

„БДЖ – Товарни превози“ ЕООД
Вашият надежден партньор



Адрес:
1080 гр. София
ул. Иван Вазов № 3
Тел: (+359 2) 932 45 05
Факс: (+359 2) 987 79 83
e-mail: bdzcargo@bdz.bg
www.bdz.bg, БДЖ – Товарни превози“ ЕООД

**„НЕ ПОЛУЧИХМЕ ТОВА,
КОЕТО СМЕ ПОРЪЧАЛИ“**
на стр. 3

**ПСИХОСОЦИАЛНИТЕ ФАКТОРИ -
ГЕНЕРАТОР НА СТРЕСА**
на стр. 5

ВОДНАТА СТИХИЯ НЕ ПОЩАДИ И ЖП МРЕЖАТА В СТРАНАТА



**Всички структури в системата
на министерството се включиха
в борбата срещу бедствието**

Ведни от най-пострадали-те райони - варненски и великотърновски - аварийните екипи на НК „Железопътна инфраструктура“ работиха няколко денонощия, за да отстраняват свлечените скални маси върху линиите и възстановят скъсаната контактна мрежа. Пораженията в проблемните участъци съвсем не бяха малко, но въпреки това в част от тях движението на влаковете беше пуснато бързо, като се има предвид сложната метеорологична обстановка.

Стичащите се бурни води напълно заляха и двете жп линии между Варна и пристанище Варна Запад. Това е причина около 19:45 ч. на 20 юни, петък, напълно да бъде прекъснато движението по нея. След отдръпването на водата, специалистите на компанията провериха състоянието на железния път и мостовете в участъка. Първите композиции бяха пуснати с нормалната си скорост още около 22:20 ч., най-напред в едната посока, а около половин час по-късно и по втората линия. Закъснели са пет бързи и три пътнически влака, съобщиха от „БДЖ – Пътнически

превози“ ЕООД. Много по-критична е била обстановката в района на Царева ливада. Между Трявна и Царева ливада са отстранени почти 30 куб. м. свлечени земни маси от железния път, за да може призори, в 03:45 ч. влаковете да бъдат пуснати. Положена е допълнителна баласта по жп линията Дряново – Царева ливада, която наводнението прекъсна. И там в 05:30 ч. движението също бе възстановено, но се е наложило отменянето на един бърз и два пътнически влака.

В този район на Северна България най-критично остана положението в жп отсечката Габрово – Царева ливада, където около два дена влаковете не се движеха. Поради специфичните теренни условия, обясняват от НКЖИ, огромната свлечена скална маса (около 400 куб.м.) е трябвало да бъде отстранена и превозена. Възстановителните дейности са продължили до нощта на събота срещу неделя, когато движението е пуснато. През това време „Холдинг БДЖ“ ЕАД транспортираше пътниците си с автобуси, информират от пресцентъра на националния

превозвач.

Обстановката в останалата част от страната много по-бързо е била овладяна. Наложило се е обаче да се направят временни прекъсвания на трафика заради щети, нанесени върху елементи на контактната мрежа. На различни места в страната ураганните ветрове са изпочупили клони и

дървета, които са паднали върху нея, но дежурните екипи на подделение „Електроразпределение“ своевременно са я възстановили. По-сериозни закъснения на влакове са регистрирани в Централна гара София. Паднала мълния е довела до липса на напрежение в контактната мрежа в продължение на 1 час и 45 минути. В резултат са отменени 8 пътнически влака, а 20 са закъснели. Силна гръмотевична буря е прекъснала и захранването на контактната мрежа между Долна махала и Хисар, където две композиции не са се движили по разписание. Бурята е нарушила и захранването на мрежата между Кракра – Батановци - Разменна, което е причина да закъснеят 3 бързи влака.

Поради динамично променящата се метеорологична обстановка дежурните екипи на НКЖИ са готови и в момента аварийно да работят в застрашените места. Координират действията си с екипите на Гражданска защита, за да оказват помощ на пострадалото население. В същото време министър Данаил Папазов, който още от самото начало беше на място във варненския квартал „Аспарухово“, веднага разпореди всички структури в системата на транспортното министерство активно да се включат в разчистването и отводняването

на бедстващите райони. ДП „Транспортно строителство и възстановяване“ се включи със специализирана техника и извършваше координация с представителите на местната власт. Аварийни екипи на ДП „Съобщително строителство и възстановяване“ са прокопали тунели за безпроблемно оттичане в морето на водите от язовира до къмпинг „Градина“ близо до Созопол и са предотвратили наводняване на хотелите в района. Механизацията на дружеството през цялото време е напълно готова, за да помогне ако е необходимо и в другите кризисни райони. Летище Варна е осигурило помпи, които се използват за отводняване на кв. „Аспарухово“. „Пристанище Варна“ ЕАД също е помогнало с техника и човешки подкрепления в тежко пострадалия жилищен квартал.

„Български пощи“ ЕАД предоставят за един месец 15 легла на останалите без дом в базата си в Ахтопол и 10 в почивната база „Слънчев ден“. Ръководството им е информирало БЧК, че може да превози безплатно помощи за пострадалите от наводненията. Изпълнителна агенция „Електронни съобщителни мрежи и информационни системи“ осигурява ремонтно-възстановителни групи, които ще работят по засегнатата съобщителна инфраструктура.

ЖП ЛИНИЯТА РУСЕ – ВАРНА ВЕЧЕ ПРЕДИЗВИКВА ИНВЕСТИТОРСКИ ИНТЕРЕС

Сериозен инвеститорски интерес се проявява към реконструирането на най-старата жп линия у нас Русе – Варна. Но условието е да бъде взета в пакет с концесия на варненското и русенското пристанища, събщи министър Данаил Папазов в дунавския град. Той обясни, че преди няколко дни френската фирма „Болоре“ е изпратила писмо до министър-председателя Орешарски, в което е заявила намеренията си. По думите му от същия пакет се интересува и турско-китайски консорциум, чието име засега се премълчава. Това стана повод Папазов отново да припомни, че жп линията Русе – Варна е определена като приоритетен обект за следващия програмен период в оперативната програма „Транспорт и инфраструктура“. Очаква се тръжната процедура да бъде обявена през втората половина на годината. След това ще се пристъпи към подписване на договор и стартиране на строителство-

то. От НКЖИ поясниха, че разполагат с пълна проектна готовност да започнат реконструкцията.

Министър Папазов бе в Русе за среща с румънския си колега Дан Шова, посветена на подобряването на плавателния път на река Дунав. Причината е, че всяка година през летния и есенния сезон има затруднения по Дунав, където водите са ниски. Затова тази среща се организира по-рано. Основна място в обсъждането заеха вариантите за драгирането на участъците. Средствата за българските дейности ще бъдат осигурени главно от държавното предприятие „Пристанищна инфраструктура“.

По-късно двамата министри трябваше да участват в тържеството, на което щеше да се отбележи 60-годишнината от началото на строителството на Дунав мост. Но заради трагедията с наводненията в Североизточна България всички официални церемонии бяха отменени.

ГОТВИ СЕ ПРИВАТИЗАЦИЯ НА ИСПАНСКИЯ ТОВАРЕН ОПЕРАТОР



Правителството на Испания възнамерява да проведе открит конкурс за продажбата на част от националния товарен жп оператор RENFE Freight, който влиза в състава на испанските държавни железници (RENFE). Конкурсната документация е в процес на подготовка.

По-рано през годината RENFE направиха първите сериозни стъпки към либерализация на пазара за товарни превози в страната. С германския товарен превозвач DB Schenker бе подпи-

сано споразумение за сътрудничество в областта. Постигна се договорка и за партньорство в сегмента с френските железници (SNCF). В резултат на това те придобиха 25 на сто от акциите на частния испански товарен жп оператор Comsa Rail Transport (CRT), без да им бъдат създавани институционални пречки в страната.

В момента RENFE е разделена на четири подразделения. Това са товарен и пътнически жп оператор, лизингова компания

(собственик на 19 високоскоростни влака и традиционен пътнически подвижен състав), както и дружество, осъществяващо техническата поддръжка и обслужване на техниката.

Испанското правителство възнамерява през юли т. г. частично да отвори жп сектора за далечни и високоскоростни пътнически жп превози. Планира се ограничен брой чуждестранни оператори да бъдат допуснати да обслужват определени маршрути.

Милиарди за електрификацията на британската жп мрежа



Network Rail – компанията, която поддържа британската жп инфраструктура – подписа шест крупни договора за електрифициране на жп линии с обща дължина 3 200 км в различни региони на страната. Контрактите са сключени с компаниите Balfour Beatty, AmeyInabensa, Carillion Powerlines и ABC Electrification. Общата им стойност е 2 млрд. паунда

Всяко от споразуменията е разчетено за срок от 7 години, като са предвидени възможности

за трикратното им удължаване с по една година. Очаква се тази договорна схема да поощри изпълнителите на дейностите да инвестират в подготовката на кадри и закупуване на модерно оборудване, необходимо за изпълнението на националната програма за електрификация на железниците.

Работата по проектите ще засегне жп магистралите Great Western и Midland, свързващи Лондон със западните и северни части на Обединеното кралство,

а също така линията Ливърпул - Манчестър - Престън, трасето Valley Lines в Южен Уелс и жп коридорът от Саутхамптън (Южна Англия) през Западен Мидлсдс до Йоркшир. След завършването ѝ над половината от жп мрежата на Великобритания вече ще е електрифицирана. В резултат на това специалистите прогнозираят, че делът на жп превозите с електрички ще се увеличи и ще стане до 75 на сто от целия обем, осъществяван от железниците в кралството.

Stadler EuroCity за трансалпийските линии

Швейцарският жп производител Stadler Rail спечели конкурс на държавните железници на страната (SBB) за доставка на скоростни електрически състави, предназначени за обслужване на



международните трансалпийски жп маршрути. Договорът на стойност 980 млн. швейцарски франка (1,1 млрд. долара) предвижда на монополиста да бъдат предадени 29 влака от новото поколение EC250 (EuroCity).

Всяка от пътническите композиции ще бъде с дължина 200 м и ще е композирана от 11 вагона с „Якобс“ талиги. Те са първите едноетажни експреси на компанията, проектирани за работа със скорост до 250 км/ч, и ознаменуват началото на производството на жп техника от този клас. В тях са внедрени много от техническите решения, доказали се в останалите серии подвижен състав на Stadler Rail. Една от отличителните им особености е нископодолатата конструкция, осигуряваща лесен достъп за пътниците с ограничена подвижност. Един такъв влак ще транспортира до 800 пасажери.

EC250 са проектирани за експлоатация в Швейцария, Италия, Германия и Австрия. Електролокомотивите са многосистемни, предвидени за използване на захранващата ел. мрежа на отделните държави.

Серията ще се произвежда в завода на Stadler Rail в Буснанг, като талигите за вагоните ще доставя предприятието във Винтертур. Планирано е първите композиции да започнат да оперират през 2019 г. по маршрута Базел/Цюрих – Милано. Те постепенно ще заменят по-старите състави на SBB, които се движат по трансалпийските трасета. Разчита се с тяхна помощ да бъдат по-добре обслужвани постоянно увеличаващите се пътници. Прогнозите сочат, че до 2025 г. броят на постоянно пътуващите, които днес по тези маршрути са около 9000 души, ще скочи двойно. Ако швейцарските железници останат доволни от новия продукт на Stadler Rail, те могат да се възползват от заложената в договора опция за допълнителна поръчка на 92 влака от този тип.

За Stadler Rail новият пазарен успех е от голямо значение. През 2011 г. компанията пострада силно от финансовата криза, която доведе до скок на курса на швейцарската валута с 20 процента. По тази причина много държави започнаха да се отказват от по-ранните си планове за закупуване на подвижен състав. През 2012 г. обемът на поръчките ѝ се сви от средногодишните 2 млрд. до 720 млн. швейцарски франка. За да излезе от тежката ситуация, тя заложи на стратегия, основаваща се на разработка на нови продукти и превземане на нови пазарни ниши. В резултат на това спечели няколко големи поръчки за метровлакове за Берлин, крайградски електрички тип Kiss и Flirt в Швейцария и още няколко европейски държави. С експресите EC250 изглежда ще завоюва нови позиции.

Безпилотни влакове за линия М5 на метрото в Истанбул

Истанбулският метрополитен поръча 21 автоматизирани (без машинист) 6-вагонни мотриси за бъдещата линия М5 на местната подземна железница, чието изграждане предстои. Те ще бъдат



произведени от испанския производител на подвижен състав CAF, а японският гигант Mitsubishi ще достави електрическото оборудване и системите за автоматичното им управление. Стойността на контракта, сключен с двете компании, възлиза на 119 млн. евро.

Мотрисите ще бъдат доставени през 2016 и 2017 г. По това време линия М5 вече трябва да е пред завършване. Тя ще бъде изцяло подземна, с дължина 19,7 км и 16 метростанции. Ще свързва северните и източните части на града и по-специално районите Юскюдар, Урмание и Чешмекьой в азиатската му част. Това ще е първото роботизирано трасе на истанбулската подземна железница. Разработената от Mitsubishi автоматизирана технология за управление на метросъставите вече успешно функционира в Дубай и Сингапур.

В момента истанбулското метрото има 4 линии (3 в европейската част на града) с общо 62 станции и дължина 83,2 км. Планирано е да се изградят още 3 трасета.

Страницата подготви: Ивайло ПАШОВ



Първият полски New Pendolino (EIC Premium)

„НЕ ПОЛУЧИХМЕ ТОВА, КОЕТО СМЕ ПОРЪЧАЛИ“

Полските държавни железници (РКР) и френският железопътен производител Alstom Transport влязоха в остър търговски спор. Причината е, че французите не успяха да доставят на Полша партида от 8 високоскоростни състава New Pendolino в договорения срок - през миналия месец. Нещо повече, за да избегнат предвидените в договора санкции за закъснението, те се опитаха да предложат на полския монополист композиции от тип, развиващ максимална скорост 160 км/ч, вместо заявените, които трябва да пътуват със скорост до 250 км/ч.

Случилото се провокира силна реакция на недоволство не само от страна на РКР, но и от полското правителство. Те обявиха, че не са доволни от начина, по който партньорът им изпълнява контракта по доставката на поръчаните от пътническия жп оператор РКР Intercity (дъщерно дружество на държавната железница РКР Group) 20 експреса New Pendolino. „Платихме на Alstom за друго, а не за това, което получаваме“, коментира вицепремиерът на страната Януш Пехочински.

Договорът за тези композиции беше подписан през май 2011 г., след като Alstom Transport спечели конкурса за доставка на 20 високоскоростни експреса EIC Premium (Express InterCity Premium, както е известен проектът в Полша), обявен от регионалния железопътен превозвач РКР Intercity. Контрактът за подвижния състав е на стойност около 390 млн. евро. Освен него бе сключен и друг, предвиждащ техническата поддръжка и обслужване на влаковете в продължение на 17 години и изграждането на специализирано депо за тях във Варшава. С него общият бюджет на проекта достига 640 млн. евро. Значителна част от тези средства ще бъдат осигурени по програмата на Европейския съюз за развитие на инфраструктурата и околната среда и с кредит с държавни гаранции от Европейската инвестиционна банка.

До неотдавна всичко вървеше според уговорените от страните срокове. Първият състав от полската серия бе официално представен на 17 юни 2013 г. в италианския завод на концерн Alstom Transport в Савиано (недалеч от Турин). На събитието присъстваха полският и италианският заместник-транспортни министри. Интересът на официалните лица и медиите от Полша към новата придобивка беше толкова голям, че доведе

до удължаване на презентацията й с повече от час и половина. Не измина и месец и на 12 август м. г. същият състав бе предаден за изпитания на РКР Intercity на тържествена церемония на централната гара във Вроцлав.

Първият полски New Pendolino (EIC Premium) може да развива максимална експлоатационна скорост 250 км/ч и да се захранва от ел.мрежи с прав и променлив ток. Има дължина 187,4 м, 7 вагона (4 моторни) и 402 пътнически места, разпределени в три класа – икономична, бизнес и премиум. Всичките са климатизирани, с обособени зони за деца и предлагат удобства за инвалидите. Интериорът им е проектиран от едни от най-известните италиански дизайнерски бюра.

Тестовите на композицията започнаха през миналото лято и продължиха до тази пролет. Те приключиха успешно и тя премина и процедурата по сертификация според полското законодателство. По силата на договора, през май 2014 г. производителят трябваше да започне доставките на първата голяма партида от 8 влакове-стрели от този тип. До юли се предвиждаше те да са предадени. След съответните тестови пътувания се очакваше те да влязат в редовна експлоатация през идния декември. Останалите 11



Многомесечните изпитания на влака в различните сезони преминават успешно

състава, по силата на приетия график за производство, следва да бъдат получени от РКР Intercity и пуснати в движение през 2015 г.

Въпреки че до последно от Alstom твърдяха, че производството върви по план, предаването на партидата от 8 New Pendolino, не започна в срок. Вместо това французите се опитаха да хитруват и за да избегнат неустойките за закъснение, предложиха на полските железници по-нискоскоростни композиции. Аргументираха се, че Полша все още не разполага с жп инфраструктура за 250 км/ч. Това предизвика остра реакция от РКР Group. За вече едномесечната просрочка на доставките поляците наложиха на Alstom глоба от 4 млн. евро (по 480 000 евро за всеки от 8-те неполучени

и продължават да инвестират огромни средства. Въпреки това до декември 2014 г., когато новите композиции трябва да започнат да оперират, работата по много от линиите, които е планирано да обслужват, още няма да е завършена. Основно те ще могат да пътуват между Варшава и Гданск, както и по централната жп магистрала на страната Варшава - Краков - Катовице. Последното жп трасе е премидало специална модернизация, възлизаща на 3,5 млрд. евро, и позволява високоскоростно движение до 275 км/ч (затова



Интериорът е дело на водещи италиански дизайнерски бюра



Полските железници няма да се задоволят с по-нискоскоростни версии на New Pendolino (EIC Premium)



Кабината на машиниста

през май състави). От полския жп монополист заявиха, че ако френският концерн не може да изпълни контракта съобразно заложените в него технически спецификации на подвижния състав, ще го разтрогнат.

В модернизацията и приспособяването на полската жп инфраструктура за високи влакови скорости РКР вече са вложили

година.

Предвид това, че само малка част от полската жп инфраструктура е готова за високоскоростно движение, редица специалисти смятат, че в РКР Intercity са избързали с покупката на новите влакове-стрели. При настоящото статукво, по повечето регионални



Забавянето на доставките от Alstom Transport може да доведе до разваляне на договора с РКР

линии New Pendolino на практика ще оперират като бързи влакове, т.е. със скорости около 100 км/ч. Това означава, че засега поляците няма да могат да се възползват от главното достоинство – бързината - на иначе отличния продукт на Alstom Transport.

Това обезсмисля и инвестицията в скъпите чуждестранни композиции. Модерни влакове, развиващи до 200 км/ч, произвежда и полската жп промишленост. При това на много по-изгодна цена. Доказва го компанията Newag с перспективната междуградска електричка Impuls 31WE (202 седящи места). Пет броя от нея струват 81 млн. злоти (19 млн. евро) или 5 пъти по-малко от един-единствен електрически състав New Pendolino (80 млн. евро). Местният производител на подвижен състав Pesa също може да изработи крайградските и регионални състави, развиващи сходни скорости.

Не е изключено кризата с неизпълнението на договора с Alstom Transport да накара полските железници да започнат по-тясно сътрудничество с националната жп промишленост. Това би повлияло положително и на цените на билетите за скоростните влакове. Ако се стигне до пускането в експлоатация на New Pendolino, превозите с тях ще са средно с 30 процента по-високи в сравнение с пътуванията със стандартните влакове. Това се налага, тъй като РКР Intercity трябва да възвърне големите си инвестиции в тях, докато едни по-бюджетни експреси биха позволили по-достъпни цени на превозните документи.

Ивайло ПАШОВ

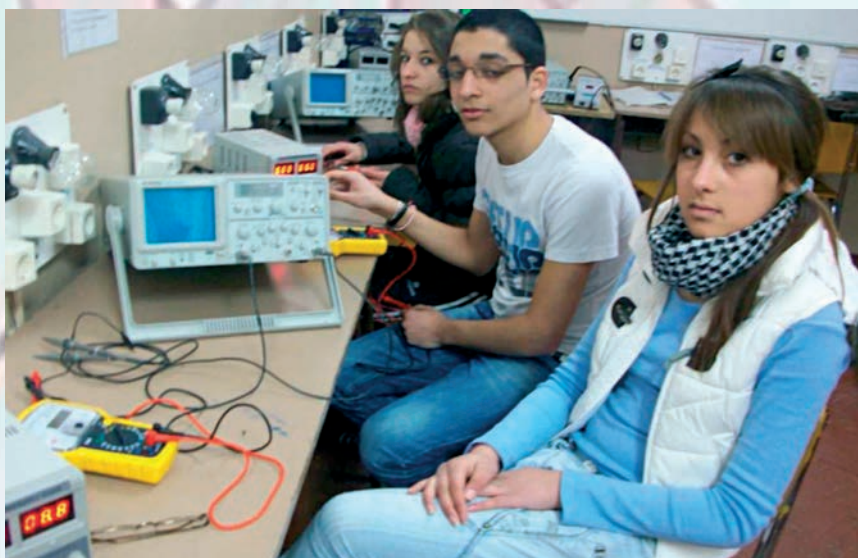


Пристигането на първия състав на гарата във Вроцлав се радва на изключителен интерес през август 2013 г.

ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ ПО ЖЕЛЕЗОПЪТЕН ТРАНСПОРТ „НИКОЛА КОРЧЕВ“

СПЕЦИАЛНОСТИ:

- * Компютърни мрежи;
- * Локомотиви и вагони;
- * Осигурителни и комуникационни системи в жп инфраструктура;
- * Електрообзавеждане на железопътна техника - /дневна и задочна форма/.



ПРИЕМ:

По документи, след 8 клас

Балообразуващи оценки:

- * Български език и литература;
- * Математика;
- * Физика;
- * Информационни технологии.

Допълнителни правоспособности:

- * Помощник локомотивен машинист;
- * Заварчик.

Прием след завършен 8 клас
за учебната 2014/2015 г.

Етапи на класиране	Прием на документи	Записване
I етап	02 – 04.07.2014 г.	08.07.2014 г.
II етап	10.07.2014 г.	15.07.2014 г.
III етап	18.07.2014 г.	22.07.2014 г.

Попълване на незаемите места след трети етап на класиране и записване – определя се от директора - до 04.09.2014 год.



УДОБЕН ТРАНСПОРТ:

Автобуси: 79, 309; Трамваи: 6, 7, 11, 12, 19

Метростанции: Мария Луиза, хан Кубрат



Практика на реални работни места

гр. София, бул. Илиянци 2,

тел. 831 3855; 832 8038, e-mail: pgjpt@abv.bg

www.pgjpt-sf.info

ПСИХОСОЦИАЛНИТЕ ФАКТОРИ - ГЕНЕРАТОР НА СТРЕСА

Психосоциалните фактори са тясно свързани помежду си психични и социални компоненти в ежедневието на хората, които работят в системата на железниците. В последно време все по-често, в резултат на структурни реформи, работните места непрекъснато се променят. Използват се нови информационни и комуникационни технологии, което изисква повишаване на професионалната квалификация и стимулиране на индивидуалния личностен резерв за справяне с предизвикателствата в професионален план. Всичко това води до повишаване на умственото натоварване по време на работа, а резултатът е повишаване на стреса.

Професионалният стрес на работното място е един от най-големите проблеми за здравето и безопасността на работниците и служителите. Най-новите световни проучвания сочат, че около 50 процента от всички загубени работни дни са свързани със стреса.

Психосоциалните рискове засягат планирането, организацията и управлението на работния процес. Когато въздействието им е силно и продължително, то би могло да предизвика социален и физически негативен ефект, т.е. пряко или косвено да въздейства върху психичното и физическо здраве на хората. На работните места се осъществява сложно взаимодействие между работника, трудовата среда и колегите. Тази комплексна взаимовръзка често е източник на напрежение и конфликти по време на работа, което неминуемо е прекият път до появата на стреса.

Какво предизвиква стрес на работното място?

Факторите на работната среда, които включват следните характеристики: физически параметри – шум, осветление, температура, опасни вещества, замърсен въздух, липса на ергономия, лоши санитарно-хигиенни условия на труд; материално-техническа база – финансовата криза и липсата на средства възпират обновяването и поддръжката на материално-техническата база и това поставя работещите в неблагоприятни условия на труд. Липсата на материали, консумативи, нови технологични пособия натоварва психически и физически работещите и обременява техния труд. Работният процес въздейства чрез: работата с много хора, невъзможността за ползване на компенсация и на извънреден труд, неудобната работна поза, наложения ритъм на работа и извършването на повтарящи се работни движения; организацията на работното време – стресогенни са работата по график, който нарушава биологичния ритъм, и работата в почивните за обществото дни.

Организацията на работа като източник на стрес на работното място се проявява при неясно поставени задачи от ръководителите, административни формалности и бумажина, неправилно разпределение на трудовите задачи, липса на периодично обучение на персонала, особено при въвеждане на новости в работния процес.



Професионалната среда и микроклиматът въздействат стресогенно, когато липсва възможност за израстване в йерархията, не се оценява адекватно трудът на работещите, не се зачита индивидуалният професионален принос, не се заплаща достойно положеният труд. Негативно се отразяват и честите конфликти между колегите на работното място, а също толерирането от ръководителите на доносничеството и лакейничеството.

Симптомите на стреса на работното място

Ролята му в професионалния живот на работещите е гравитна и стимулираща, когато е минимален и ги подтиква към активност, гравитност, положително колегиално съревноваване за напредък и кариерно развитие. Ако той обаче е продължителен и интензивен като влияние, води до психични и соматични (физически) симптоми и заболявания. Какви могат да бъдат те?

Индивидуални - психически симптоми: затормозено мислене, раздразнителност, потиснатост, унилоост, равнодушие, безразличие, безсъние, агресивност, напрежение, негативни мисли, суицидни мисли (за самоубийство), тъжно настроение, нежелание да

се отиде на работа, настроение за конфликти, напрежение в контактите с близките, тревожност, депресия.

Индивидуални - соматични (физически) симптоми: стресът на работното място може да се прояви и като отделни симптоми, но е в състояние да отключи сериозни заболявания: обща отпаднаост (умора); болки в мускулите, ставите, гърба; често главоболие; очни проблеми; задух и сърцебиене; гръдна болка; изтръпване на крайниците; стомашно-чревни проблеми; хипертония; диабет; психиатрични заболявания; световъртеж; инсулт; инфаркт; онкологични заболявания.

На организационно ниво: постоянно текучество на персонала, системни отсъствия от работа, напрежение и конфликти между колеги, проблемна дисциплина, неспазване на сроковете за изпълнение на поставените задачи, чести грешки, инциденти и злополуки на работните места, намалена продуктивност.

Много важно е всеки работник да изгради у себе си индивидуална стратегия за справяне с факторите, предизвикващи стреса на работното място, защото него го е имало и винаги ще го има, особено в днешното време на несигурност, безработица и недостиг на финансови средства.

НАЧИНИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

Съществува индивидуален избор за преодоляване на стресовите ситуации на работното място – негативен (пасивен) и позитивен (активен).

Пасивният се изразява с приспособяване към стресогенната ситуация и мисловно приемане на неизбежността. Характеризира се с употреба на успокоителни лекарства и честа употреба на алкохол и цигари.

Активното преодоляване на стреса цели овладяване на стресогенната ситуация и премахване на факторите, които я предизвикват. За да се постигне това, трябва да се идентифицира източника на стрес и да се определят действията за справянето с него. Така, за да елиминира стресогенните фактори, е необходимо работещият:

- да се отдалечи от конфликтните и интригантстващи колеги, а и самият той да не бъде такъв;
- да не се страхува да изразява собствените си позиции пред ръководителите си, да изисква пряко участие и свободно изразяване на мнение по време на работния процес;
- да поиска обучение, ако смята, че му е необходимо;
- да разговаря с ръководителя си, ако среща трудности при

изпълнението на трудовите си ангажименти.

Важно е ръководителят да умее да управлява стреса на работните места, за да осигури благоприятни професионални условия за подчинените си. За това помага правилното идентифициране на опасностите, преодоляването или намаляването на стресогенните фактори и предприемане на ефективни мерки за предпазване от стреса на работните места, а това означава:

- изготвяне на ясни длъжностни характеристики;
- осигуряване на достатъчно време на работещите за изпълняване на поставените им задачи;
- активно общуване с подчинените и запознаване с проблемите им;
- ясно регламентирани контакти;
- еднакво отношение към подчинените;
- нетолериране на подмазването и доносничеството;
- достойно възнаграждаване на положения труд от работещите;
- точно определяне на работните роли и отговорностите на работните места;
- минимизиране на риска при работа;
- позволяване на работниците и служителите да участват при вземането на решения, отнасящи се до работното им място;
- даване на възможност на подчинените да споделят (без страх от негативно отношение и съкращаване) мнения за важни решения, засягащи работното им място и процес. Работното място е там, където всеки човек, който работи, прекарва по-дълго време отколкото със семейството си. Това е мястото, където е необходима благоприятна професионална атмосфера, лишена от напрежение, от стрес, за да могат да се изпълняват професионалните ангажименти качествено и да бъде съхранена психиката и здравословното състояние на хората. Това е отговорност, както на работещия, така и на ръководителя, с тенденция да стане обществен приоритет.

Албена КРЪСТЕВА
експерт, психолог
в служба „Трудова медицина“

ПРОВЕРЕТЕ КАК РЕАГИРАТЕ НА СТРЕСА

1. Вашето отношение към дълги опашки.

- Ако видя опашка се отказвам от покупки – 0
- Ако е необходимо, стоя на опашката – 6
- Отивам в друг магазин – 3

2. Звъни телефонът, вашата реакция?

- Спокойно отговарям на позвъняването – 8
- Дразня се – 0
- Различно – 6

3. Колко време преди да дойде влакът отивате на гарата?

- Един час – 3
- 15 мин. – 9
- 30 мин. – 6

4. Може ли да кажете за себе си, че лесно се заразявате от вълнения на друг човек?

- Само ако това засяга близък човек – 4
- Да, ако мога да му помогна – 6
- Вълнението ми се предава във всички случаи – 1

5. Когато преживявате, влошава ли се самочувствието ви?

- Не – 8
- Понякога се случва да се влошава – 5
- Дори най-малкото преживяване може да ме направи болен, да ме разбие – 3

6. До колко справедлива е максимата „С времето всичко ще си дойде на място“?

- Това е чиста истина – 10
- Разбира се, би било добре ако е така, но това е малко вероятно – 3
- Човек трябва да полага усилия, за да се променят нещата – 6

7. Какво чувствате, когато закъснявате за делова среща или съвещание?

- Нищо, това може да се случи на всеки – 8
- Много се разстройвам и предпочитам да пропусна съвещанието, отколкото да се появя със закъснение – 3
- Изпитвам чувство на стеснение – 6

8. Вие имате много задачи, планирани за

деня. Как ще придвижвате работата?

- Просто ще ви пораснат крила – вие ще работите ясно и гладко, бързо ще се справите с цялата работа последователно – 6
- Просто не знаете с кое първо да се захванете – 3
- Работите както обикновено, в обичайното за вас темпо – 10

9. Как се отнасяте към голямото струпване на хора?

- Различно – 6
- Започвам да нервнича – 1
- Не забелязвам тълпата – 9

10. Как спите в непознато за вас място?

- Добре, ако има подходящи условия – 6
- Едва ли ще заспите – 1
- Никога не се оплаквате от съня си – 10

РЕЗУЛТАТИ:

Ако имате по-малко от 35 точки, сте много чувствителен човек. Именно това често ви кара да страдате. Ако попаднете в ситуация, в която нещо ви оказва негативно въздействие, не предприемайте никакви действия, докато не преброите до 20.

Ако имате от 36 до 70 точки, може да се каже, че сте разсъдителен човек и излизате извън себе си само по много важна причина. За вас е свойствено да решавате проблема, а не да го анализирате.

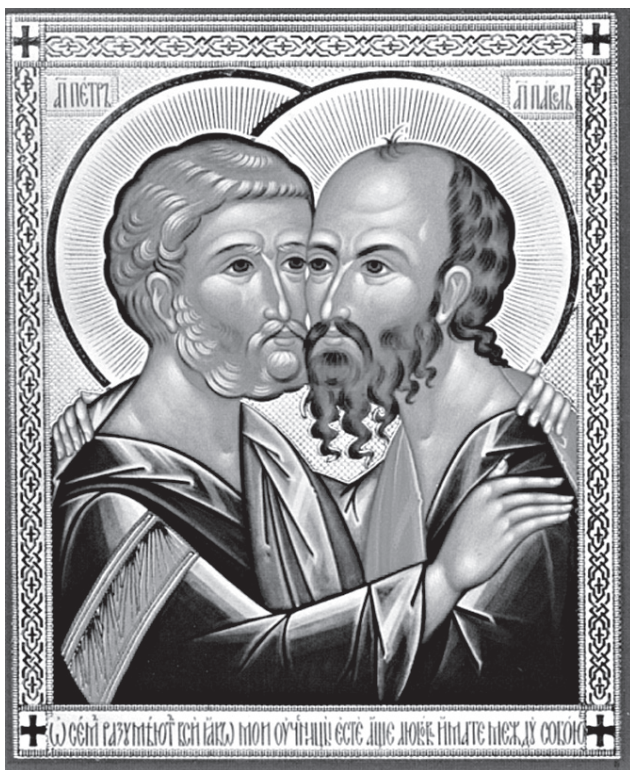
Ако имате повече от 71 точки, сте с железни нерви. Можете да извадите обкръжаващите ви от душевно равновесие с поразителното си спокойствие. Не приемате неприятните събития близко до сърцето.

ПЕТРОВДЕН

На 29 юни българската православна църква отбелязва празника Петровден, посветен на християнските първовърховни апостоли св. Петър и св. Павел. Великите апостоли са вложили неимоверен труд в разпространението на словото Божие, претърпели са ужасяващи страдания и гонения и са ни завещали в своите писания основните правила на християнските вяра и живот.

Най-важните подробности около тяхното битие са описани в книгата „Деяния на светите апостоли“ и в светото Евангелие.

Богочитащите автори на тези свещени книги не са скрили от нас грешките и заблудите, в които самите те са изпадали - св. Павел преди обръщането си във вярата и св. Петър преди да бъде укрепен



от Светия Дух. Поради тази причина техните примери и писания са особено поучителни за нас.

Припомняме си славната им трагедия, светия им живот и истинската им вяра, мъченичеството, невинността и чистотата им, за да можем, подражавайки на тези велики дела, да достигнем онова блаженство, очакващо всички светии. Честваме паметта и страданията на двамата апостоли в един ден, тъй като и да са пострадали по различно време, по дух и по сходност на своите мъки те са едно.

Празнуващите на този ден носят имената Петър, Павел, Петя, Полина, Павлин, Кремена, Камен, Пейо, Пейчо и др.



Неизречените мисли на родителите ЗА ТЕХНИТЕ ДЕЦА

Повечето възрастни често изпитват огромно чувство на срам и вина, свързано с негативните идеи, които се въртят в техните глави. Много родители се отпускат единствено пред терапевта, за да споделят най-дълбоките си неизречени мисли относно собствените си деца. Ето и няколко от тези ревностно стаени родителски мнения, които са табу в разговорите дори с най-близките хора:

1. ТОВА НЕ Е ДЕТЕТО, КОЕТО СИ ПРЕДСТАВЯХ И НА КОЕТО СЕ НАДЯВАХ! Тези мисли се появяват, след като дълго време родителите са си създавали нереалистични представи за бъдещето си дете. Независимо дали възрастните очакват определени таланти, определена външност или определен характер от отрочето си, контрастът с действителното развитие на малчуганите е твърде тежък за родителите. Всъщност, по-добре е родителите да приемат тези чувства, отколкото да ги потискат някъде навътре в душата си. Справяйки се с признаването им, възрастните ще се научат да приемат и ценят детето си такова, каквото е.

2. НИКОГА НЕ СЪМ ИМАЛ ТОВА, С КОЕТО РАЗПОЛАГАТ ДЕЦАТА МИ! Възможно е за възрастни с ниско самочувствие или незадоволително детство да развият чувство на завист спрямо собствените си деца. Това често рефлектира в грубо отношение, усещане за „надпревара“ и

критикуване на децата, които имат детството, за което настойниците им винаги са си мечтали. Родителите трябва сами пред себе си да признаят причината за това свое поведение и да превъзмогнат усещането за завист.

3. ИМАМ ДЕТЕ-МЕЧТА И ДЕТЕ-ЗАГУБЕНЯК! Родителите са всеизвестни със сравненията между децата си и оценката, че едно се справя фундаментално по-зле от другото. Когато правят това, възрастните стереотипизират малчуганите, правейки ги неспособни да се самоидентифицират. Родителите нагаждат хлапетата към различни роли, удобни за самите тях, но изключително нездравослови за малчуганите. Възрастните са длъжни да научат децата от малки, че всяко едно от тях е изключително ценно и незаменимо.

4. СЪС СИГУРНОСТ ДЕТЕТО МИ ЩЕ СЕ ПРОВАЛИ НА ИЗПИТА! Когато родителите очакват някакъв неуспех да сполети децата им, като например да не вкарат гол в турнира по футбол или да не се представят добре в училище, те проектират собствената си несигурност върху хлапетата. Този тип възрастни искат на всяка цена децата им да са най-успешите в дадена сфера. Най-доброто, което тези родители могат да направят, е да разграничат своите амбиции за перфекционизъм и успех от действителните нужди на децата.

МАЛИНИТЕ – СЛАДКО И ПОЛЕЗНО ИЗКУШЕНИЕ



Несъмнено малините са един от любимите летни плодове на повечето хора, тъй като са неустойливо примамливи с наситения си червен цвят и приятната стипчивост. Растението е диворастящ или култивиран многогодишен храст от род Розоцветни и се използва като храна и лекарство от незапомнени времена. Култивират се малини предимно в областите с умерен климат като например САЩ и Европа. У нас те се отглеждат в почти цялата страна поради ценните си качества и неповторимия вкус, а на дивите сортове можем да се натъкнем основно по северните склонове на планините. Плодовете на малината зреят през лятото и са особено богати на рядко срещани лечебни и хранителни свойства.

Ароматните и освежаващи малини са чудесен плод, който действа тонизиращо на целия организъм. Те са богати на минерални вещества и витамини и са със завидно ниска калоричност, което ги прави отличен компонент в диетата за отслабване. Друго благотворно качество на растението е, че въглехидратите му са лесно усвоими, а наличието на протеини и мазнини е много ниско. Малините са богати на огромно количество елагонова киселина, която заедно с други флавоноиди действа като мощен антиоксидант и неутрализира вредните свободни радикали. Антиоксидантното действие на уханния плод е 50% по-високо от това на ягодите, 3 пъти повече от това на кивито и 10 пъти надвишава това на домати. Високият процент съдържание на калий в малините регулира водния баланс на организма, а калций, магнезий и фосфорът са безспорно необходими за изграждането на костите и зъбите, както и за цялостното регулиране на нервната система и мускулите. Чаят от сухите плодове на малината е чудесно средство против досадните простуди, а пресните плодове се препоръчват на бременните жени при чести повръщания. Поради високата си киселинност малините са подходящи и при стомашно-чревни разстройства.

ЕКЛЕРИ С КРЕМ ОТ ИЗВАРА И МАЛИНИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

2 ч.ч. брашно;
1 ч.ч. прясно мляко;
125 гр. масло;
4 бр. яйца;
1/2 ч.л. сол;
400 гр. малини;
300 гр. извара;
100 гр. сметана;
50 гр. захар;
2 с.л. пудра захар.



НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Млякото се сварява и към него се добавят маслото, солта и брашното, като всичко се разбърква добре. Вари се 5 минути при непрестанно бъркане. Тестото се охлажда добре и се добавят яйцата, отново при непрестанно бъркане. Шприцват се продълговати кифлички върху тава, намазана предварително с мазнина, и се пекат 30 минути на 200 градуса. Готовите кифлички се оставят 5 минути във фурната на отворена врата. Сметаната се смесва с половината от малините, захарта и изварата. Кифличките се разрязват, пълнят се с малиновия крем, а накрая се украсяват с останалите плодове и пудра захар.

СТУДЕНА СУПА ОТ МАЛИНИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

300 гр. малини;
сокът на половин лимон;
50 гр. захар.



НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Плодовете се почистват, измиват и половината се поръсват със захар и се оставят в хладилника. Останалата половина малини се претриват през цедка, като после се заливат с отделения от тях сироп, лимоновия сок и 2 кафени чаши вода. Към получената смес се прибавят другите малини и получената супа се оставя за 2 часа в хладилника, преди да се сервира.

Как да се отървем от неприятни проблеми с кожата през лятото



Лятото официално настъпи преди броени дни, но за много от нас сезонът вече е започнал с дълги вечери около някое езеро или пък барбекю в задния двор, споделено с приятели. С отпускащите топли дни обаче идва и нещо далеч не толкова приятно – летният кожен дискомфорт. Най-често срещаният проблем е изгарянето от слънце, но тук представяме и още няколко неприятности за кожата, свързани с горещия сезон.

1. ГЪБИЧНА ИНФЕКЦИЯ

Пораженията от тази инфекция по кожата приличат на шупнала мая. Широко разпространена е по места с целогодишно влажен климат като тропиците, но през лятото може да се срещне навсякъде по земното кълбо. Инфекцията се проявява с люспести участъци кожа по врата, гърба и гърдите. Причината за този дискомфорт са дрожди, които обитават кожата ни през цялата година, но определено предпочитат и се активират във влажна и топла обстановка. За да избегнем неприятната инфекция, дерматолозите препоръчват често къпане и обилно изтъркване на кожата. В случай, че люспите се появяват постоянно е наложителна консултация със специалист.

2. ОБРИВ ОТ ОТРОВНИ РАСТЕНИЯ

Преходите и къмпингуването в планината са прекрасни и често практикувани летни дейности. Независимо от това, допирът до отровни растения може да провали един чудесен ден сред природата. Той води до алергична реакция на епидермиса, причиняваща сърбеж, зачервяване и белене на кожата, а при по-сериозни случаи – мехури и подуване. Освен отровния бръшлян, някои цветя като лавандула, нарцис и алстромерия също могат да бъдат причина за сериозни кожни проблеми. Най-добрият начин да се предпазим от това кожно раздразнение е да бъдем внимателни с околните растения, когато сме сред природата. Освен да избягваме високите треви и да се придържаме към туристическата пътека, е добре да направим кратко предварително проучване и да се научим да разпознаваме отровните растения.

3. УХАПВАНИЯ ОТ НАСЕКОМИ

Освен че са откровено досадни, ухапванията от някои насекоми могат да доведат до редица сериозни проблеми като например лаймска болест. Разчесването на пъпка, преди да е заздравяла, може да бъде последвано от неприятна инфекция. Размерът на раните от ухапване варира от миниатюрна точица до масивна подутина. Според дерматолозите, двете основни причини за ухап-

ване от насекоми са отделянето на въглероден двуокис и сместа от липиди по повърхността на кожата, която е особено апетитна за малките гадинки. Мазнините по епидермиса са генетично обусловени и единственото, което можем да направим, е да ползваме различни репеленти, съдържащи пикардин или масло от лимонов евкалипт. Важно е да спим в закрито пространство, например палатка или бунгало, когато сме сред природата. Ако при ухапване от насекомо настъпи нетипично силен сърбеж или зачервяване, задължително трябва да се свържем с лекар.

4. ФОЛИКУЛИТ

Обличате ли ежедневно спортни дрехи от лиakra? Ако отговорите положително, то сте изложени на риск от развиване на фоликулит. Сравнително лесно е да се сблъскате с тази бактерия, тъй като предпочитаната среда за нея е тъмна, влажна и топла – именно нашето запотено тяло през лятото. Фоликулитът се проявява като червени подутини или брадавици по раменете, бедрата и задните части, които предизвикват сърбеж и парене. Носенето на дрехи от лиakra през лятото е основна причина за появата на бактерията поради лесното запотяване и задушаване на кожата от синтетичните материали. Фоликулитът се активира и при къпане в джакузи или друг вид горещи бани, които не са достатъчно хлорирани. За избягване на подобни проблеми е важна честата смяна на дрехите, студените душове и избягването на изкуствени материали.

5. МОЛУСКУМ КОНТАГИОЗУМ

Молускум контагиозум - този вирус е толкова неприятен, колкото и звучи! Появява се по-често при деца, като не е толкова опасен, колкото досаден. Инфекцията причинява бели полупрозрачни пъпчици по кожата, които могат да останат с години. Бактерията вирее в недостатъчно хлорирана вода, което я прави толкова „популярна“ през лятото. Може да се предава при контакт на кожа с кожа и причината, поради която възрастните не заболяват толкова често, е добре развитата им имунна система, за разлика от тази на децата. Когато малчуганите са изложени на вируса, тялото им реагира и именно тази реакция се извява в появата на досадните пъпчици. Предотвратяването на молускум контагиозум може да е трудна задача, защото никой не иска да забранява на децата си да се забавляват в басейна. Поддържането на добра хигиена е много важно при предпазването от този вирус, изкъпването след игра в басейна е задължително.

НЕТРАДИЦИОНЕН БЕЙЗБОЛЕН ФЕН ОТ АЛЯСКА

Провеждайки обичайния си бейзболен мач, група тинейджъри от Аляска били прекъснати от неочакван и потенциално опасен гост. Играта е била мигновено преустановена, когато масивна гризли мечка се е появила да се „полюбува“ на традиционния американски спорт. Мечката започнала любопитно да обикаля бейзболния терен, за щастие заобиколен и безопасен с висока телена ограда, но в крайна сметка не проявила никакъв интерес към случващото се, нито агресия към хората в нейна близост, които вече се заливали от смях покрай създалата се нелепа ситуация. След няколко отегчени погледа към игралното поле, страшното животно бавно се върнало в гората, вероятно за да потърси някой по-интригуващ и динамичен мач.



МНОГОКРАКИТЕ ЛЮБИТЕЛИ НА МОРСКИ ДАРОВЕ

Страдащите от арахнофобия имат още една причина да се ужасяват от паяци, след като скорошни проучвания на американски учени показват, че над 80 вида земноводни членестоноги ловят и ядят риба, както и други морски обитатели, по-големи от самите тях. Някои от насекомите са способни да плуват, дори и да ходят по повърхността на водата. Мощните невротоксини и разграждащи ензими, които тези особени паяци притежават по природа, са причината многокраките гадинки да убиват и храносмилат морски обитатели, по-едри на размери и тегло от самите тях. Невероятният феномен се наблюдава предимно в по-топли води, където размерът на „хищните“ паяци достига от 2 до 6 сантиметра на дължина. Членестоногите издърпват рибата до най-близката суша преди да започне процесът на хранене, който може до продължи до няколко часа.



ПАРАШУТНО ШОУ С ИЛЮМИНАЦИИ



Екип от американски парашутисти от щата Охайо добавиха нов атракционен елемент в своето шоу. При скоковете си те пускат фойерверки, закрепени към глезените им и активирани с бутон, разположен на гърдите им, така че докато се носят със скорост над 100 м/ч към земята над тях падат водопади от светлина. Илюминациите, пускани от четиримата професионални парашутисти, са със яркостта на горене на 100 000 свещи. Най-рисковият момент в шоуто е да се прецени кога да се отворят самите парашути, за да не бъдат прогорени от искрите на фойерверките. Координацията между смелчаците по време на свободното падане нощем е също от изключително значение. „Приличаме на метеор, който се носи в небето“, казват парашутистите, които участват в шоу-програми по целия свят.



ДО СЪКРОВИЩАТА НА ПЕРСИЯ И ОБРАТНО

От тази есен любителите на луксозните пътешествия с влак и историческия, културен и кулинарен туризъм могат да се впуснат в ново приключение. През октомври от унгарската столица Будапеща на 15-дневен железопътен круиз се отправя шикозният дворец на колела Danube Express („Дунав Експрес“). Неговата крайна дестинация е иранската столица Техеран. По пътя си до там пасажерите ще имат възможност да се докоснат до природните, исторически (в т.ч. обекти от Световното културно наследство на „ЮНЕСКО“) и фолклорни забележителности на три европейски и две азиатски държави. Също така те ще се наслаждават на националните им кухни и ще се погледят с екстрите и обслужването, очакващо ги в луксозната композиция.

Железопътният круиз, наречен „Съкровищата на Персия“, е съвместен проект на единствената в Централна Европа частна круизна жп компания, чиято собственост е Danube Express, и световноизвестния железопътен туроператор Golden Eagle Luxury Trains. През тази година желаещите да се впуснат в приключението ще имат само два шанса, тъй като са предвидени две пътувания и то по



Маршрутът на луксозния жп круиз „Съкровищата на Персия“

два противоположни маршрута. Първото започва на 14 октомври и е по вече споменатото източно направление Будапеща - Техеран. Вторият воаяж е планиран за 27 октомври и ще се осъществи от Техеран към Будапеща. Различното при него е това, че в туристическата програма са включени повече забележителности в ислямската република и съответно съставът първоначално ще обиколи много по-голяма част от нейната територия. Впоследствие, когато поеме в посока към Стария континент, спирките му отново се припокриват с тези от жп тура Будапеща - Техеран.

И по двата маршрута композицията ще преминава през Унгария, Румъния, България, Турция и Иран. Във всеки круиз са предвидени 3 нощувки в луксозни хотели в основните спирки на Будапеща, Истанбул и Техеран, както и 11 на борда на Danube Express. Влакът - хотел ще приюти не повече от 50 пасажери на курс и ще им предложи всевъзможни удобства, на каквито могат да разчитат и в най-реномираните 5-звездни хотелски вериги по света. За тях са осигурени висококачествени храни и напитки (алкохолни и безалкохолни) на база Ultra All Inclusive, бар-ка-

лон, вагон-ресторант, панорамен салон, конферентна зала, перални услуги. Предвидени са разнообразни развлекателни и шоу-програми, екскурзии до различни забележителности с местни гидове, трансфери до хотелите.

В зависимост от желанието си, гостите могат да бъдат настанени в двойни или самостоятелни луксозни кабинки тип мини-апартаменти (Heritage Deluxe Class), двойни/самостоятелни кабинки (Heritage Saloon Class) или двойни и единични купета (Heritage Class). Deluxe Class са първокласни климатизирани помещения с комфортни двойни легла, преобразуващи се в два дивана, фотьойл, маса и гардероб със сейф, баня с хидромасажен душ, сешоар, отопляема лира за кърпите и собствен санитарен възел. Отсядането там е срещу 20 995 долара на човек или 30 995 долара при единично ползване. Кабините Heritage Saloon Class са малко по-семпли, без климатизация и разполагат само с мивка. Разположени са в отделни

вагони с общи тоалетни и бани. Стойността им е 20 995 и 19 995 долара съответно при два или един гостенин. Купетата Heritage Class са по-тесни, със съвременно легло, но имат климатизация и мивка. Обитателите им ползват обща WC и баня, ситуирани в края на вагона. При двойно ползване те излизат най-евтино – 12 995 долара, а при самостоятелно – 19 995 долара. От всички помещения може да се наблюдава панорамната гледка отвън.

Във всеки вагон гостите ще имат стюарди-камериери, които да се грижат за чистотата и реда в кабините им, което включва и оправяне на леглата. Персоналът ще сменя спалното бельо и 24 часа в денонощието ще сервира чай, кафе и минерална вода. Докато пътуват, за пасажерите е предвидено и специално меню, приготвено на място във влака, което ще представя специфичните кухни на регионите, през които се преминава.

(Следва)
Ивайло ПАШОВ



Стюарди-камериери ще задоволяват капризите на пътниците



Луксозните кабинки Heritage Deluxe Class



Интериорът на кабините Heritage Saloon Class



Гостите на луксозния влак ще се наслаждават на завиден комфорт и екстри като в 5-звезден хотел



Във вагон-ресторанта има и пиано



Най-скромното купе - Heritage Deluxe Class - е със съвременно легло



Бар-салонът Heritage Deluxe Class