



**ТРАНСКОНТИНЕНТАЛНИ
АМБИЦИИ**

на стр. 4

**УСПЕШНО ПРЕДСТАВЯНЕ
и на Третата национална спартакиада**

на стр. 5

ОП „Транспорт и транспортна инфраструктура“ ОТНОВО СРЕД НАЙ-ОБЕЩАВАЩИТЕ

Стартирани са първите две тръжни процедури по нея

Една от европейските програми, по които средствата безпроблемно ще бъдат отпуснати и през следващия програмен период (2014 г. – 2020 г.), е ОП „Транспорт и транспортна инфраструктура“. Брюксел няма кардинални забележки по досегашното управление и усвояване на средствата през първия програмен период, което дава основание да се счита, че на този етап тя е сред най-успешните у нас.

Досега на бенефициентите са изплатени 60 на сто или близо 1,2 млрд. евро от бюджета на ОПТ 2007 – 2013 г., потвърди зам.-министърът на транспорта, информационните технологии и съобщенията Петър Киров при откриването на Комитета за наблюдение на програмата, който се проведе на 4 и 5 юни във Велинград. По думите му, целият наличен финансов ресурс е договорен, а Европейската комисия вече е сертифицирала над 850 млн. евро или 53% от бюджета. В момента се подготвя сертификат, с който сумата ще надхвърли 917 млн. евро.

„Вече имаме изготвен и одобрен от Министерския съвет проект на ОП „Транспорт и транспортна инфраструктура“ 2014 – 2020 г.“, съобщи Петър



Киров. „Стартираха и първите две тръжни процедури по новата програма – за изграждане на първите отсечки от третия лъч на метрото и за АМ „София – Калотина“. До края на годината ще започнат формалните преговори с Еврокомисията за ОП „Транспорт и транспортна инфраструктура“ 2014 – 2020 г. Очаква се около 70 процента от нейния бюджет да е разпределен пора-

вно между железопътна и пътна инфраструктура, а останалите средства да бъдат инвестирани в интермодални и ИТ проекти в сферата на транспорта.

Продължава работата по железопътното направление Димитровград – Свиленград. Постигнато е 48 на сто от физическото изпълнение по лот 1 (Димитровград – Харманли) и близо 32 на сто по лот 2 (Хар-

манли – Свиленград), отчетоха от Национална компания „Железопътна инфраструктура“. Вече е пуснат в експлоатация участъкът Михайлово – Калояновец от проекта за рехабилитация на линията Пловдив – Бургас, а на останалите два лота е достигнат физически напредък – съответно от 80 на сто за отсечката Стара Загора – Зимница и около 70 на сто за участъка между Церковски

и Бургас. Около 15 процента от строителните работи са извършени по трите лота на жп линията Септември – Пловдив.

В пътният сектор се очаква тази година да бъде приключен лот 2, Димитровград – Харманли, от АМ „Марица“. По другият лот на обекта, който включва Оризово – Димитровград, реалното строителство надхвърля 40 процента. По време на заседанието стана ясно, че половината от всички пътувания с метрото са по новите направления, изградени със средства от Оперативна програма „Транспорт“. Около 60 на сто са изпълнени общите строителни работи по двете отсечки на подземната железница между бул. „Цариградско шосе“ до летище София и от Младост 1 до Бизнес парка в Младост 4, където и в момента усилено се работи. Очаква тези два нови лъча да бъдат открити през април следващата година.

В Комитета за наблюдение на ОП „Транспорт“ участваха експерти от Европейската комисия, представители на местната и изпълнителната власт, бенефициентите, неправителствения сектор, синдикални организации.

В SHIFT2RAIL УЧАСТВАТ 125 ЕВРОПЕЙСКИ ЖП ФИРМИ

Shift2Rail е инициатива за развитие на иновациите и инвестициите в железопътния сектор. Идеята ѝ е да се работи по създаване на европейски досиета, свързани с железопътния транспорт, информационните технологии и иновациите и Единното европейско железопътно пространство, заложено в Бялата книга от 2011 г. Основната ѝ цел е да подпомага преминаването към по-интегриран, устойчив и привлекателен жп транспорт.

Инициативата предоставя широки възможности за създаване на ефективно публично-частно партньорство в жп сектора, каза зам.-министър Петър Киров при откриването на Информационния ден за иновациите в железопътния транспорт, проведен в Министерството на транспорта, информационните технологии и съобщенията. Чрез нея ще се подобрява ефективността и ще се разширяват възможностите на железопътния транспорт посредством пускането на по-добри влакове – има се предвид по-надеждни и по-тихи превозни средства, като паралелно се променят и пренасочват товарите от автомобили към же-

лезници. Shift2Rail ще допринесе за постигането на по-висока ценова ефективност и надеждност.

Развитието на транспорта и железниците в ЕС, страните от Централна и Източна Европа, региона на Балканите и Черно море имат голямо значение за подобряването на жп мрежата в България, обърна внимание по време на срещата Бисер Минчев, главен ревизор по безопасността в НКЖИ. Опитът на европейските държави, които следват принципите на свободен пазар, е източник на поуки и изводи за развитието на българските железници. „Усилията са насочени

На стр. 5

В АВСТРАЛИЯ ЩЕ ТЕСТВАТ АВТОМАТИЗИРАНИ ВЛАКОВЕ ЗА ЖЕЛЯЗНА РУДА



До края на юни австралийският миннодобивен гигант Rio Tinto ще започне изпитания на автоматизирани товарни влакове, които са предназначени за превоз на желязната руда, добивана в мините на компанията в Пилбара (регион в Северозападна Австралия), до близките пристанища на страната. Първоначално те ще се движат без машинисти в жп участъка между град Том Прайс и порт Дампиер.

Проектът, известен като Auto Haul, цели автоматизирането на почти всички традиционни влакови композиции, използвани за транспортирането на рудата от находището. На модернизация е подложена и цялата жп мрежа (с дължина 1500 км), по която те превозват товара си

до портовете. Предвижда се автоматизираната железопътна система да започне да функционира през 2015 г.

С помощта на автоматичните състави, от Rio Tinto се надяват да повишат производството без да увеличават вагоните на съставите, като паралелно намалят разходите си за работна ръка. В момента за управлението на една композиция се ангажира бригада от трима - четирима машинисти, работещи на смени. За всеки от тях, работното време е между 7 и 8 часа. За да се изпълни един жп курс от рудниците до австралийското пристанище Пърт например (там рудата се товари на кораби и заминава към купувачите) и обратно, са необходими около 30 часа. С роботизирани състави

необходимостта от смяна на машинистите отпада. Амбицията на ръководството на компанията е чрез иновацията да увеличат добивите от сегашните нива (около 290 млн. тона годишно) до 360 млн. тона.

С приключването на проекта Auto Haul ще стане първата напълно автоматизирана железопътна система за превоз на товари на голямо разстояние. От миннодобивния гигант коментират, че това ще помогне да се повиши безопасността в операциите, свързани с рудодобивната дейност, и да се свият разходите. Признават обаче че новостите неминуемо ще станат за сметка на персонала. Техническият прогрес ще изяде хляба на около 500 работници...

Модернизират регионалните електрички в Бавария



В депо на германските национални железници (Deutsche Bahn, DB) във Вюрцбург (провинция Бавария) се провежда модернизация на 12 пътнически електрички от серията ET 425/426. Обновяването им се осъществява в рамките на проект за повишаване на качеството на обслужване в железниците. Той се реализира от компанията DB Regio, която е дъщерно дружество на държавния железопътен монополист. Програмата се финансира поравно от DB и

властите на Бавария.

След приключването на обновяването, част от тях ще продължат да оперират по линията до Бамберг както досега. Останалите е планирано от 2015 г. да започнат да обслужват други маршрути в Бавария, обслужвани от местния оператор Mainfrankenbahn.

Инициативите за обновяването на влаковете включват боядисване на корпуса, замяната на подлакътниците и основата на пътническите седалки, по-

чистване на пода, обособяване на тоалетни във вагоните и монтиране на по-модерно и екологично осветление. Разходите за модернизацията на интериора на един състав ET 425 (с 206 седящи пътнически места) е 47 000 евро, а на композиция ET 426 (със 100 пътнически седалки) — 23 500 евро. Допълнително, от края на 2014 г. до средата на 2015 г. в зоната на пода и подковната част на композициите ще бъде нанесено антикорозионно покритие.

Китай доставя дизелови локомотиви на Пакистан

Китайският локомотивен производител CSR Ziyang започна доставката на серия от 58 товарни дизелови локомотиви, заявена от железниците на Пакистан (Pakistan Railways). В рамките на последните няколко седмици на клиента са предадени общо 14 локомотивни единици с мощност 2000 к.с. и още 9 с мощност 3000 к.с.

Pakistan Railways са поръчали по 29 нови локомотива от двата типа. По-маломощните са снабдени с американски двигатели Caterpillar Type C175-16, а по-мощните - с Caterpillar Type 3516B. Компанията-производител ще осигурява техническото обслужване на техниката и ще оказва помощ на пакистанските железничари за период от две години.

С новия жп парк пакистанските железници се надяват да съживят товарните си превози, които страдат от остър дефицит на тягов състав.



Пуснаха безплатен Wi-Fi на жп гарата в Кейптаун

От началото на месеца пътниците, използващи централната гара в Кейптаун (третият по големина град в ЮАР), вече имат възможност да ползват безжичен интернет (Wi-Fi). Като начало той може да бъде уловен на пероните на градските и крайградски влакове на пътническия оператор MetroRail (подразделение на националните железници PRASA). Съвсем скоро обхватът му ще се разшири.

Свободният Wi-Fi засега е с ограничение в трафика и който иска да сърфира по-дълго ще трябва да си доплати допълнително с карта. Появата му е първият етап от многомилионен проект за подобряване на обслужването на главната кейптаунска жп гара, през която минават много туристи. В близко бъдеще на пасажерите ще бъде предложено и мобилно приложение, което ще им позволява да следят движението на влаковете в реално време и ще предупреждава за непредвидени промени в разписанието.

В стремеж да подобрят удобството на пътниците, от MetroRail планират също да ремонтират старите жп линии в района на Кейптаун и да обновят съставите си.



В руските влакове забраниха пушенето

От 1 юни руските железници (РЖД) въведоха пълна забрана на пушенето във всички влакове. Мярката е продиктувана от изискванията на Закона за опазване здравето на гражданите от въздействието на тютюневия дим и последствията от употребата на цигари, приет през 2013 г. Въпреки предварително обсъжданата възможност за поява на специални зони за пушачи в някои от вагоните, се реши такива да няма. Нормативите ограничават пушенето без уговорки и това се изпълнява.

От лятото на 2013 г. в Русия влезе в сила забрана за пушене, обхващаща повечето обществени места в т. ч. метростанциите, жп гарите, летищата, плажовите, детските площадки, асансьорите, входовете на жилищните сгради и офисите. От началото на този месец ограниченията се разшириха и засегнаха влаковете, гаровите перони, самолетите, пазарите, кафенетата и ресторантите.

Страницата подготви: Ивайло ПАШОВ



СУХОПЪТНИЯТ ТРАНСПОРТ – приоритет в транспортната ни политика

„Да свържем Азия с Европа“ беше темата на конференцията на високо равнище по транспорт, логистика и търговски коридори, в която участва министър Данаил Папазов на 3 и 4 юни в латвийската столица Рига. Дискутираха се предизвикателствата, общите проекти и бъдещата визия за сътрудничество между Китай и страните от Централна и Източна Европа в областта на транспорта. Основните теми включваха плановите за инвестиционното сътрудничество и изграждането на транспортна инфраструктура, пътища, железопътни линии, пристанища, летища. Бяха също обсъдени възможностите и бариерите пред развитието на Евразийските транспортни и логистични коридори, както и ролята на страните от Централна и Източна Европа в трансконтиненталните търговски потоци и развитието на инфраструктурата.

Министър Папазов защити позицията, че за постигането на модерен и икономически ефекти-

вен транспортен сектор, България определя като приоритет железопътната и пътна инфраструктура по основните направления от трансевропейската транспортна мрежа. Плановите включват и подобряването на интермодалността при пътнически и товарни превози. Основните финансови инвестиционни източници в транспортната инфраструктура са европейските инструменти за финансиране като допълнение на държавния бюджет и международните заеми. От тях двата най-важни са Кохезионният фонд, който финансира до 85 процента от допустимите разходи по всеки голям инфраструктурен проект, и Европейският фонд за регионално развитие. Той насърчава икономическата и социална кохезия.

Участие в конференцията взеха министри, правителствени служители, представители на бизнеса, академичните среди, специалисти по транспорт и логистика от Китай и страните от Централна и Източна Европа,

както и други заинтересовани европейски държави. Те обсъдиха различните начини на сътрудничество и развитие на отрасъла.

Данаил Папазов участва и в заседанието на Съвета на министрите по транспорт, телекомуникации и енергетика на Европейския съюз (формат „Транспорт“ и формат „Телекомуникации“). То се проведе в Люксембург на 5 и 6 юни. На него министрите на държавите-членки на Европейския съюз обсъждаха теми от областта на сухопътния, морския и въздушния транспорт, както и телекомуникационни проблеми. За сектор „железопътен транспорт“ беше подкрепено постигането на политическо споразумение по текстовете на законодателните предложения от „техническия съгласен“ на Четвърти железопътен пакет. То визира текстовете на предложението за директива на Европейския парламент и на Съвета за изменение на Директива 96/53/ЕО от 25 юли 1996 г. Става дума за максимално допустимите размери



в националния и международен трафик на някои пътни превозни средства, които се движат на територията на Общността, както и максимално допустимите маси в международния трафик.

В областта на морския транспорт, министрите приеха доклада за напредъка по предложението за регламент на Европейския парламент и на Съвета за създаване на рамка за достъп до пазара на пристанищни услуги и финансовата им прозрачност. Гръцкото председателство представи проект на заключенията на Съвета за междинния преглед на морската

транспортна политика на ЕС до 2018 г. и перспективите ѝ за 2020 г.

В областта на въздушния транспорт беше одобрен докладът за напредъка по предложението за регламент на Европейския парламент и на Съвета за изменение, свързано със създаването на общи правила за обезщетяване и помощ на пътниците при отказан достъп до борда на самолета или отмяна, а също така при голямо закъснение на полети. Прие се и предложението, засягащо отговорността на въздушните превозвачи при превоза на пътници и багажа им.

ПОДЕЛЕНИЕ ЗА ТОВАРНИ ПРЕВОЗИ - ПЛОВДИВ КЪМ „БДЖ - ТОВАРНИ ПРЕВОЗИ“ ЕООД ОБЯВЯВА

Разполага със свободни жилища за настаняване на работници и служители на „БДЖ - Товарни превози“ ЕООД, „Холдинг БДЖ“ ЕАД и „БДЖ –Пътнически превози“ ЕООД

ЖИЛИЩАТА СА С АДРЕС:

№ поред	Местонахождение	жилищна площ /кв.м./	брой и вид на помещенията
1	2	3	4
1	Свиленград, ул. „Асен Илиев“, жп блок 2 , вх.А, ет.2, ап.3	48	дневна, спалня, к. бокс, коридор, тоалетна
2	Свиленград, ул. „Асен Илиев“, жп блок 3, вх.А, ет.1, ап.1	36	дневна, спалня, к. бокс, коридор, тоалетна
3	Кърджали, бул. „България“ №81, бл.10,вх.Б, ет.1, ап.10	22	дневна , килер, антре, тоалетна
4	Кърджали, жп блок 6, ет. 2, ап.5	52	дневна, спалня, кухня, тоалетна, коридор, балкон
5	Пловдив, ул. „Кукуш“ № 3 Б, бл. 30, ет. 1, ап. 2	33	две стаи, кухня, антре
6	Пловдив, жк Тракия, бл. 20, ет. 15, ап. 71	16	стая, антре, тоалетна
7	Пловдив, жк Тракия, бл. 20, ет. 15, ап. 72	34	стая, ниша , бокс, антре, тоалетна
8	Пловдив, ул. „Петър Васков“ №53, ет. 9, ап. 41	54	две стаи, кухня, тоалетна, килер,антре,балкон
9	Пловдив, жп гара Филипово, жп блок 12, ет. 1, ап. 3	30	стая, кухня, салон
10	с. Поповица, община Садово, жп блок 1, ет. 1, ап. 2	51	две стаи, кухня, коридор, тоалетна
11	Карлово, жп блок 4, ул. „Теофан Райнов“ №8, вх. А, ет. 2, ап. 3	37	хол, кухня, бокс, антре, тоалетна с баня
12	Карлово, жп блок 10, ул. „Теофан Райнов“ №10, ет. 1, ап. 4	34	две стаи, кухня, антре, тоалетна с баня
13	Септември, бул. „България“ №67, блок 4, вх. А, ет. 4, ап. 12	61	стая, хол, кухня, антре, баня, тераси
14	Септември, ул. „Любен Каравелов“ №1, бл. 16, вх. А, ет. 3, ап. 12	62	дневна, спалня, кухня, антре, коридори, тоалетна
15	Септември, ул. „Любен Каравелов“ №1, бл. 16, вх. А, ет. 3, ап. 10	56	дневна, спалня, кухня, антре, коридори, тоалетна
16	Септември, бул. „България“ № 78, вх. А, ет. 1, ап. 3	38	стая, кухня, антре, тоалетна, тераса

НЕОБХОДИМИ ДОКУМЕНТИ, КОИТО КАНДИДАТИТЕ ТРЯБВА ДА ПРЕДСТАВЯТ:

- Молба за настаняване под наем, адресирана до директора на ПТП Пловдив;
- Декларация от кандидата и членовете на семейството му, че не притежават в същото населено място жилище или вила, годни за постоянно обитаване, и не са прехвърляли жилищен имот или вила, годни за постоянно обитаване, през последните 5 години, преди подаването на молбата за настаняване, на други лица, освен на държавата или на община и в случаите на прекратяване на съсобственост;
- Служебна бележка за трудовия стаж на кандидата в системата на дружествата;
- Документи, удостоверяващи,че кандидатът за настаняване и членовете на семейството му не притежават в същото населено място жилище или вила, годни за постоянно обитаване - Удостоверение от данъчната служба по постоянно местоживее за деклариран имоти на кандидата и на членовете на семейството му;
- Служебна справка, че кандидатът се намира в трудово правоотношение с „Холдинг БДЖ“ ЕАД, „БДЖ - Товарни превози“ ЕООД или „БДЖ - Пътни-

- чески превози“ ЕООД,
- Удостоверение от Службата по вписванията към Агенция по вписванията по постоянно местоживее на кандидата и членовете на семейството му, че не са прехвърляли жилищен имот или вила, годни за постоянно обитаване, на други лица освен на държавата или на община и в случаите на прекратяване на съсобственост през последните 5 години преди подаването на молбата за настаняване;
- При необходимост може да се изискат и други относими документи, съобразно конкретната фактическа обстановка.
- Посочените документи се представят в деловодството на „БДЖ -Товарни превози“ ЕООД - ПТП Пловдив, бул. „Македония“ № 2, в срок от един месец от публикуването на обявата.

За допълнителна информация: тел. 032/63-14-78.

Инж. Илия Христов
Директор на ПТП Пловдив

Преди няколко седмици учени от Китайската академия на инженерите представиха на правителството в Пекин проект, предвиждащ изграждането на най-дългата жп линия в света. Предлага се тя да започва от североизточен Китай, да пресича Сибир и през тунел под Беринговия проток (в Тихия океан) да достига Аляска, откъдето да продължава през Канада до вътрешността на САЩ. По този начин линията ще свързва Поднебесната империя, Далечния изток на Русия и двете най-големи държави в Северна Америка.

Ивайло ПАШОВ



В SHIFT2RAIL УЧАСТВАТ 125 ЕВРОПЕЙСКИ ЖП ФИРМИ

Осигурява се пълно финансиране за университети и изследователски центрове

От стр. 1

към изграждане на железопътна инфраструктура, отговаряща на изискванията на 21 век и на критериите на Европейския съюз. Вярваме, че постигайки инвестиционните си намерения в железопътните инфраструктурни проекти, ще защитим своето геостратегическо място като транспортен мост между Западна Европа и страните от Черноморския регион, Близкия и Далечния Изток, добави Минчев. Според него поддържането на тесни контакти с представители на различни публични организации, особено от ранга на UNIFE и RASTIA ще доведе до постигане на основното изискване на партньорите - публичност, ефективност и качество, лоялност в отношенията на всички нива с представителите на бранша при структурирането на една по-добра и модерна железница. НКЖИ ще следи с особен интерес иновациите, които са в основата на инициативата Shift2Rail, и техния принос за постигане на интероперативност, високопроизводителни и разходоэффективни системи за контрол и управление на трафика, увери Бисер Минчев. Техническите постижения чрез иновации са в основата на новия проект „Нова генерация за управление на влака“ (New Generation Train Control), финансиран от FP7, както и на настоящата инициатива за създаване на „Съвременни системи за управление и контрол на трафика“ (Advanced Traffic Management

and Control Systems). Целта е внедряването на съвременно поколение системи за сигнализация и телекомуникации, надграждащи сегашните ERTMS решения, които ще подобрят капацитета и надеждността, както и ще намалят разходите на системите по време на целия им жизнен цикъл.

В рамките на Информационния ден Филип Ситроен, генерален директор на Асоциацията на Европейската железопътна индустрия (UNIFE), разглежда в детайли инициативата Shift2Rail, както и визията и дейността на организацията, която представлява. Не скри, че знае за подготовката на правителствени документи у нас във връзка с железниците. Не премълча и обсъжданите настоящи недостатъци на европейско ниво, а като един от най-важните въпроси посочи транспортните коридори. В момента има 6 коридора, но големият проблем е организацията и взаимодействието помежду им. Пред предаването „Панорама“ на БНТ той даде пример с влак, който пътува от Париж до Брюксел, по чийто път има 6 сигнални системи - една като мине от Франция в Белгия, друга - оттам до Холандия, трета към Германия и т.н. Затова сега се промотира Европейска сигнализацияна система за управление на транспорта, която ще позволи да се преминава от една държава в друга без да се спира на границите. Много е важно и България да инвестира в нея и в транспортните коридори, каза



Филип Ситроен. По думите му, основният проблем за страната ни е да осигури връзките със съседните държави, независимо от инфраструктурните си затруднения. Гърция, Румъния и Унгария са готови за изграждане на приоритетния коридор. Най-разочароващото през последните години, е че съотношението на товари спрямо пазари стремително спада навсякъде освен в Германия, Австрия и Швейцария. Във всички останали държави жп предприятията губят пари. Ако не можеш да увеличиш скоростта, честотата и надеждността, хората няма да се интересуват от пътуване с влак, изтъкна гостът. За него железниците все още са стратегически въпрос, особено за транспортирането на стоки. Той направи сравнение със САЩ, където товарната индустрия е много печеливша, но там няма граници. В Европа формалностите по

граничните пунктове са проблем. Влаковете стоят блокирани с дни, чакайки заради документални неуредици. „Това е лудост“, заяви Ситроен. „В тази посока трябва да си взаимодействаме. За пътническите превози е по-сложно - трудно е при дълги разстояния да се съревноваваме със самолетите, въпреки че има пробиви и в тази посока. Ако влаковете изчезнат, това би било катастрофа за някои части на Стария континент.“

През следващите 6 години ще се изготвя програма, която ще се опита да промени стокообмена, жп контрола, инфраструктурата. Много е важно българските малки компании и технически университети да станат част от тази инициатива. Вече 125 фирми от цяла Европа са включени в проекта. Ключов момент е, че Европейският съюз все още е лидер в иновациите и в проучванията, но среща сериозна

конкуренция от Китай, Япония, Корея и Русия, която ще се разраства и ще оказва натиск. Амбицията е Европа да се изправи срещу нея, за да остане лидер в иновациите. Филип Ситроен изказа надежда, че българските изследователски центрове и университети ще се заинтересуват, защото финансирането за тях е 100 процента. Според него пари има, но е необходима държавническа визия и политическа воля.

Гледната точка на нашия железопътен сектор по тези актуалните теми презентира Никола Дурчев, председател на Националната асоциация по железопътна сигнализация, автоматика и индустрия (РАСТИА). Сред другите теми на форума беше и „Транспортните иновации и българските оперативни програми“, представена от експерти на Министерството на транспорта, информационните технологии и съобщенията.

УСПЕШНО ПРЕДСТАВЯНЕ и на Третата национална спартакиада

С 23 медала се завърнаха железничарите от Албена

От 28 май до 1 юни т. г. в курортен комплекс „Албена“ се проведе Третата национална спартакиада на транспортните работници в България. Тя беше организирана от СТСБ към КНСБ. В нея участваха 360 спортисти от осем дружества и фирми в системата на Министерството на транспорта, информационните технологии и съобщенията. Отборно участниците се състезаваха в 11 спортни дисциплини и също така индивидуално - мъже и жени.

„Холдинг БДЖ“ ЕАД и двете му дружества за товарни и за пътнически превози бяха представени от 37 спортисти в десет вида спорт - мини футбол, тенис на корт, тенис на маса, плажен волейбол, шахмат, бадминтон, петанк, теглене на въже, плуване и лека атлетика. Участието на служителите от националния железопътен превозвач в спартакиадата стана възможно благодарение на съдействието и помощта на ръководството на „Холдинг БДЖ“ ЕАД и лично на изпълнителния директор, инж. Християн Кръстев.

Право на участие получиха победителите в отборните и индивидуални състезания на Спартакиада 2013 г. Тридесет и седемте спортисти от холдинга и дружествата му се представиха повече от успешно. Завърнаха се с 23 медала, спечелени в отборните и индивидуални състезания (9 златни, 5 сребърни и 9 бронзови):

Шахмат - победител бе отборът на „Холдинг БДЖ“ ЕАД с капитан Любомир Борисов, ръководител сектор в „Безопасност“ на „БДЖ - Пътнически превози“ ЕООД, който има най-голяма заслуга за успеха, заемайки второто място в индивидуалното класиране. Другите двама шахматисти

от отбора бяха Владимир Тумбев, директор на поделение „Почивна дейност“, и Иво Ленков, ръководител на отдел „Одит“.

Тенис на маса - победители на двойки мъже станаха Румен Мангов, помощник локомотивен машинист в ТП депо Русе, и Николай Бояджиев, главен инженер в пловдивското локомотивно депо. При смесените двойки победители са Румен Мангов и Людмила Нинова, специалист в централното управление на „БДЖ - Пътнически превози“ ЕООД. В отборното състезание за мъже Румен Мангов и Даниел Благоев, кондуктор в спалните вагони в поделението за пътнически превози в София, заеха второ място, а в индивидуалното класиране на третото място застана Румен Мангов.

Тенис на корт - победители на двойки бяха Любомир Великов, ръководител на сектор в централното управление на холдинга и Милен Цветков, ревизор вагони в ТП Русе, а в индивидуалните състезания те се класираха съответно на трето и на второ място.

Бадминтон - в индивидуалните състезания първо място зае Ивайло Марев, шлосер в локомотивното депо на Пловдив, а второто място бе присъдено на Свилен Гърдев, ръководител ПЦ Русе.

Теглене на въже - отборно за жени на трето място се класираха Екатерина Младенова, Веса Трифонова, Людмила Йорданова, Светла Досева, Петя Делчева и Ирена Лозанова, всички от централното управление на „Холдинг БДЖ“ ЕАД.



Плуване щафета - второто място спечелиха Людмила Йорданова, Красимира Иванова, Ирена Лозанова и Екатерина Младенова - всички от централното управление на „Холдинг БДЖ“ ЕАД.

Участието на спортистите от холдинга и двете му дружества в спартакиадата на транспортните работници от една страна е добра инициатива на ръководството му, а от друга - показва желанието на железничарите тя да продължава и в бъдеще.

Любомир Великов

9 ЛЕТНИ ХРАНИ, ПОЛЕЗНИ ЗА КОЖАТА



С идването на така дългоочакваните топли и слънчеви дни пристига и времето на обичайните пикници, барбекюта и плажни купони. Ръка за ръка с тях вървят и скарата, дюнерите, големите количества чипс и литрите неустойимо студена бира. Преди да се отдадете на летен гуляй, помислете как би се отразил той на вътрешния ви комфорт и разбира се на външния вид, като този път не става дума за излишните килограми.

Не само слънцето може да увреди и състари кожата, начинът на хранене също има сериозно влияние върху нейното състояние. Тъй като тя е най-големият ни орган, кожата е първата, която ни дава знак, че хранителният баланс е нарушен.

За да поддържаме здравословен блясък отвътре и отвън през горещия сезон, специалистите препоръчват да се хидратираме обилно и да ядем полезни за кожата храни.

1. ДИНЯ

Безспорният символ на лятото е 90% съставен от вода, което го превръща в чудесен и вкусен начин на хидратиране. Динята е заредена с витамин С, който е гарант за здравословното възпроизводство на колаген в кожата. Функциите на плода като антиоксидант го превръщат в сериозна „заплаха“ за свободните радикали, което спомага за предотвратяване на преждевременното стареене.

2. ГОРСКИ ПЛОВОДЕ

Свежите и пресни ягоди, боровинки, къпини и малини са по принцип изключително вкусни, но поради количеството така важните антиоксиданти в тях, могат да се използват като страхотен „бодигард“ на кожата от щетите, които слънцето неусетно нанася.

3. АНАНАС

Освен обичайните витамини и минерали, тропическият плод съдържа веществото бромелин, за което се смята, че предпазва от възпаления. Редовният му прием може да улесни хората, които

често страдат от неприятното слънчево изгаряне на кожата.

4. ЦИТРУСОВИ ПЛОВОДЕ

Универсално полезните портокали, лимони, грейпфрути, лайм и други, оказват и благотворно влияние върху кожата, поради високото си съдържание на витамин С и аминокиселини като пролин и лизин. Последните играят важна роля в производството на колаген, което кара кожата да изглежда по-млада.

5. КРАСТАВИЦА

Всички сме били свидетели как този свеж зеленчук премахва торбичките под очите, но и консумирането му води до приятен ефект върху кожата. Свежите краставици са съставени от предимно вода, което ги прави отлични за хидратиране на тялото.

6. ДОМАТИ

Специалистите определят доматиите като перфектната храна за защита на кожните клетки. Сочните зеленчуци са достигнали до този си статут благодарение на съдържанието си на ликопен, който не само подобрява нивото на колагена, но и успешно се бори и премахва бръчки и неравности по кожата.

7. ЛИСТАТА НА ГЛУХАРЧЕТО

Лятото е сезонът на салатите и ако листата от глухарче досега не са фигурирали във вашия свежия микс от зеленчуци, то задължително трябва да намерите място за тях. Чрез консумацията им получавате повече от дневната доза витамини А и К, както и витамин С, който е главният „виновник“ за наличието на колаген в тялото. Специалистите препоръчват зелените листа и за помощници в борбата с акнето или екземите.

8. СЪОМГА

Морските деликатеси на плажа са неизменна част от лятната ваканция, а диетолозите съветват да си поръчвате съомга, ако желаете кожата ви да изглежда хидратирана, свежа и гладка. Съдържанието на омега-3 мастни киселини в рибата е ключът към клетъчното регулиране на мазнините.

9. КОКОСОВО МЛЯКО

Вместо да си купувате захаросани „спортни“ напитки, специалистите препоръчват приема на електролити от кокосовото мляко. Освен хидратиращата си способност, подпомагаща младостта и еластичен вид на кожата, кокосовото мляко ни доставя голяма доза калий, който помага за достигането на достатъчно хранителни вещества и кислород до кожата.

КУРКУМА – ВЪЛШЕБНАТА ПОДПРАВКА



Една от най-известните и обичани индийски подправки – куркумата – е многогодишно тревисто растение, което често може да достигне до метър височина. Употребата на силноразклонените корени на куркумата е широко разпространена както в кулинарията, така и в медицината. Характерен за подправката е оцветяващият ѝ ефект в ярко жълто, благодарение на пигмента куркумин. За родина на популярното растение се счита Югоизточна Азия, но то се отглежда още и в Китай, Япония, Индонезия, Виетнам и др. Освен за вкусовите си качества, куркумата се гледа и за декоративни цели, тъй като цъфти с изключително нежни и красиви цветове. Подправката има доказано благотворно влияние върху страдащите от диабет, подобрява работата и изчиства черния дроб, както и спомага функциите на жлъчката. Интересен факт е, че къри, приготвено с куркума, има пагубно действие върху раковите клетки. Редовната употреба на подправката често е свързана с лекуването на сериозни болести като Алцхаймер, рак или различни инфекциозни заболявания, често смятани за нелечими. Нови проучвания на специалисти разкриват, че употребата на куркума намалява нивата на инсулинова резистентност, а това е една от основните причини да трупаме ненужни мазнини в клетките си. Така че без каквато и да е промяна в диетата, подправката особено много помага за намаляване на телото. Други важни свойства на вълшебния корен са, че помага при артрит и засилва действието на имунната система.

Древни рецепти по Аюрведа препоръчват така нареченото „златно мляко“ с куркума като изключително благотворно върху ставите. Редовната употреба на вълшебната гъста смес обещава бързо възстановяване здравината на ставите, както и гъвкави сухожилия, стави и връзки. Рецептът е полезен за хора, страдащи от артрит, тендовагинит, болки в ставите и други неприятни заболявания. Освен това „златното мляко“ има и положително влияние и върху различни кожни заболявания.

ЗЛАТНО МЛЯКО

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 1/2 чаша вода;
- 1/4 чаша (3 с.л. с връх) куркума;
- 2 чаши краве прясно мляко;
- 1 ч.л. бадемово или сусамово масло.

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Половин чаша вода се загрева в метален съд на умерен огън, като към нея в последствие се добавя четвърт чаша куркума. Разбърквайте непрекъснато, като можете малко да усилите огъня. Дръжте сместта на огъня за около 7-11 минути и ако ви се струва суха, може да добавите още малко вода, но да запазите плътната консистенция. Готовата гъста смес може да се ползва от 14 до 21 дни, но после се разваля и добива неприятен метален вкус. Може да се използва в комбинация с мюсли, кисело мляко, шейкове или направо за директна употреба.

В зависимост от вкусовите предпочитания се взима половин или цяла чаена лъжичка от вече готовата кремообразна смес и се прибавя към две чаши прясно мляко, което освен краве може да бъде соево, бадемово, оризово, козе и т.н. Разбърква се и по желание могат да се добавят различни подсладители като мед, кленов сироп, агава, петмез и други. Златното мляко се разбърква, загрева се на умерен котлон и се вари 4-5 мин. След като вече е добре изстинало, може да се добави лъжичка нерафинирано масло, като например бадемово или сусамово. То играе ролята на „смазка“ за ставите и е много полезно за косата, кожата, очите и дава необходимите мазнини за организма ни.



ДА ГОВОРИШ НА... ДЖАЗ



Можете ли да си представите, че едно невероятно соло на пиано може да бъде обвързано по някакъв начин с езика? Нови проучвания разкриват, че импровизирайки, джаз музикантите активират части на мозъка си, които по принцип са асоциирани с думите. Завладяни от спонтанните си музикални идеи, изпълнителите показват

мозъчна активност в области, свързани със синтаксиса, служещи за дешифриране на фрази и изречения. Въпреки това, докато човек свири, мозъкът изключва дейността си, отговаряща за семантиката, което е в основата на езиковия процес. Използвайки ядрено-магнитен резонанс, американски учени изследвали взаимодействията между двама

импровизиращи джазмени и установили, че комуникацията им чрез различни мелодии и музикални препращания има същата структура като нормалния разговор. Резултатите показват, че мозъчните региони, обработващи синтаксиса, реагират на всякаква комуникация, независимо дали е чрез думи, или чрез музика.

Мърсотията се оказва ПОЛЕЗНА

Родители, време е да помислите, когато яростно се втурвате да си „спасявате“ детето, ако случайно се е заиграло на прашния, неизбърсан под или навън в мръсния пясъчник или кална локва! Колкото и да не ви се вярва, нови изследвания показват, че е особено добре за вашето малко дете да си играе в мърсотията. За бебета, изложени на домакинската бактерия през първата година от живота си, е много по-малко вероятно да развият различни алергии, астма или пък хрипове, когато порастнат. Изследователите казват, че ключът към тази защита е именно крехката възраст, защото тогава имунната система се „настройва“ и може да бъде „изваяна“. Наблюденията показват, че



малки деца, сблъскващи се с подобни бактерии след първите си години, не получават подобна защита от болести. Предишни проучвания отдавна са доказали, че деца, които отрасват във ферми, са значително по-здрави, не страдат от астма или алергии, поради ежедневното им излагане на микроорганизмите във фермовата почва.

Здраво ръкостискане – здраво тяло

Със сигурност вариациите в здрависването на различните хора са ви правили впечатление и сте достигали до определени изводи за техния характер. Ново проучване показва, че твърдостта на ръкостискането може да разкрие каква е вероятността човек да оцелее при тежки болести като например рак. Силата на здрависването има ролята на добър индикатор за общото здраве на организма и може да бъде използвана като диагностициращо средство при пациенти, изискващи особени грижи. Всичко, от което се нуждае подобно изследване, е лесно устроен и



евтин инструмент за силово измерване, наречен динамометър. Колкото по-силно е ръкостискането, толкова по-добро е здравето на онкоболните, отчитат американски учени. Докато другите диагностичиращи тестове разчитат на сведенията на пациентите или проучват фактори като телесното тегло, тестът с ръкостискането акцентира върху цялостната сила на тялото и организма. Този метод е един от няколко такива, които служат за категоризиране на пациентите според степента на заболяването им и може да помогне за определяне мерките, които да се предприемат от лекарите.

ВЪРХОВЕТЕ НА БЪЛГАРИЯ

Идването на дългоочакваното лято предразполага към стягане на багажа и отправяне към чудните природни забележителности, които нашата родина може да предложи. Ако сте решили, че сте готови за предизвикателства и искате да преодолеете границата на комфорта си, то българските планини могат да ви предложат множество възможности, където да го направите. Не е нужно да правите тежки преходи като например връх Ком – нос Емине, особено ако не сте опитен планинар. Достатъчно е да покорите някой от вълнуващите върхове, които познатите ни планини могат да предложат. Екипирайте се добре, запасете се с вода, съобразявайте се с времето и пазете природата чиста.

РИЛА, ВРЪХ МУСАЛА (2 925 М.)

Безспорно титулован като най-високия връх на Балканите и изобщо в Източна Европа, Мусала предлага забележително разнообразие на флора и фауна, както и на множество любопитни и предизвикателни маршрути. Името на намиращия се в източните дялове на Рила връх произлиза от арабското „мус Аллах“, което означава „пътя до Бога“. Най-лесният път за изкачване представлява права пътека от курорта Боровец, 10 км в северна посока, а има и кабинков лифт, който води до височина от 2250 м. в местността Ястребец, почти до хижа Мусала.

ПИРИН, ВРЪХ ВИХРЕН (2 914 М.)

Вторият по височина връх в България и трети на Балканския полуостров е носил името Елтепе до 1942 г. Първенецът на Пирин е особено стръмен, което го прави труден за катерене и съответно любимец за опитните туристи. Поради наличието на мраморни скали, край него не могат да се образуват реки или езера. Растителността около върха е доста бедна, но пък за сметка на това при късмет може да се срещне защитеното цвете еделвайс. Ако сте опитни и екстремно настроени, Кончето е стръмна и труднодостъпна седловина с дължина 400 м, която заема най-ясната част от карстовия ръб между вр. Бански суходол и вр. Кутело.

СТАРА ПЛАНИНА, ВРЪХ БОТЕВ (2 376 М.)

Най-високата точка на Стара планина е отлична дестинация за любители-планинари. Покоряването на върха не е особено трудно, а наоколо в радиус 360° се разкриват невероятни гледки, спиращи дъха на всекиго. Връх Ботев се намира в Централния Балкан и преставаща широко пасище с гранитна основа. Най-краткият и популярен път за изкачването му е през южното било на планината от хижа „Рай“, като по пътя можете да се отбиеете до живописния водопад, напълно отговарящ на името си „Райското пръскало“.

ОСОГОВСКА ПЛАНИНА, ВРЪХ РУЕН (2 251 М)

Въпреки позицията си на пети по височина връх в страната ни, Руен не е от най-обичайните туристически дестинации, което обаче не го прави по-малко интересен. Намира се на границата между Македония и България и за изкачилите го той разкрива чудни гледки към Верила, Пирин, Шар планина, Рила и дори планини в Южна Сърбия. Преходът до връх Руен е продължителен, но не и тежък. Осоговска планина е добро място за наблюдение и изследване на птици, тъй като там се срещат много изчезващи видове като белоопашат мишелов, осояд, скален орел и други, а резерватът „Църна Река“ предлага великолепни, чисти и незасегнати от човешка дейност букови гори.



РОДОПИТЕ, ВРЪХ ГОЛЯМ ПЕРЕЛИК (2 191 М.)

Тъй като Родопска планина не е известна със стръмния си, авантюристичен релеф, тя не може да се похвали с високи и труднопокоряеми върхове. За сметка на това компенсира с изключителна природа, хармонични и вдъхновяващи гледки, разнообразие на флора и фауна. Голям Перелик е изключително леснодостъпен и се намира само на 19 км от Смолян. При добри метеорологични условия, гледката от родопския връх разкрива чудесен изглед към Рила, Пирин, Рожен и дори най-високия връх в Северна Гърция. Освен на обширните поляни и изключителната красота на нощното небе, е много възможно да се насладите и на омайващите със своята грациозност диви коне.

УЛЕСНЕНИЯ ЗА РОДИТЕЛИ, КОЛОЕЗДАЧИ И ЛЮБИТЕЛИ НА ИСТОРИЯТА

Лятото започва, а с него и дългите отпуски на повечето от нас. Ако сте сред тези, които ще ги съчетаят със задграничен воаяж в Централна Европа и предимно в Чехия, нека ви дадем няколко жокера, за да бъде вашата отмора още по-приятна и запомняща се. Независимо дали ще се озовете в страната за почивка, на екскурзия или просто ще преминете оттам, чешките железници са подготвили много приятни сюрпризи за своите местни клиенти и туристите.

Ако пътувате по жп маршрута Прага – Острава – Жилина и сте с деца, не пропускайте да се възползвате от една иновация, предлагана съвсем отскоро от чешкия частен железопътен превозвач RegioJet. Във всеки пътнически влак на компанията по това направление са прикачени вагони стандартна (втора) класа,

маршрута.

Феновете на жп транспорта също няма да бъдат разочаровани. Особено, ако посетят неотдавна открития Първи железопътен музей в Пилзенския край. Той отвори врати само преди около два месеца в западнечешкото градче Бездружице, където се намира една прекрасна запазена старинна жп гара.

Музеят е разположен в зданието на бивш склад в съседство с влаковата спирка и показва на туристите как чешките железници са се развивали през годините. В него посетителите имат възможност да разгледат колекция от железопътни сигнални лампи, ретро каса за продажба на жп билети и старинна локомотивна кабина, в която за кратко да влязат в ролята на машинист. Също така могат да видят старинно противопожарно оборуд-



Частният жп превозвач RegioJet пуска вагони с купета за детски игри



Гарата в Бездружице е запазила някогашния си вид



Чешките веловлакове много улесняват велотуристите

в които има обособени купета за детски игри. В тях малчуганите могат да пътуват в изключително комфортна за тях обстановка и да се забавляват пред погледа ви. Залисани в гледането на детски филми, заниманието с различни настолни игри или щурото забавление сред купища играчки, те няма да усетят кога пътуването е минало. А и вие може да изберете дали да се отпуснете и отдъхвате или да сте част от развлечението им.

Във всяко от купетата с детски кт има 6 места за възрастни и техните малки спътници. Запазването им става предварително. Подобна иновация се очаква да се внедри и в скоростните влакове на компанията Austrian Railways RailJet, която пътува между Прага, Бърно, Виена и Грац. В тях е планирано да бъдат открити детски кинозали. Съветваме ви да не пропускайте чудесната екстра, ако пътувате с австрийския оператор по тези направления.

Освен улеснения за семействата с деца, чешките железници предлагат удобства и за велотуристите. От гара Масарика в Прага за град Слани през уикендите от тази пролет пътува „веловлак“. Това е композиция със специални вагони за транспортиране на велосипеди. Тя ще оперира всеки уикенд до края на октомври и на националните празници на Чешката република. Това гарантира на велосипедистите комфортно пътуване до крепостта Окорж, римската ротонда в Будеч и куп други известни забележителности по



Чешките железници предлагат много приятни изненади за туристите и затова са атрактивни за гостите на страната

ване, фотографии и документи, отразяващи историята на гара Бездружице. Идеята е с времето експонатите да продължават да се увеличават.

Засега музеят не работи постоянно, а отваря врати в определени периоди през годината.

Ето защо проучете добре дали вашата ваканция съвпада с някой от тях. Окаже ли се така, не се колебайте – разходката дотам си струва, пък и нека не забравяме, с каква хубава бира се славят Пилзенският регион.

Ивайло ПАШОВ



Железопътният музей в Бездружице се помещава в сградата на ретро склад



Експозицията показва развитието на чешките железници през годините



В детските купета има място за цялото семейство...



... а малчуганите могат да се забавляват на воля



По празници на гарата се организират и възстановки на исторически събития