемент от страна на преките ръководители.

В картите за компетенции има поставени въпроси, които проверяват

правилната преценка на конкретния ръководител към служителя и обратното. Така ще се проверят взаимоотношенията при работа в екип, реалната представа на прекия ръководител към служителя и обратно.

Картите за компетентност са разделени в 5 групи. Целта им е да визуализират пропуските в знанията и уменията на оценявания и да се коригират с допълнителни обучения за по-добро следващо представяне. След като човек попълни тази карта за компетенции, свързана само и единствено с работата му, от общия брой верни отговори се получава точка, която е последна и окончателна за попълването на картата за атестация. Всички въпроси с точки във втората част са с коефициент по тежест, като най-голяма е тази тежест на картата за компетенции, попълнена от служителя.

След като се получат резултатите (от общия сбор точки), оценяваният попада в една от трите съответни групи. За всяка една от групите, в които е попаднал, всеки месец му се изплаща трудово възнаграждение. То представлява процент от основната му заплата, като за първа група е 15%, за втора – 10% и за трета 5%. Само за помощник-локомотивните

машинисти, които ще попаднат в третата група, не се предвижда допълнителен процент възнаграждение.

Веднъж в годината всички локомотивни машинисти ще преминават през такава форма на атестация. Много съществено е индивидуалното представяне, екипната работа и надграждането в професионалното развитие.

Изключително важен момент е да се подчертае, че независимо от броя на придобитите квалификации, трудовия стаж и възможно най-високото образование, това не означава, че служителят ще попадне в първа група. Вероятно е да попадне в трета, ако не се представя добре в дружеството. Обратното – човек, с възможно най-малък трудов стаж, само една придобита квалификация – тягов подвижен състав (ТПС) и минимално образование, според „Класификатор на професии“, ако е съвместен и е компетентен с квалификацията си, е възможно да попадне дори в първа група.

В следващ брой, в „Железничар“ ще публикува коментар на експерт от дирекция „Човешки ресурси“ в дружеството за пътнически превози за „Програмата за вътрешно препоръчване“.

Хората отдават най-голямо значение на сигурността на работното място, условията на труд, качествата на ръководителите и на вътрешно-фирмената справедливост в заплащането.

Една от основните ни стратегически цели е да надградим системата за възнаграждения, като въведем мотивационния елемент, който ще стимулира определено поведение, насочено към изпълнение на бизнес целите на дружеството. Идеята за създаването на бонусната система е да се направи коректна, обективна и съпоставима оценка на приноса на всеки човек към дейността, за да се гарантира справедливо възнаграждение, индивидуално развитие

и подобряване на работата.

На първо място служителите, на които предлагаме бонусната система, трябва да дадат оценката си, че предложеният им стимул е ценен за тях, желаят да го постигнат и той определено си струва допълнителните усилия. На второ място е обратната връзка, която получавате и на трето - възможностите да планираме заедно развитието на хората, които работят при нас и какъв е най-добрият начин да се постигне това.

Десислава Стоянова,
директор на дирекция
„Човешки ресурси“ в
„БДЖ – Пътнически превози“
ЕООД

ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

„Всеки може да се
разгневи – това е лесно!

Но да се разгневиш на
правилния човек,
в правилното време,
на правилното място –
това не е лесно!”

Аристотел

Интелектуалната /умствената/ интелигентност се изразява чрез знанията, уменията, логиката, аналитичността и целия интелектуален потенциал на човека, но...

Какво значи емоционална интелигентност?

Тя е умението да разбираме и управляваме чувствата и емоциите си, да не се страхуваме от тях, да не ги задушаваме в себе си, а да ги приемаме като нормални човешки преживявания, да ги култивираме и изразяваме по най-подходящия начин, без да нараняваме другите и нас самите. Това е възможно само тогава, когато познаваме добре себе си, когато може правилно да разбираме чувствата на другите и нашите собствени и когато умеем да ги управляваме пълноценно.

За успеха в живота и на работното място емоционалната интелигентност има толкова голямо значение, колкото и интелектуалните способности. Тя помага за изграждането на качествени връзки и взаимоотношения. Умението да се управляват емоциите в положителна насока идва на помощ в различни житейски ситуации: предотвратява конфликти, облекчава стреса, води до пълноценна комуникация между хората.

Как да различим човек с висока емоционална интелигентност?

Такава личност безгрешно разпознава емоциите и чувствата си. Обръща внимание освен на здравата логика, но и на своята интуиция. Анализира постъпките и чувствата на другите, причините за тяхното поведение и ги съпоставя с изживяванията си. Не действа първосигнално, а след внимателна преценка на ситуацията. Това поведение води до успех, както в личния, така и в професионалния живот.

Човекът с ниска емоционална интелигентност действа спонтанно, без да се замисли за последствията, не вника в чувствата и емоциите на другите хора, ръководи се единствено от своите интереси и желания. Поведението му е първично и често води до конфликти и несполуки. Не може да управлява емоциите и чувствата си, неговата спонтанност предвещава неуспехи и провали във всяка сфера на живота.

Кои качества трябва да развие у себе си, за да сте с висока емоционална интелигентност?

- **Самопознание** – това е умението да разпознавате собствените си чувства и емоции. Правилно да оценявате как влияят на мислите и поведението ви. Да ги насочвате в гравивна посока за постигане на вашите цели.
- **Самоконтрол** – това е вашата вътрешна сила, твърдост и устойчивост. Лицата с добър самоконтрол проявяват настойчивост и упоритост,

не се разколебават от трудностите или временните неуспехи, приемат ги за опит и етап от пътя към успеха. Следват целите си до постигане на желаните резултати.

- **Социално съзнание** – това е способността за качествено функциониране в колектива. Социалното съзнание позволява на човек да разбира освен своите и емоциите на другите хора, техните нужди и притеснения. Социално осъзнатият индивид е общителен, успешно поддържа социални взаимоотношения, притежава добри комуникативни умения и вижда себе си като един от цялото, преодолява собствения си егоизъм.
- **Емпатия** – това е възможността да видиш като другия, да изживееш като него, да усетиш радостта или мъката му. Емпатичните хора са най-ценните за колектива.
- **Управление на взаимоотношенията** – това е способността да се развиват и поддържат добри отношения с другите хора, да се общува културно и възпитано, да не се предизвикват интриги и конфликти.

Хората с висока емоционална интелигентност умеят да управляват стреса. Това са уверени хора, решителни, с реална самооценка. Гъвкави, можещи да трансформират всяка негативна ситуация в позитивна, умеещи да поддържат качествени междуличностни взаимоотношения. Уважават себе си, но проявяват разбиране и уважение и към другите, не остават безразлични към техните потребности и изживявания. Стремят се да потушават конфликтите, не ги разгарят. Контролират поведението, думите и жестовете си. Те са успешни и в личния си живот, и на работното си място.

Индивидуалното ниво на емоционалната интелигентност се отразява както на физическото здраве, така и на психическото състояние на човека. Влияе върху взаимоотношенията в личния живот и в професионалната сфера.

Емоционалната интелигентност на личността се отразява върху:

- **Работното място** – повлиява мотивацията, самоконтролът, функционирането на работно място, изпълнението на трудовите ангажименти, качеството на взаимоотношенията

в колектива;

- **Физическото здраве** – ако индивидът е с ниска ЕИ, не би могъл да управлява своите чувства, емоции и поведение. Тази неспособност води до повишени нива на стрес, който не може да се контролира и се отразява негативно на физическото здраве. Резултатът е поява на различни заболявания – високо кръвно налягане, диабет, инфаркт, инсулт, понижен имунитет и др.
- **Психическото здраве** – неконтролираният стрес повишава нивото на неспокойствие и тревожност, предпоставка е за възникване на симптоми и заболявания като: депресия, панически атаки, нарушен сън, алкохолизъм и др.
- **Взаимоотношенията** – чрез разбиране на емоциите си и чрез контрола им, ще можете да изразявате по-добре чувствата си и да разбирате в какво състояние са другите. Това ще позволи да общувате по-ефективно и да изградите по-силни връзки, както на работното място, така и в личния си живот.

Как може да се развие емоционалната интелигентност, за да се намали стресът в личния и в професионалния живот?

Високото ниво на ЕИ дава възможност за намаляване и контролиране на стреса във всяка житейска ситуация, помага за качествено функциониране на личността, за изграждане на пълноценни междуличностни взаимоотношения, лишени от фалш и агресия.

Изграждането на определени **умения** гарантира повишаване на емоционалната интелигентност, някои от които са:

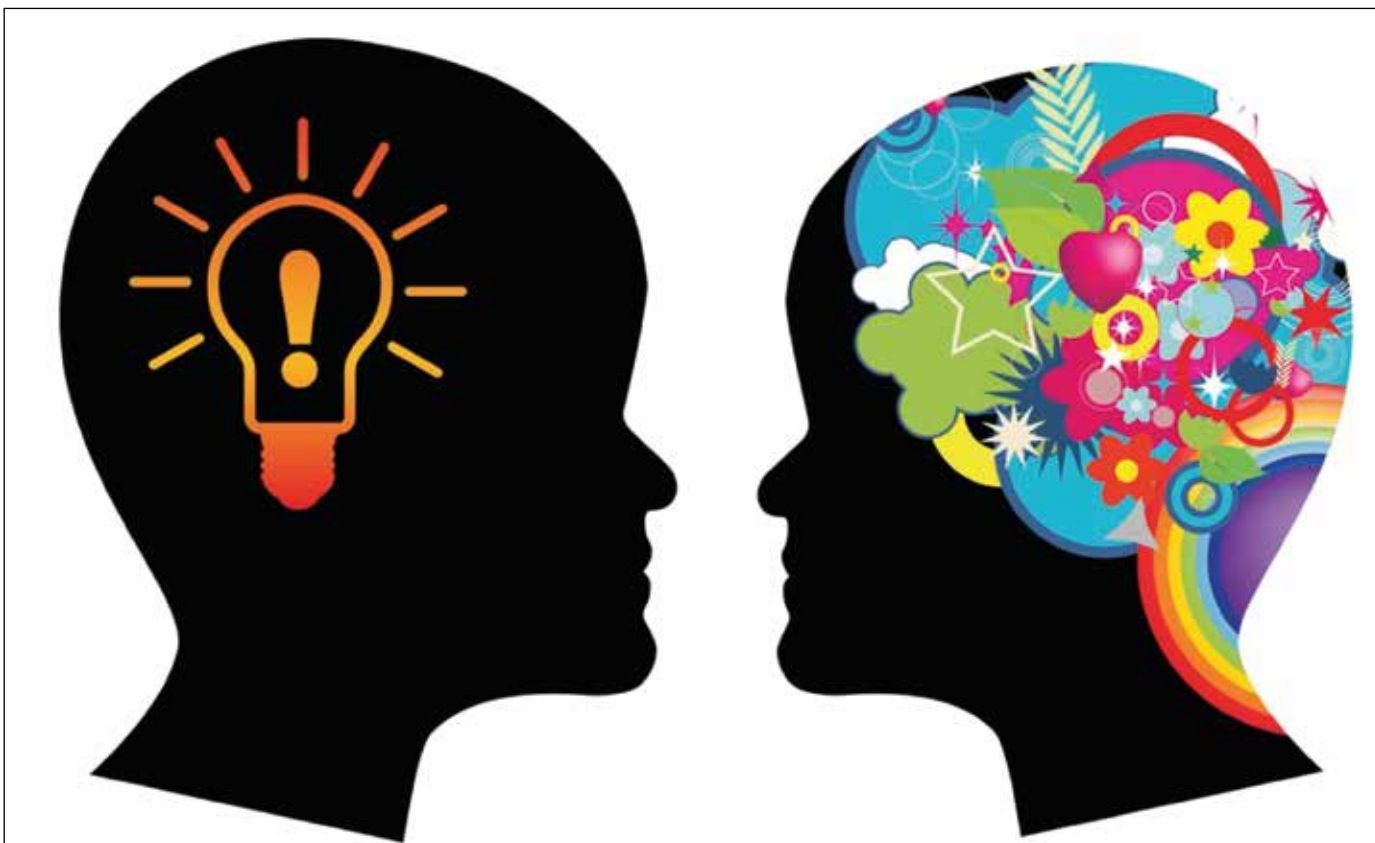
- Способност за бързо намаляване на напрежението в момента, когато започва да ни завладява.
- Способност да се разпознават и контролират емоциите, за да не се допускат конфликтни ситуации.
- Способност да се разпознават и съпребивават чувствата и емоциите на другите хора.
- Способност да се трансформират негативните емоции в позитивни.
- Способност да се изразяват собствените чувства и емоции интелигентно, без да се наранява достойнството на другите личности.

Емоционалната интелигентност е способността за управление на собственото поведение и адекватна реакция в сложни социални ситуации. Емоциите често определят решенията които вземаме, за да постигаме желани резултати при високо ниво на саморазбиране, самооценка и самоконтрол.

Huffington Post изброява 14 признака, които показват, че притежавате висока емоционална интелигентност. Вижте ги:

1. Обичате да се срещате с нови хора и проявявате истинско любопитство към тях.
2. Доказали сте се като добър лидер. Според проучване, общото между почти всички изключителните лидери е не високият IQ, а високата им емоционална интелигентност.
3. Имате добра самооценка и знаете отлично силните и слабите си страни.
4. Знаете какво заслужава вашето внимание, умеете да се съсредоточавате без да позволявате случайни неща да отвличат вниманието ви.
5. Когато сте разстроен, знаете конкретно заради какво и не изпадате в плен на необясними емоционални колебания.
6. Можете да намерите общ език с повечето хора.
7. Притежавате силна морална идентичност и винаги се стараете да подходите с добро.
8. Проявявате загриженост не само към себе си, но и към другите и винаги сте готови да окажете помощ.
9. Можете да четете емоциите и чувствата на хората по изражението на лицето им.
10. Когато паднете или се провалите, винаги намирате начин станете и продължите.
11. Бързо долавяте характера на човек.
12. Имате силна интуиция и вътрешният ви глас рядко ви подвежда.
13. Винаги сте били амбициозни, трудолюбиви и мотивирани, дори и да знаете, че не винаги ще бъдете възнаградени за това.
14. Дисциплинирани сте, умеете да контролирате внезапните си импулси и знаете кога да кажете „не“.

Тестът за Емоционалната интелигентност четете в брой 11.



Благовещение



На 25-и март се празнува един от най-хубавите православни празници Благовещение. Преданието разказва как небето се отворило и при Дева Мария слязъл Божият ангел-вестител Гавраил и ѝ съобщил, че ще роди Божия син.

Старите хора казват, че пролетта идва на Благовец, когато долитат лястовиците и закукат кукувиците. Облича се

нова дреха и на празничната трапеза се слага риба, обредна питка, мед и лучник. Бабите казват, че дойде ли Благовец, хората се хващат за зелено. Приготвя се супа от прясна коприва и в средата на трапезата се нареждат зеленчуци.

Гадае се по деня, каквото правиш и както премине той, такава ще е цялата година. Хубаво е да носиш пара в

джоба си. Вярва се, че ако те закука кукувица, за да имаш берекет, трябва да се хванеш за паричка. Който види летящ щъркел, ще е благословен през цялата година.

На този ден не е хубаво да се спи до късно, за да не те закука кукувица в леглото и да се разболееш. Жените премитат къщата и палят сметта, като по този начин изгарят всичко лошо. На Благовещение се отделя особено внимание на змиите. В народните обичаи и вярвания змията е обичано същество – тя е умно и мъдро животно, но същевременно и избягвано, защото вещае смърт. Предпазва от болести и изцелява болните. На Благовец се вярва, че на който змия му пролази дрехата, ще добие големи богатства, както и ако е болен ще оздравее.

25-и март е благ ден, в който човек не чувства болка и раните заздравяват. На малките деца пробиват ушите и се бележат животните. Жените копаят градината, а мъжете пускат пчелите от кошерите.

На Благовещение имен ден празнуват хората с имена: **Благовест, Благовеста, Благой, Блага, Благо, Евелина, Евангелина, Гавраил, Габриела и др.**

Омега-3 и тяхното значение за организма

Когато става дума за хранителни добавки, има една определена, която не бива да се пропуска – Омега-3 мастни киселини. Те са от огромна полза за здравето на тялото и мозъка.

Тези мастни киселини се намират главно в мазната рибата и са важна част от клетъчните мембрани, като влияят благоприятно върху функционалността на клетъчните рецептори. Помагат и при тревожност и депресия. Дневната препоръчителна доза е между 1000 и 3000 мг, но в някои случаи може да бъде и по-висока.

При бременност, Омега-3 подсигурава допълнително правилното развитие на плода. По-късно в живота пък намалява риска от деменция и болест на Алцхаймер, както и риска от сърдечни заболявания – защото понижава кръвното налягане, увеличава добрия холестерол, предотвратява появата на съсиреци и артериална плака. Омега-3 подобрява здравето на ставите и предпазва от рак.

Рибата е основен източник на тези мастни киселини. В случай, че искате да получите Омега-3 от прясна риба, ето пълния списък: аншоа, лафер, херинга, скумрия, дива съомга, сардини, есетра, езерна пъстърва и риба тон.

Въпреки че рибата е основен източник на Омега-3 мастни киселини, има и растителни заместители, които са идеални за хората, избягващи животинските продукти:

1. **Ленено семе** – най-богата

тия източник на Омега-3 сред растенията. Лесно можете да го включите в своето хранене. Направете си смути, добавете го към сутрешната си закуска, кисело мляко или овесени ядки... има различни варианти. Лененото семе се абсорбира по-лесно, когато е смляно, отколкото когато е на семена.

2. **Тъмнозелени зеленчуци** – една голяма салата от кейл и спанак е отличен източник на Омега-3. Можете да пробвате още с броколи, целина, зеле, праз, зелен боб, зелени чушки, тиквички, краставици и маруля.

3. **Орехи** – те са страхотен заместител, но, за съжаление, не могат да попълнят нуждите на организма от Омега-3. 1/4 чаша орехи осигурява само 14% от дневния прием. А в същото време са и доста калорични,

така че не можете да приемате много от тях наведнъж, особено ако искате да отслабнете. Можете да добавите малко орехи в зелената си салата обаче, като така допълнително обогатите набора Омега-3 в нея.

4. **Соя и тофу** – те също са добри заместители, но дават още по-малък процент – 7% от дневния прием, затова трябва да се готвят в комбинация с други храни.

5. **Водорасли** – те са най-близкият до рибата източник на Омега-3, защото рибите се хранят с тях и, съответно, водораслите съдържат същите мастни киселини. Когато си мислите, че получавате своите ДНА и ЕРА (двете най-важни за нашето тяло Омега-3 мастни киселини) от рибеното масло, вие всъщност ги получавате от водораслите.



Спанакът

Спанакът е едногодишно растение, характерно предимно за страните с по-умерен климат. Според древни легенди, спанакът се появява за първи път в Персия, а около 200 г. пр.н.е. е пренесен в Китай. В Европа това „зелено величие“ попада едва през средните векове. За първи път арабски заселници го засаждат в Испания, където той става доста популярен сред тамошните монаси, които го отглеждат в стопанствата на някои манастири.

Впоследствие бързо се разпространява и в други европейски страни и дори става любим зеленчук на Катерина Медичи. Със специална заповед Катерина Медичи задължила своите готвачи да го включат във всички сосове и гарнитюри, които тя обича, и започнала стриктно да следи дали това нареждане се спазва.

В Европа мащабното култивиране на това растение започва едва през 20-те години на 20-и век.

Спанакът има тъмно-зелени листа, които в зависимост от вида могат да бъдат къдрави или гладки. Гладкият спанак, понякога наричан „салатен“ има по-нежна и деликатна структура, докато къдравият е с по-здрава структура. Независимо от това и двата имат еднакъв вкус, след като се сготвят. Листата на спанак са изключително богати на белтъчини, въглехидроходи, на витамините С, В1, В2, В6, Е,

К и Р, каротин, калий, фосфор и магнезий. В тях се съдържа и много желязо. Те се използват както сурови, така и варени, задушени или пък консервирани. А сокът, изцеден от листата, е сред най-често използваните и най-ефикасни диетични продукти. Не по-малко полезни са и корените на спанак – от тях се правят вкусни супи и салати.

Спанакът укрепва съдовете и влияе положително на зъбите и венците. Неговата употреба е отлична профилактика на различни злокачествени заболявания. Препоръчват го като храна и за болни от анемия, при отпадналост на организма, както и при бременност. Спанакът трябва задължително да присъства в менюто на малките деца, защото помага в битката за предпазване от рахит. Освен това той стимулира работата на червата, оказва леко слабително действие и забавя стареенето на клетките – една много важна причина често от него да си хапват и хората, които държат да запазят силата и младостта си по-дълго време.

В съвременната кухня спанакът може да се комбинира с различни пресни зеленчуци, да се вари на супа или да се добавя в други супи и бульони. От спанак се приготвят пюрета, различни ястия, баници, зелени хлебчета, зелени палачинки, кремове, мусове и сосове, които минават за деликатеси. Сокът от спанак е прекрасен диетичен продукт.



„Зелена“ баница със спанак

Необходими продукти:

1 пакет кори за баница
0,5 кг спанак
1 глава лук
300 г сирене
3 яйца
джоджен
чубрица
черен пипер
олио

Начин на приготвяне:

Почистват и измиват спанака и го нарязват го на ленти. Нарязват лука на дребни кубчета. Загриват



олиото в подходящ съд и задушават в него лука, докато придобие „стъклен“ вид. Добавят спанака и задушават, като разбъркват за около 3-4 мин. Слагат черния пипер, щипка джоджен и щипка чубрица. Разбъркват и свалят от котлона.

В отделен съд натрошават сиренето и разбъркват с яйцата. Отварят и разгъват корите за баница. Върху най-горната слагат равномерно по цялата кора от двете смеси – спаначената и тази със сиренето и яйцата. Започват да навиват по широката страна намазаната кора и тази под нея. Като навие, поставят в предварително намазана с олио тава. По този начин продължават до изчерпването на смесите и корите.

Печете в предварително загрята до 250 градуса фурна около 25-30 мин. – докато баницата придобие изкусителен златисто-кафяв цвят.

Предупредителни знаци, че сте в лоша компания



Хората, с които се обграждате, могат да повлияят на вашето настроение, начина, по който прекарвате времето си и на гледната ви точка за света. Понякога те могат да променят дори начина, по който възприемате себе си. За това трябва да бъдете изключително внимателни с компанията, с която общувате.

Приятелите и колегите, които искат да постигнете велики неща, са тези, които ви окуражават и ви помагат да бъдете най-доброто си Аз. Те ви вдъхновяват да си поставяте амбициозни цели и да вярвате в себе си.

В живота на всеки човек обаче има и други хора, които постоянно се оплакват, гледат на всичко през негативна призма и винаги имат оправдание за собствените си грешки. Дори

да не вземате участие в техните лоши решения, те пак могат да създадат големи проблеми за вас. Иначе казано, тези хора са лоша компания.

Това са 12 типа хора, които трябва да избягвате:

1. Паразитът

Това е човек, който на пръв поглед ви се възхищава и подкрепя, но всъщност търси начин да се спечели вашето доверие и да се възползва от вашите контакти и възможности. Целта е един ден той да ви измести от вашата позиция, вместо да направи нужното, за да достигне до нея сам.

2. Егоистът

Това е колегата или приятелят, който ви търси, само когато е удобно за него и когато иска нещо от вас. Връзките ви с другите хора никога не трябва да бъдат толкова едностранни.

Не си губете времето с опортюнисти.

3. Приятелят, който никога не забравя конфликтите от миналото

Този човек просто е неспособен да забравя и да прощава. Той таи прикрита ненавист към вас и чака удобен момент, за да си отмъсти за нещо, с което сте го наранили в миналото. Ако не сте безгрешен (а вие определено не сте), то не можете да си позволите да имате такъв човек във вашия живот.

4. Приятелят, който не спазва обещанията си

Той постоянно дава обещания и рядко ги спазва. Този човек може да спечели вашето доверие, като ви казва това, което искате да чуete, но след това прави това, което така или иначе си е намислил. Не възможно да изградите здрави

отношения с човек, който не държи на думата си.

5. Съдникът

Тези хора имат мнение за всеки и всичко. Те вярват, че умеят да „разчитат“ характера на останалите, но обикновено техните оценки важат в по-голяма степен за самите тях, отколкото за човека, когото коментират. С течение на времето те ще започнат говорят по същия начин и за вас.

6. Лъжецът

Това е човек, който многократно ви е лъгал и предавал вашето доверие. Независимо дали го е правил, за да защити себе си, или това просто му е навик, не може да разчитате на неговата почтеност или дори на способността му да каже нещо, което да е близко до истината.

7. Приятелят, който винаги е негативен

Всички от време на време се отдаваме на негативни емоции и самосъжаление, но когато някой постоянно критикува и обвинява останалите, неговият негативизъм се пренася и в хората, с които общува. Постоянната негативност не води до нищо добро.

8. Завистливият приятел

Той непрекъснато ви завижда за това, което имате и правите. Има голяма разлика между това да се възхищавате на някого и да му завиждате. Този човек може да ви накара да се чувствате зле и виновни за постижения и преживявания, които трябва да ви правят щастливи. Завистта е една от най-лошите черти на токсичните хора.

9. Манипулаторът

Някои хора имат способ-

ността да карат другите да правят това, което те искат. Те ще се държат добре с вас, когато имат нужда от нещо, и ще ви накарат да се чувствате ужасно, ако не им осигурите това, което са поискали. Ако постоянно правите неща, които не искате, най-вероятно сте жертва на манипулация.

10. Приятелят, който не спира да ви натяква за вашето минало

Хората във вашия живот трябва да са готови да ви дадат нужното разбиране, когато направите погрешна стъпка, а не да ви натякват отново и отново всяка грешка, която някога сте правили. Никой не иска непрекъснато да му бъдат напомняни неговите провали.

11. Приятелят, който ви оказва лошо влияние

Този човек ви кара да правите избори, за които по-късно да съжалявате, и ви поставя в неблагоприятни ситуации, които понякога оставят дълготрайни негативни последици. Не го бъркайте с човека, който ви помага да учите нови неща и да се развивате. Разликата между двамата се крие в това, че единият ви кара да се чувствате напрегнат, притеснен, объркан и разтревожен.

12. Приятелят, който никога не ви подкрепя

Хората в живота ви трябва да ви приемат такива, каквито сте. Те не се интересуват от вашите цели и не са до вас, когато имате най-много нужда от тях. Придържайте се към хората, които ви насърчават да правите велики неща и празнуват заедно с вас най-големите ви постижения.

10 думи, с които ще постигнете всичко в разговора

Колкото и да са изтъркани, думите си остават основното средство за общуване, а когато са добре подбрани, могат да постигнат много.

Ето 10 думи, които умело може да използвате във всеки разговор, за да постигнете всичко, независимо дали искате да наложите мнението си или пък се пазарите за цената на нещо.

1. „Защото“

„Защото“ е дума-проводник, с която може да обясните вашата мотивация за всяко искане. Психолозите са доказали, че тя може да накара подсъзнателно хората да се съгласят с поставените по този начин искания.

2. „Благодаря“

Едно простишко „благодаря“ в началото на разговора може да го започне доста положително. Ще покажете, че уважавате това, което човекът срещу вас прави и ще накарате хората да проявят интерес. Винаги започвайте срещата в офиса с „Благодаря за отделеното време“.

3. „Ти“

Когато искат нещо, много хора правят грешката да говорят най-вече за себе си, например казвайки „Аз искам това, защото аз се нуждаю от него“. Вместо това опитайте да поставите разговора в перспективата на вашия събеседник.

4. „Ако“

„Ако“ има особена тежест, защото позволява да разбияте ситуацията до най-основните елементи като посочите потенциалните сценарии. Ако сте се подготвили добре, винаги ще звучите изчерпателно и авторитетно.

5. „Бих могъл“

За разлика от думи като „няма“ и „никога“, „бих могъл“ и „би могло“ поддържат разговора позитивен, което е особено важно, когато събеседникът ви има контра теза. Например, „Бих могъл да се заема с допълнителната работа, но бих предпочел да имам повече гъвкавост при изпълнението на задачата“.



6. „Ние“

Подобно на „ти“, „ние“ също премахва фокуса от вас и ви кара да изглеждате по-малко егоцентрични. Вместо това,

„ние“ създава разбирането, че двете страни в разговора всъщност са част от нещо общо.

7. „Заедно“

„Заедно“ работи по същия начин. Тази дума създава усещане за сътрудничество и фа-

милиарност и помага по-лесно да прокарате исканията си. Не пропускайте да посочите взаимните облаги.

8. „Факт“

Тази дума може да ви помогне при убеждаването, само не пропускайте да я подкрепите с доказателства и примери, които сте подготвили.

9. „Открит“

Нормално е да не се съглася-

вате с всичко, което вашият събеседник казва. Избягвайте обаче да реагирате с „не“ и „никога“, тъй като това не е продуктивно. Вместо това, кажете че оставате „открити“ за нов диалог.

10. „Ще“

С тази дума превключвате в бъдещо време и тя има тежест, защото подсказва за това, което ще се случи след разговора и то с определена степен на сигурност.



Най-люксовият японски влак започва живописни турове до известния с райската си природа остров Хокайдо

Елитарният състав извърши първото си пътуване през лятото на 2017 г.
Източник: cntraveler.com

ко сте ценител на луксозните железопътни круизи непременно планирайте пътуване до Япония. Там ви очакват незабравими приключения с кралски привкус с последния (засега) най-люксов влак в света - Royal Express. Той ще ви отведе до някои от най-живописните райски кътчета на островите Хонсю и Хокайдо.

Страната на изгряващото слънце е известна със своите влакове-стрели и с непрекъснатия стремеж към подобряване на качеството на железопътните услуги. Неотклонно следвайки тази тенденция, през последните 20-ина години, японските железници се налагат и като първенци при луксозните жп воаяжи. Малко известен факт за широката публика е, че частните железопътни превозвачи от Страната на изгряващото слънце оперират

с най-шикозните туристически състави на планетата.

Затова не е изненада, че два от водещите японски жп оператора - Tokyu Corp. и Izukyu Corp. - обединиха усилията си, за да пресъздадат успешния проект с елитарния туристически състав „Seven stars in Kyushu” (на японски „Nanatsuboshi in Kyūshū”), с който вече сме ви запознавали. Припомняме, че от лятото на 2013 г. жп компанията JR Kyushu извършва с него екскурзионни турове из красивия остров Кюшу (втори по население и трети по площ в Япония) и го превърна в хит сред заможните пътници. Двете партниращи си железници са с амбицията да постигнат същото, но на Хокайдо - най-северният остров от японския архипелаг.

Техният коз е най-новият японски „дворец на релси” -

Royal Express. Той се превърна в сензация още на 21 юли 2017 г. при първото си пътуване между пристанищния мегаполис Йокохама и популярния термален курорт Шимода – в южната част на полуостров Идзу (о-в Хонсю, префектура Сидзуока). Медиите и обществеността бяха запленили от визията му, дело на индустриалния дизайнер Ейджи Митоока, който е известен с перфекционизма към детайлите и уменията да твори „уютен блясък”. Същият проектира интериора и на суперлюксовата композиция „Seven stars in Kyushu”.

Royal Express е лесно разпознаваем по синия цвят и златната „кралска” лента, преминаваща по цялата дължина на композицията. Състои се от 8 вагона, в които могат да бъдат настанени до 100 пътника. Подвижният състав включва: вагон-ресторант, панорамен вагон, салонен-вагон с фортепиано, подходящ за изложби и тържествени церемонии (сватби и балове), вагон с библиотека и детски кът с басейн с гумени топки, както и спални вагони от три пътнически класи – платинена, златна и златна-семеина. В тях са оформени двуместни мини апартаменти с тоалетни и бани. Те се различават по своята големина - 10, 17 и 21 кв. м и ниво на комфорт.

Всеки вагон е истински дизайнерски шедьовър, а общите помещения в композицията са



Всеки вагон е истински дизайнерски шедьовър
Източник: wsj.com



Люксовият туристически влак Royal Express
Източник: travelandleisure.com



Следващото лято влакът ще продължи да отвежда туристите до най-живописните кътчета на остров Хонсю
Източник: hdqwalls.com

проектирани така, че да могат да се адаптират за различни специални събития. В тях има много простор, а меката мебел е тапицирана с красиви дамаски. Освен това, креслата крият много възможности за индивидуално регулиране с цел постигане на лични удобства.

Досега Royal Express извършваше само епизодични жп турове между Йокохама и Шимода. Пътуванията му в една посока продължаваха около 3 часа. През по-голямата част от времето влакът се движеше покрай живописното тихоокеанско крайбрежие и разкриваше невероятни пано-

рами към океана, вулканичната планина Фуджи, известните плажове Ширахана и горещите термални извори из Идзу. Но на 1 март т. г. Tokyu Corp. и Izukyu Corp. анонсираха, че през идното лято елитарният състав ще има и нова туристическа дестинация – до най-северния японски остров Хокайдо. Той е известен с приказните си природни красоти, но не е много лесно достъпен. Затова често остава встрани от туристическите турове. Royal Express обаче ще помогне за разрешаването на този проблем.

(Следва)
Ивайло ПАШОВ

Цени за реклама

За контакти:
Мая Димитрова
0889 41 30 03
maya02@abv.bg
bdz@bdz.bg

При директна заявка от клиента

До главата на вестника – по договаряне
Първа страница – 1,50 лв. за кв. см
Вътрешна страница – 0,50 лв. на кв. см.
Последна страница – 1,00 лв. на кв. см.
За цяла страница – по договаряне

При заявка от рекламни агенции

До главата на вестника – по договаряне
Първа страница – 1,80 лв. за кв. см.
Вътрешна страница – 1 лв. на кв. см.
Последна страница – 1,50 лв. на кв. см.
За цяла страница – по договаряне