



ХОБИ, КОЕТО ВЪЗПИТАВА ТЪРПЕНИЕ

Клубът по „Стенов Моделизм България“ организира XIII изложба



Тази година едно нестандартно хоби отново накара много хора да дойдат във ВТУ „Тодор Каблешков“, за да разгледат миниатюрните модели, изложени на XIII изложба по стендов моделизм. Обикновено тя се прави веднъж в годината, а неин домакин продължава да бъде транспортният университет.

Целта ни е да съберем повече хора и да ги запалим да моделират, казва Станислав Петков, председател на клуба „Стенов Моделизм България“. И подчертава, че да се упражнява това хоби е необходимо преди всичко много голямо търпение и любов към работата. То е и особено възпитателно за децата, защото ги учи на ред и прецизност, качества, които като се усвоят стават присъщи на характера на човека и като възрастен.

Тази година експозицията беше много богата. Можеха да се видят разнообразни модели на транспортна и военна техника, както и един жп вагон, излязъл от строя и влязъл в историческите архиви на железницата. Сред останалите основни категории бяха авиация, бронетехника, кораби в различни мащаби. Но докато през миналата година експонатите са наброявали 250, сега те надхвърляха 300, което говори, че интересът към моделизма се разширява и печели все повече привърженици.

Изложбата се отличаваше и с още една особеност от останалите подобни, които се правят в страната

ни. Всяка година в нея се организира експозиция по една конкретна тема, която сега бе Виетнамската война. Няма конкретен повод, за да се избере, но военните машини, участвали и от двете страни са много интересни като експонати и едновременно иновативни за онези години. Успоредно с моделите посетителите можеха да видят и много диорами, които също са предизвикателство за всеки моделист. Те или представяне на някакви сцени с конкретен сюжет изискват още повече внимание и концентрация, защото става въпрос за много детайли, които обикновено трябва да се изваяват. Например в настоящата тема „Виетнамска война“ съществуват разнообразни камouflажи, също не лесни за изработване. Други теми, които често присъстват са българска техника, балканска техника, отбелязва Петков. Дава пример, че на сегашната изложба могат да се видят свършени миниатюрни - прототипи на самолетите МиГ 29 и Су 25, както и на други, използвани в гражданската авиация.

Любопитна подробност, е че бяха дошли повече участници и от чужбина. Предимно това са хобисти от Турция, Сърбия, Гърция и Македония. Така, много скоро след като през май месец 2006 г. клубът за „Стенов Моделизм България“ се появява излага свои модели в Белград. Тогава идеята за създаване на клуба възниква спонтанно. Началото поставят група моделисти от София, които

се събират в един от магазините на Младост и решават да го направят. Една от задачите е да организират изложби, на които да се срещат със съмишленици и заедно да популяризират своето хоби, запълвайки липсата на съществуващите преди кръжоци по интереси.

След институциите, които досега са им оказвали най-голяма подкрепа са ВТУ „Тодор Каблешков“, където заедно със сдружение „ЖП моделисти“ вече редовно излагат създаденото от тях. Тазгодишната изложба, на 7 и 8 октомври, беше част от поредицата събития, посветени на 95-годишния юбилей на училището, който официално ще се чества на 13 октомври. На нея ректорът проф. д-р инж.-икон. Даниела Тодорова бе удостоена с почетен плакет като благодарност за съдействието, което университетът оказва вече няколко години при организирането на тази интересна и с широка популярност експозиция. И в двата изложбени дни, въпреки дъждовното и студено време, залата бе препълнена с много посетители, повечето от които деца и младежи, желаещи да се докоснат до изкуството на стендовия моделизм. Събитието предизвика и голям медиен интерес като лично проф. Тодорова даде интервю за някои от най-популярните телевизионни канали.

В края на втория изложбен ден бяха връчени и наградите на победителите в отделните категории.

ВТУ „Тодор Каблешков“ събра утрешни транспортни специалисти

На 4 октомври във ВТУ „Т. Каблешков“ се проведе четвъртото издание на „Ден на кариерата“. То отново се организира по инициатива на Центъра за кариерно развитие с оперативен ръководител ст. пр. д-р Нина Димитрова. Тази година форумът е част от поредицата празнични изяви, посветени на 95-годишнината от основаването на училището, съобщават от пресцентъра на ВТУ.

Той официално беше открит от ректора на учебното заведение проф. д-р инж.-икон. Даниела Тодорова в присъствието на цялото академично ръководство, декани, преподаватели и служители на университета. Към събитието голям интерес проявиха не само младите хора, които им предстои да избират бъдещото си професионално ориентиране, но и транспортният бизнес у нас. Бяха дошли представители на НК „Железопътна инфраструктура“, ЧЕЗ България ЕАД, Фесто Производство ЕООД, Ди Би Карго България ЕООД, София Франс Ауто, Евромаркет Груп, Ойрошпед АД, Гопет Транс ЕООД, Гебрюдер Вайс ЕООД, ДП „Транспортно строителство и възстановяване“, Централна енергоремонтна база АД, „Българска железопътна компания“ АД, SFK Truck, JobTiger и други. Част от компаниите изнесоха презентации пред студентите, представяйки разнообразните възможности за професионална реализация и развитие, които те предлагат на младите специалисти.

В рамките на изложението се проведе и кръгла маса на тема „Добри практики за подкрепа на транспортното образование и професионалната реализация на младите транспортни работници“, в която участваха представители на работодатели и партньорски организации, преподаватели и студенти, както и академичното ръководство на университета. Всички участници се обединиха около желанието за тясно сътрудничество между бизнеса и образованието в полза на завършващите висшето учебно заведение. Повдигнати бяха важни въпроси за практическата насоченост на обучението и професионалната подготовка на кадрите. Коментираха се възможности за откриване на нови, актуални специалности, съобразени със съвременните и все по-бързо променящи се изисквания и очаквания на модерната индустрия и технологии. Обсъдиха се и въпроси за чуждата езикова подготовка на студентите, както и подобряването на практическите умения на завършващите. В края на Деня на кариерите бяха връчени благодарствени грамоти на участниците в изложението. Наградата на JobTiger се присъди за изключителни заслуги на фирмата за създаването и развитието на Центъра за кариерно развитие и приносът ѝ в професионалното ориентиране на студентите.



Спартакиада „Есен 2017“

**ФУТБОЛ, ЛЕКА АТЛЕТИКА,
ШАХМАТ**

на стр. 4-5

Референдум

В СЛОВЕНИЯ ОДОБРИХА ЖП ПРОЕКТ ЗА 1 МЛРД. ЕВРО



Най-големият инвестиционен проект на словенското правителство бе подкрепен от обществото на национален референдум. Той предвижда построяване на 27-километрова железопътна линия между единственото търговско пристанище на страната Копер и разположения близо до границата с Италия град Дивача. Реализирането му се оценява на 1 млрд. евро.

От държавната изборителна комисия на Словения обявиха, че в националното допитване са взели участие 20,51 процента (351 378 души) от имащите право на глас избиратели (1,73 млн. души). Близо 53,46 на сто от тях са гласували за осъществяването на проекта, а останалите – против. Референдумът бе иницииран от коалиционното правителство, което управлява страната.

Изграждането на жп трасето ще помогне за ускоряване на товарния трафик от и до адриа-

тическия словенски порт. Очаква се това да доведе до подобряването на неговата конкурентоспособност и до привличане на повече товари. Икономистите предричат ползи както за жп транспорта, така и за много други сфери от икономика на страната. „Смятаме, че проектът е от стратегическо значение



за Словения ... тъй като ще има мултипликативно въздействие върху икономиката“, заяви преди вота пред парламента министърът на инфраструктурата Петер Гаспершич.

Не бяха малко обаче и противниците на мащабния инфраструктурен проект. Тезите против бяха подкрепени с аргумента, че жп линията е прекалено скъпо удоволствие. Високата ѝ цена се определя от множеството сложни инженерни съоръжения, залегнали в проекта (жп виадукти, мостове, тунели).

Новата жп комуникация ще се финансира с държавни, европейски и привлечени средства. ЕС вече отпусна на словенското правителството 44,3 млн. евро за подготовка на строителните дейности, а съседна Унгария заяви, че е готова да инвестира около 200 млн. евро, тъй като разчита на Копер за импорт и експорт на голяма част от товарите си.

Инвестиции

УДЪЛЖАВАТ ПЕТАТА ЛИНИЯ НА МЕТРОТО В БУКУРЕЩ



Европейският съюз ще инвестира 251,8 млн. евро в удължаването на петата метролиния (M5) в Букурещ. ЕК е одобрила отпускането на финансовата помощ, а средствата ще бъдат осигурени от Кохезионния фонд. С тях ще се подкрепи построяването на втора отсечка (с дължина 11,3 км и 12 метростанции) от трасето, която се предвижда да бъде въведена в експлоатация в края на 2021 г.

Изграждането на първия участък от линия M5 на метро-

политена в Букурещ започна през 2011 г. и бе подкрепено с 170 млн. евро от ЕС. По план трябваше да бъде завършен още през 2015 г., но сроковете неколкратно се удължаваха по финансови и технически причини. Последният е юни 2018 г.

Трасето, което вече се достроява, ще е дълго 7,2 км и ще включва 10 нови метростанции и депо. То ще свърже западната част от центъра на румънската столица с линиите M1 и

M3, като се очаква да позволи на повече от 64 000 от жителите ѝ да се възползват от подземната железница. Предвижда се мотрисите да изминават маршрута за 15 минути.

Реализирането на двете отсечки на линия M5 се оценява от специалистите за около 740 милиона евро. „Благодарение на ЕС Букурещ изгражда модерна подземна железница, което ще окаже положително влияние върху качеството на въздуха в града, местния бизнес, туризма и разбира се на качеството на живот на жителите от кварталите, обслужвани от метрополитена“, заяви комисарят по регионалното развитие Корина Крецу по повод отпускането на средствата.

Букурещ е известен с натоварения си трафик и вече няколко години е сочен за европейския град с най-големите задръствания. Според експерти шофьорите прекарват по около 94 часа годишно в „тапи“ по улиците му. Затова на разширяващата се подземна железница се гледа като на отлична алтернатива за придвижване и стимул за отказване от автомобилите на жителите на румънската столица.

Конкурси

Търсят се нови електрички за района на Буенос Айрес



Правителството на Аржентина обяви конкурс за нов подвижен състав, който да обслужва крайградската жп мрежа на столицата Буенос Айрес. Компанията, която успее да го спечели, ще бъде зарадвана с апетитен договор. Властите имат намерение да поръчат 169 електрички (с общо 1500 моторни и прикачени вагони) и да сключат контракт за тяхното техническо обслужване за срок от 10 години. На предпочетения кандидат ще бъде възложено също така построяването на пет нови депа за композициите.

Доставката на новите крайградски композиции трябва да започне през втората половина на 2020 г. и да бъде завършена през 2023 г. Ориентировъчната стойност на трите контракта е 2 млрд. долара, като в тази цифра не влизат резервните части и техническото оборудване, които също ще се закупят. Очаква се при изпълнението на поръчките да бъдат разкрити около 1000 нови работни места.

Подвижният състав ще бъде придобит по реализирана от аржентинското министерство на транспорта мащабна инвестиционна програма за създаване на скоростни регионални железопътни комуникации. Същата предвижда да продължи модернизацията на жп линиите и гарите, електрифициране на голям брой жп участъци и построяването на нови тунели и трасета.

В момента крайградските райони на аржентинската столица се обслужват от около 100 електрички, включващи в състава си 1346 моторни и прикачени вагони. Планираното увеличаване на този железопътен флот ще позволи на крайградските влакове да пътуват през по-малки интервали – между 3 и 5 минути. Освен това новите състави трябва да повишат комфорта на превозите.

Изисква се новите композиции да разполагат с климатици, видеонаблюдение и безплатен безжичен достъп до интернет. Всяка от тях трябва да превозва до 2000 пасажери и да използва с 15 процента по-малко електроенергия спрямо сега експлоатираните състави. Победителят в тендера ще е принуден да се ангажира и с внедряването на модерна информационна система по жп терминалите. От нея се очаква да предоставя сведения за броя свободни места на чакащите по пероните.

Правителството на Аржентина настоява още 20 на сто от компонентите на новите влакове – в т.ч. алуминиевите корпуси на вагоните, пътническите седалки, вратите и климатичната система – да се произведат от местната промишленост. Това е условие, което предполага около 300 млн. долара допълнителни инвестиции и разкриването на 2000 работни места.



Страницата подготви: Ивайло ПАШОВ

ЗАЩО ЕВРОКОМИСИЯТА ГЛОБИ ЖЕЛЕЗНИЦИТЕ НА ЛИТВА?

На 2 октомври Европейската комисия наложи глоба на литовската държавна железопътна компания Lietuvos Geležinkeliai в размер на 27 873 000 евро (33 млн. долара). Санкцията е заради демонтирането на част от железен път, свързващ Литва и Латвия. Според комисарите в Брюксел с този акт тя е ограничила оперативните възможности на друг, частен жп превозвач и е възпрепятствала конкуренцията на пазара за товарни жп превози в нарушение на анти-тръстовите правила на Европейския съюз.

Рекордната за новите страничленки на общността санкция е резултат от бизнес спор, продължаващ вече близо десетилетие. Конфликтът на интереси датира от 2008 г., когато литовската компания AB Orlen Lietuva (собственост на полския петролен гигант PKN Orlen), решава да се откаже от услугите на държавния жп монополист в полза на частен оператор. Той поема превоза на петролни продукти на дружеството от рафинерията му в Литва до Латвия.

Управата на литовските железници не остана очарована от загубата на основен клиент (PKN Orlen е главен петролен доставчик на Литва). Затова през октомври същата година разпорежда да се демонтират релсите на 19-километрова отсечка (Мажейкяй - Ренге) от жп линията, свързваща рафинерията на AB Orlen Lietuva с Латвия. Това е направено под предлога, че ще ремонтят трасето. Чрез премахването им е отрязан единственият пряк път от нефтопреработващото предприятие на литовска територия до латвийските пристанища. Така наетиет от него частен превозвач се оказва принуден да използва много по-дълъг обходен маршрут, по който жп композициите с цистерни, пълни с нефтопродукти, да достигат до портовете.

Участъкът повече не е възстановен. Въпреки обещанията през следващите 9 години нови релси не са поставени. Заради случилото се полската компания подава жалба в Еврокомисията през 2010 г. Тя става повод година по-късно да започне официално разследване. Според Еврокомисията литовските железници не оказват особено сътрудничество и не дават обосновано обяснение защо са извадили релсите край полската рафинерия и по-късно не са ги

монтирали отново. Поради това през март 2013 г. срещу Lietuvos Geležinkeliai започна официално анти-тръстово производство. Две години по-късно от ЕК изпращат препоръки за възстановяване на участъка, но те са пренебрегнати.

През октомври Еврокомисията излезе с официална позиция по казуса. Разследването установява, че с действията си литовските железници възпрепятстват конкуренцията на пазара на железопътните товарни превози като ограничават големия клиент да използва услугите на друг жп оператор. Такова поведение е в нарушение на член 102 от Договора за функционирането на Европейския съюз (ДФЕС)*, който забранява злоупотребата с господстващо положение на пазара.

„Литовската железопътна компания (Lietuvos Geležinkeliai) се възползва от правото си на контрол върху държавната жп инфраструктура, за да лиши конкурентите си в жп транспорта от по-кратък маршрут за доставка“, заявява еврокомисар Маргрете Вестагер, отговаряща за политиката в областта на конкуренцията. – „Европейският съюз се нуждае от добре функциониращ железопътен пазар за товарни превози. Неприемливо и безпрецедентно е компания да демонтира обществена жп инфраструктура, за да се защити от конкуренцията.“

Според правилата на ЕС нарушаването на регламентите за конкуренцията могат да се санкционират с глоба в размер на до 10 процента от оборота на виновната компания за последната година. Тъй като доходите от превоза на товари на Lietuvos Geležinkeliai за 2016 г. съставляват 350,4 млн. евро, това означава, че максималната глоба, която може да бъде постановена на превозвача е



Литовските държавни железници бяха глобени с почти 28 млн. евро за нарушение на анти-тръстовите правила на ЕС

35 млн. евро. От Еврокомисията все пак проявяват известна снизходителност и определят малко по-ниска санкция – гореспомнатите 27 873 000 млн. евро. Тя е изчислена, като са взети предвид както стойността на продажбите, така и тежестта на нарушението, неговата продължителност и конкретните негативни последици върху жалбоподателя.

В допълнение към глобата Еврокомисията изисква от литовските железници да прекратят нарушението. На Lietuvos Geležinkeliai е връчена нота да възстановят жп трасето (Мажейкяй - Ренге) и да се въздържат от всякакви бъдещи мерки, които могат да имат същия или равносвален предмет или ефект. В рамките на 3 месеца компанията следва да представи план за решаването на проблема.

Държавният жп монополист на Литва ще трябва да се съобрази с решението и да понесе финансовите последици от поранено предприетите действия. Въпреки това от компанията коментират, че при постановяването на мярката не са взети предвид някои факти. Изтъква се, че демонтирането „заради влошеното му състояние“ (такава е официалната позиция на жп монополиста) железен път никога не е бил основен и единствен за жп комуникациите с Латвия. По данни на латвийските железници, докато още е използван през 2007 г., по него са превозени 675 000 тона нефтопродукти годишно. За сравнение, след премахването му от Литва до латвийските портове всяка година са транспортирани 480 - 941 000 тона горива и петролни суровини (844 000 тона само през 2016 г.). Според генералния директор на Lietuvos Geležinkeliai Мантас Бартушка това доказва, че отсечката не е била определяща за обема на жп трансферите.

Бартушка отбелязва още, че съществуващите към днешна дата железни пътища между Литва и Латвия също не се използват в пълен капацитет. Той дава за пример участъци от латвийските

Еврокомисията наложи санкцията заради неспазване на регламента, който забранява злоупотребата с господстващо положение на пазара



жп линии, по които влак не е минавал вече 15 години. В отговор, от транспортното министерство в Рига заявиха, че имат готовност да възстановят жп движението по своята част във всяко от тези направления в рамките на не повече от няколко дни.

Припомняме, че пазарът на железопътни товарни превози в ЕС беше либерализиран през 2007 г. Оттогава Еврокомисията работи за завършване на единния пазар на железопътни услуги, включително чрез осигуряване на независимо управление на железопътната инфраструктура и насърчаване на инвестициите в жп линиите, които свързват държавите-членки. В този контекст прилагането на правилата на ЕС в областта на конкуренцията е важно, за да

се гарантира, че регулаторните бариери няма да бъдат заменени от антиконкурентно поведение на доминиращите железопътни компании, което би попречило на ЕС да постигне крайните си цели за железопътния транспорт.

Ивайло ПАШОВ

* Член 102 от Договора за функционирането на Европейския съюз (ДФЕС) забранява злоупотребата с господстващо положение на пазара, което може да засегне търговията между държавите-членки на ЕС и да предотврати или ограничи конкуренцията. Анти-тръстовият регламент (Регламент № 1/2003 на Съвета) определя как Комисията и националните органи за защита на конкуренцията прилагат тази разпоредба.



Година наред нефтопродуктите на петролния гигант Orlen пътуваха от Литва до Латвия по дълги, обходни жп маршрути



Еврокомисар Маргрете Вестагер обяви за недопустимо демонтирането на обществена жп инфраструктура като мярка за защита от конкуренцията

ФУТБОЛЪТ ОТНОВО ЗАПАЛИ СТРАСТИТЕ

Но този път спортно-техническите умения почти бяха изравнени

„Да съхраним човешките отношения“ – под това мото протече националната железничарска спартакиада „Есен 2017“. Изборът му не е самоцелно хрумване, а е част от новата социална стратегия в БДЖ и подкрепа на идеята да се утвърждават колегиални отношения при изграждането на работническите железничарски колективи. „За постигането на реална взаимопомощ, човешчина и разбиране в тях спортът е най-подходящият инструмент и играе огромна роля за осъществяването им“ - твърди Мирослав Писов, комендант на тазгодишната есенна спартакиада. По думите му, участието в състезанията създава чувството

за отборност, екипност, дисциплина и постоянен стремеж към по-високи постижения. Все качества, които човек докато спортува, постепенно изгражда, а след това започва да пренася на работното си място. Така те постепенно се превръщат в негов обичаен стил на работа. „С други думи, в отборите по различните дисциплини се зараждат новите човешки отношения, които създават стабилност, увереност, чувството за общност и отдаденост един към друг с адрес конкретното работно място“ - продължава да анализира Мирослав Писов моралната страна на въпроса и значението му за подобряване на качеството на труда.

Така че целта и през третата година, след възраждането на спартакиадата, и в пролетното, и в есенното ѝ издание, остава същата – приобщаване на всички железничари в страната и създаването на самочувствие в тях за единна общност.

Специално при футбола, като най-масов и популярен спорт, като че ли всички изброени качества най-ярко проличаха. Изравняването на спортното и техническо развитие на отборите през тази есен бе такова, че нямаше как да не направи впечатление. Стремежът при всички отбори да демонстрират много добра спортна форма и равностойна игра почти не се различаваше. Това бе потвърдено и от факта, че до последната футболна среща не можеше да се прогнозира кой ще стигне до финала. Достатъчно красноречив е примерът с последния мач между „Локомотив БДЖ“ – София и ПЦ – Русе. Играта се оказа изключително оспорвана, което пролича и от крайния резултат 1:0 за софиянци. Според комендантът на спартакиадата, предварителната подготовка и конкуренцията по време на регионалните състезания категорично са повлияли. Положителното е, че тази тенденция се наблюдаваше не само при мъжете, но и при жените. При тях всички срещи се отличаваха с все по-категоричното скъсване с аматьорството и с подчертана динамика и емоционалност, която караше останалите участници в спартакиадата, вече като зрители, да изразяват пристрастието си и подкрепа за своя фаворит. Специално пловдивчанки, въпреки крайния резултат доказаха, че заслужават адмирации и получиха уважение заради завидното трудолюбие, спортно израстване, силен дух и екипност. Горна Оряховица пък, със новите си попълнения затвърди лидерската си позиция. Докато новият сборен отбор на София привлече вниманието със силния дух на участниците, жаждата за успех, невероятна отдаденост и себеприщане.

Не по-малко значима се оказа и ролята на отбора „Баба меца“, носещ името на символния ретро локомотив с голяма историческа стойност. Той успя да утвърди духа на приемствеността и колегиална взаимопомощ. Но наред с тази безспорна морална роля, която успешно изигра, демонстрира и значително спортно израстване в сравнение с миналата година, когато отборът по инициатива на сегашните му членове бе създаден. Сега той зае четвъртото място в класирането, а имаше всички шансове и за третата позиция, ако футболистите бяха успели да покажат по-голяма овладяност и устойчивост срещу съперниците си.

По-любопитното обаче е, което съобщи Мирослав Писов. Вече всеки железничар ще може да си поръча и носи фланелката на „Баба меца“ с уникален

Класирането

Мъже

Първо място – „Локомотив БДЖ“ – София

Второ място – ПЦ Русе

Трето място – Локомотивно депо Горно Оряховица

Жени

Първо място – РЦ Горна Оряховица

Второ място – ЦУ София

Трето място – ПТП Пловдив



Димитър Узунов се наложи като безспорен голмайстор с осемте си точни попадения в противниковата врата.



Отборът „Баба меца“ успя да утвърди духа на приемствеността и колегиалната взаимопомощ.



Не е лесно да парираш топката на конкуренцията.



Всички победители.



Горна Оряховица пак грабна купата.



Жените безспорно показаха стил, скъсал с аматьорството.

номер, ако той разбира се не е даден. Такъв прецедент вече има – два от екипите са притежание на напуснали колеги. С единия бившият български железничар вече участва в местни състезания на Англия, където от

известно време работи.

Като безспорен голмайстор на есенната спартакиада се наложи Димитър Узунов от регионалния център в Горна Оряховица, който вкара 8 гола в противниковата врата.

СПОРТНИЯТ ХЪС СЪЩО ОБХВАНА ЛЕКОАТЛЕТИ И ШАХМАТИСТИ



Още първият ден на спартакиадата, около 8:30 сутринта всички състезатели, подредени по отбори, нетърпеливо очакваха да бъде открит спортния празник. По регламент, който бе утвърден предишния ден на проведената техническа конференция, отговорниците по отделните спортове трябваше да съберат хората си пред почивната станция в Паничище, за да се отправят малко по-късно към местата в района ѝ, където щяха да се провеждат състезанията. В това отношение организацията беше безупречна и на много високо ниво. Дори целенасочено да ѝ се търсеха слабости, трудно мажеха да се открият.

Леката атлетика, освен футболът, бе вторият доминиращ масов спорт с най-много участници. И този път някои от състезателите се включиха в няколко дисциплини като една от тях бе леката атлетика с цялата ѝ гама от разновидности – 100 метра спринт за мъже, 100 метра

спринт за жени, 1000 метра за жени, 2000 метра за мъже и на финала смесена щафета. Стадионът в планинския курорт и през двата дни беше „окупиран“ от лекоатлети и футболисти. И докато едните тичаха подир топката, отработвайки поредната критична ситуация, другите неуморно загряваха и тренираха с амбицията за индивидуална или отборна победа.

В същото време в една от обновените зали в почивната станция премерваха сили и умения участниците в най-тихото състезание – шахматът. Според самите тях, в сравнение с предишни години, турнирът този път е бил много по-оспорван, а до последния ход напрежението – огромно. Една от причините е добрата подготовка и познаването на тънкостите на играта на новите състезатели, които за пръв път участваха на турнир в националната спартакиада.

За да продължава това възходящо развитие на спорта в

БДЖ, инициативен комитет от 13 човека е излязъл с няколко предложения пред организаторите и ръководството на холдинга за преориентиране на следващите спартакиади, съобщи Мирослав Писов. Едното засяга изцяло моралната страна на състезанията, които не трябва да се превръщат в конфронтация, агресивност и сблъсък в амбицията за постигането на по-високи постижения. Според Писов, точно това е сред най-ярките заслуги на тази спартакиада, чието мото не е случайно. Става дума за ведрия дух, пренесен в Паничище от регионалните състезания. Той даде възможност всеки да разгърне до много по-голяма степен собствените си спортни възможности. Така се постигна и основната идея на работническите спартакиади – да се отговори на изискванията на трудовата медицина за повече физически упражнения и здравословен начин на труд на железничарите.

Класирането и постиженията в останалите две дисциплини – тенис на маса и тенис на корт четете в следващия брой на в. „Железничар“.



Турнирът този път е значително по-напрегнат и оспорван и при мъжете, и при жените.



Индивидуалните медалистите в леката атлетика.

Класиране в леката атлетика

100 метра спринт мъже

Класиране полуфинал

Първо място – Теодор Георгиев – РЦ ГО време 6,87

Второ място – Радослав Цанев – ЛД ГО време 7,01

Трето място – Живко Атанасов – ЛД СЗ време 6,68

Четвърто място – Христо Демиревски – БДЖ ПП ЦУ време 7,55

Пето място – Иван Якимов – БДЖ ПП ЦУ време 8,54

Шесто място – Илия Гергов – БДЖ ПП ЦУ време 8,56

Класиране финал

Първо място – Живко Атанасов – ЛД СЗ време 6,58

Второ място – Теодор Георгиев – РЦ ГО време 6,87

Трето място – Радослав Цанев – ЛД ГО време 7,01

100 метра спринт жени

Класиране финал

Първо място – Полина Стефанова – РЦ ГО

Второ място – Камелия Василева – БДЖ ТП

Трето място – Пела Кръстева – РЦ ГО

1000 метра жени

Първо място – Антоанета Банева – ЛФ ДГ време 5,07

Второ място – Валентина Томова – ТЦПП Сф време 5,1

Трето място – Иванка Шишева – БДЖ ПП ЦУ време 5,23

Четвърто място – Йорданка Апостолова – БДЖ ТП време 5,59

Пето място – Робертиня Николаева – ТЦПП Сф време 5,60

Шесто място – Гургана Найденова – ТЦПП Сф време 6,00

Седмо място – Валентина Брязова – РЦ ГО време 6,01

2000 метра мъже

Първо място – Йордан Тошев – време 6,50

Второ място – Радослав Цанев – ЛД ГО време 8,01

Трето място – Теодор Георгиев – РЦ ГО време 8,04

Четвърто място – Цветелин Димитров – ЛД ГО време 8,10

Пето място – Павлин Петков време 8,15

Смесена щафета - финал

Първо място – РЦ ГО с време 59,30

Полина Стефанова

Радослав Цанев

Поля Кръстева

Теодор Георгиев

Второ място – БДЖ ТП с време 60,04

Жанета Христова

Иван Якимов

Йорданка Апостолова

Илия Гергов

Трето място – ПТП ПО време 62,03

Поля Иванова

Петър Диков

Живко Атанасов

Красимира Диева

Класиране на турнира по шахмат

Индивидуално

Мъже

Първо място - Методи Арсов – Локомотивно депо София

Второ място - Калоян Георгиев – РЦ Горна Оряховица

Трето място - Валерий Петров – РЦ Пловдив

Жени

Първо място - Дилиана Александрова – Локомотивно депо Горна Оряховица

Второ място - Биляна Детелинова – Локомотивно депо Горно Оряховица

Трето място - Йорданка Нацкина – Вагонно депо Горна Оряховица

Отборно

Първо място - Горна Оряховица

Второ място - София

Трето място - Пловдив

5 ХРАНИ ЗА ПЪЛНО ЩАСТИЕ - НА ВСЯКА ВЪЗРАСТ

Лошо настроение, разсеяност, повишена тревожност, отпадналост, депресия – тези състояния се срещат доста често през зимата и за това виновен е недостигът на серотонин – един от основните невромедиатори – по който се предават нервните импулси. Наричат го още хормон на щастието и сега ще ви обясним как да си го доставите

най-лесно, за да се радвате на живота, защото той наистина е прекрасен и не заслужава да пропиляваме ценното си време в отчаяние и правене на кисели физиономии!

Нивата на серотонин ще се повишат по няколко начина: като се излагате на ярко слънце, като се занимавате със спорт и активен отдих, но и като се храните

с правилните продукти – такива, които са богати на триптофан. Защото именно тази аминокиселина доставя серотонин в организма.

Тлъста морска риба

В нея: скумрия, паламуд, риба тон, треска, сардина, ципура, лаврак и др., освен триптофан се съдържат и Омега-3 ненаситени мастни киселини. Те помагат за укрепване на имунната система, повишават възможностите на организма да се бори с инфекциите, намаляват риска от развитие на на исхемична болест на сърцето, важни са за поддържане на нормалното развитие на мозъка, очите и нервите.

Десетки изследвания показват, че хора, които консумират повече тлъста риба, практически не боледуват от сърдечно-съдови заболявания и артеросклероза. Консумацията на различни видове морска риба не само подобряват здравето, но и удължават живота.

Яйца

Най-разпространени и достъпни за консумация са кокошите

яйца. В тях има големи количества витамини, микроелементи и мастни киселини. Преди да ги подложите на топлинна обработка, е нужно да ги измиете добре. Мийте ги с топла вода (40-45 градуса), за да не проникнат бактерии в тях.

Сварени или запечени, яйцата присъстват в безброй рецепти. Специалистите не спират да спорят по колко яйца на седмица или на ден е полезно да се ядат, има и изследвания, които твърдят, че яйцата увеличават лошия холестерол, но за да сте сигурни, попитайте личния си лекар по колко е добре да хапвате или да давате на децата. Някои деца имат алергия към яйчния белтък, затова се преставахавайте.

Зърнени храни

Те са богат източник на витамини и минерали, но тъй като се преработват по-дълго в организма, могат да поддържат нивото на енергия без резки колебания на кръвната захар.

Редовната консумация на овесени ядки, гречка, киноа или други зърнени храни – с мляко или на каша доказано влияе добре на самочувствието и помага да се справим с нервното напрежение. Те са подходящи за всеки ден, като специалистите препоръчват да се хапват в първата половина на деня.

Ядки

Орехите са богати на неза-

меними мастни киселини, в това число на омега-3, те са източник на витамини Е и В2, на белтъчини и минерали. Повечето ядки имат нисък гликемичен индекс, затова ги препоръчват за диета при хора, страдащи от захарен диабет и сърдечно-съдови заболявания.

Но внимавайте – орехите са в групата на растенията, които са опасни за алергични хора. Ако не сте от тях, можете да си набавите триптофан от ядките, защото ги има в големи количества: във фъстъците са 750 мг, в бадемите – 630 мг, а в кашуто – 600 мг на 100 г продукт.

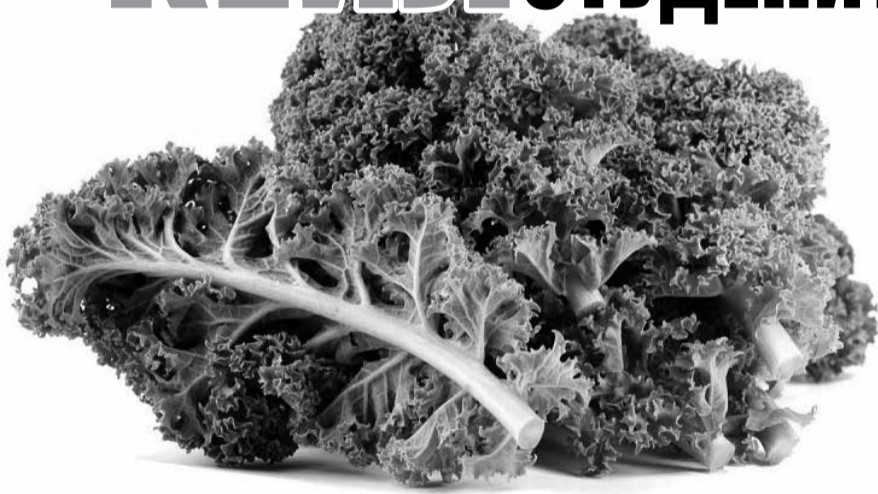
Банани

Те се явяват ценен източник на триптофан, на витамини от група В, на калций и фосфор. В света са известни около 500 сорта култивирани банани и в много страни се явяват основна храна. Бананите може условно да се разделят на две групи: десертни, които могат да се консумират сурови или сушени и сортове за готвене, които е хубаво да минат през термична обработка.

Някои диетолози са на мнение, че не е полезно бананите да се ядат редовно, защото могат да нарушат калциево-магнитния баланс в организма. Тези плодове се усвояват дълго, затова диетолози не съветват да ги консумирате с течности и да ги ядете вечер.



КЕЙЛ - СУПЕХРАНАТА ЗА СТУДЕНИТЕ МЕСЕЦИ



Специалистите по хранене недвусмислено го удостояват с титлата „суперхрана“. А това определение говори за разнообразния състав на хранителните активни вещества в него. Той е на път да детронира спанака и да заеме почетното звание „Цар на зеленелистните“.

За повечето хора у нас все още той е познат като листно или къдраво зеле, близък родственик на дивото зеле. Принадлежи на групата Brassica oleracea Aserhala и има зелени, плътни, къдрави листа. Счита се, че името идва от немското Kohl – събирателно наименование за всякакви видове зеле.

Този безценен зеленчук е бил добре познат на хората още в средните векове. Дори по-рано – смята се, че в Древна Гърция и Рим бил неотменима част от менюто. Английските заселници донесли кейла в САЩ през XVII век. Според други автори той

завършил триумфалния си път, като достигнал през Русия до Канада. Така или иначе, именно в САЩ го култивират в днешните му разнообразни цветове – с листа от светло - през тъмнозелени до виолетово-кафяви.

Той е истинска звезда в северните географски ширини, тъй като съдържа огромно количество полезни елементи, пазещи здравето и даващи издръжливост в суровия климат - витамини А, В1, В2, В3, В9, С, Е и К, минералите магнезий, мед, калций, желязо, фосфор и калий. В него има и фибри, протеини, омега-3 мастни киселини. Кейлът ви зарежда още с бетакаротин и фолиева киселина. Не на последно място – богат е на серни фитохимикали като лутеин и зеаксантин, които намаляват риска от очните проблеми като катаракта и дегенерация на макулата – една от основните причини за загуба на зрението

при възрастните хора.

Това, което прави кейла безценен, са неговите антиоксидантни и противовъзпалителни свойства. Той е признат от науката и като храна с огромен потенциал в битката с онкологичните заболявания. Богат е на противоракови хранителни вещества, наречени глюкозинолати - органични компоненти, съдържащи сяра и азот, които стимулират антиоксидантния баланс на тялото. Антиоксидантните му свойства се дължат главно на високата концентрация на флавоноиди и каротеноиди. Но не само: кейлът съдържа внушителния списък от поне 45 антиоксиданта!

Друг аргумент в негова полза е огромното количество витамин К – дори малка порция ви осигурява необходимата дневна доза от този витамин, който е ключов фактор за регулиране на възпалителните процеси в организма.

Кейлът е устойчив на сурови зимни условия, особено сибирският сорт. Можете да го откриете всяка година през есенно-зимния сезон. В момента е хит за повечето биопроизводители в България.



Салата от кейл и авокадо



Необходими продукти:

4-5 стръка кейл
1 шепа коктейлни домати (в случая жълти)
зърната от 1/2 нар
1 малко авокадо
по желание: физалис, кълнове

Начин на приготвяне:

Измийте зеленчуците. Махнете стъблата, нарежете листата на ленти и ги сложете в купа.

Обелете авокадото и го нарежете на кубчета. Сложете го в купата заедно с домати и зърната от нар.

За салатния сос смесете всички съставки добре, излейте ги върху салатата и разбъркайте добре.

За салатния сос:

сока на 1 лимон
2 с.л. веган кисело мляко (евентуално в домашно направен суров вариант)
сол



10-ТЕ НАЙ-СКЪПИ ВЕЩИ В СВЕТА



Berlinetta от 1963 г. До 1965 г. колата е била притежавана от известния немски състезател Шлесер.

Богатите хора умеят да пръснат пари за скъпи вещи. Но какво определя стойността на един предмет? Търсенето и предлагането? Марката, наистина уникалното високото качество?

Понякога да си задаваме подобни въпроси, просто няма смисъл. Наистина богатите хора могат да харчат пари без конкретна причина. Просто защото могат.

Но обърнете внимание на следващия списък с 10-те най-скъпи предмета в света. Дали наистина си струват.

Великата харта на свободите наричана също Магна харта

Цена: 21 млн. долара
Магна харта е акт, подписан от английския крал Джон Безземни на 15 юни 1215 г. С него се гарантират и защитават правата и интересите на феодалната аристокрация, бароните и гражданите от действията на представителите на кралската власт. Това е първият документ в английската история, който ограничава кралската власт и представлява началото на демократичното конституционно право. С Магна Харта започва процес, довел до Закон за правата от 1689 г. (Bill of Rights) и началото на конституционната монархия в Англия. Копие от нея е подписано от крал Едуард I през 1297 г., и продадено на търг през 2007 г. за 21 млн. долара.

Картината „Негнущеете и согнутое“ на руския художник Василий Кандински

Цена: 23 млн. долара
Първоначалната цена е значително по-ниска - 18 млн. долара. Въпреки това, по време на търг в Кристис, сумата нараства до 23 млн. долара.

Редкият син 31,06-каратов диамант „Вителсбах“

Цена: 23,4 млн. долара
Уникалният диамант Вителсбах е най-безупречният диамант в света. Швейцарски бижутер го купува в своята частна колекция през 2008 г. за 23,4 млн. долара.

Ръкопис на Леонардо да Винчи

Цена: 30 млн. долара
Бил Гейтс купува за колекцията си известният „Кодекс на Лестър“ само за 30 млн. долара. Този ръкопис е най-скъпият в света.

Шкафът Бадминтон

Цена: 36 млн. долара
Шкафът Бадминтон е създаден през 18 в. по заповед на дук Хенри Сомърсет. През 2004 г. странното произведение на изкуството е било продадено на принца на Лихтенщайн за невярвателните 36 млн. долара

Ferrari 250 GTO Berlinetta

Цена: 38,1 млн. долара
През 2015 г. в аукционна къща Bonhams е продаден състезателен автомобил Ferrari 250 GTO



Скулптурата „Ходещият човек“

Цена: 58 млн. долара
Швейцарският скулптор Алберто Джакомети създава „Ходещият човек“ през 1974 г. През 2010 г. творбата е била продадена на търг само за десет минути на цена, трикратно надхвърляща всякакви прогнози - 58 млн. долара.

Картината „Писък“

Цена: 119,9 млн. долара
Картината на Едвард Мунк е може би една от най-известните картини в света. Платното в действителност предизвиква цяла гама от сложни, а понякога и не много приятни емоции.

Бижута Елизабет Тейлър

Цена: 137,2 млн. долара
Разбира се, самите бижутата не биха стрували толкова много, ако не е била личността на собственичката им. На търг в Кристис специалната колекцията е продадена на баснословната сума 9 месеца след смъртта на Тейлър.

Картината „Алжирски жени“ на испанския художник Пабло Пикасо

Цена: 173,9 млн. долара
Най-скъпата, продавана някога на търг картина, е „Алжирски жени“ на Пикасо. Брилянтната работа на испанския художник е закупена от шейх Хамад бин Джасем Ал Тани за 173,9 млн. долара.

Любопитни факти за бирата

1 Бирата е една от най-старите приготвяни напитки в света

Тя вероятно датира от началото на неолита или по-точно 9500 г. пр. Хр.

2 Първите професионални пивовари са били жени

Те са били наречени brewsters. Преди близо 7000 години в Месопотамия и Шумерия техните умения били смятани за толкова важни, че те са единствените, на които било разрешено да произведат напитката и да управляват таверни. Също така жените трябвало да бъдат много красиви, за да могат да станат brewsters.

3 Древните египтяни построили пирамидите, пийвайки бира

Според Патрик Макгавърн, археолог от университета в Пенсилвания, работниците в Гиза получавали около четири литра бира на ден.

4 Бирата е полезна за сърцето

Италиански изследователи установяват, че хората, които пият бира в умерени количества са с 42% по-нисък риск от сърдечни заболявания в сравнение с други, които не консумират пиво. За максимална защита, придържайте консумацията си до една на ден, с алкохолно съдържание около 5%. Това твърдят изследователите.

5 Пивото предотвратява камъни в бъбреците

Проучване, публикувано в „Американския журнал по епидемиология“, изчислява, че една бутилка бира, консумирана всеки ден, намалява риска за камъни в бъбреците с около 40%.

6 Бирата стимулира мисловния процес

Да обърнете една-две бири няма да ви направи гении, но може да ви направи по-креативни, според проучване в списание „Съзнание и познание“. Когато 40 мъже гледали филм и едновременно с това

решавали главоблъсканици, тези, които имали 75 промила алкохол от бира, стигали до правилния отговор с няколко секунди по-бързо от трезвите си колеги.

7 Пивото е полезно за зрението

Канадски учени открили, че една бира на ден е достатъчна да повиши антиоксидантите в тялото ни и да ни предпази от катаракт очите.

8 Бирата понижава кръвното налягане

В едно проучване изследователите от Харвард установяват, че умерените консуматори на бира има по-малка вероятност да получат високо кръвно налягане, отколкото тези, които пият друг алкохол.

9 Пивото заздравява плътността на костите

Според проучване на американския университет „Туфтс“ хората, които пият по една-две бири на ден имат 4,5% по-висока плътност на костите, отколкото тези, които не пият бира изобщо. Според изследването обаче тези, които пият повече от две бири на ден имат 5,3% по-ниска костна плътност.

10 Фибрите в бирата помагат на хроносмилането

Пивото е богат източник на разтворими фибри. Те поддържат редовната функция на стомаха, спомагат за храносмилането и намаляват нивата на холестерол.

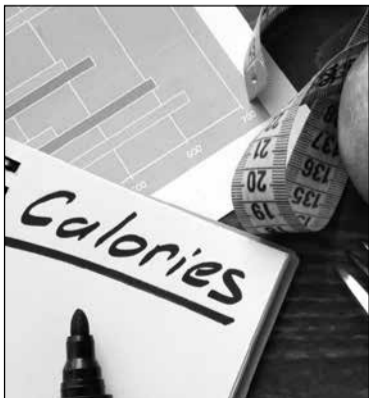
11 Само бирата и млякото съдържат молекулата никотинамид рибозид

Тя подобрява метаболизма в клетките, предпазва от затлъстяване, засилва мускулите, помага срещу стареенето на клетките и удължава живота.

Така че няма как да не отбележим, че пенливата напитка е изключително полезна, но когато се консумира в умерени количества. Наслаждавайте се на ароматната течност, но с мярка, и ще сте по-здрави и по-щастливи.

НЯКОЛКО СТРАННИ НАЧИНА ДА ИЗГОРИТЕ 200 КАЛОРИИ

Какво е нужно да направите, за да изгорите 200 калории? Ето няколко странни начина да го направите!



Ако тичате в продължение на 20 минути, със сигурност ще се отървете от тях.

Няма ли обаче някой по забавен метод? Разбира се – дъвченето на дъвка в продължение на 18 часа също ще доведе до същия резултат.

Имате балсам за устни? Нанесете го 1500 пъти и готово! Целувайте 2 часа любимия си човек и отново 200 калории ще се изпарят. Само един час секс ще доведе до същия резултат.

Какво още?

- Мийте зъбите си 45 пъти по 2 минути;

- Сърфирайте 2.5 часа из

каналите на телевизора;

- Гледайте нещо забавно – нужни са ви само 4 ситкома без реклами;

- 3 часа сън;

- 1 часа истинско сърфиране по вълните;

- Пийте вода: 8 чаши на ден ще изгарят по 70 калории. След три дни ще сте готови;

- Скачане на въже в продължение на 15 минути;

- Изпейте любимата си песен 23 пъти;

- Свирете на пиано час и половина;

- Напишете 4800 думи на клавиатурата.



SANTOS EXPRESS: НАЙ-НЕОБИКНОВЕНИЯТ ХОТЕЛ В АФРИКА

Атрактивен с визията, местоположението и бюджетните си цени, неговото гостоприемство гарантира трайни спомени



Влакът-хотел се състои от вагони с различни помещения и няколко нива на комфорт

Ако обичате атракциите, приключенията и железниците, но имате ограничен бюджет, горещо ви препоръчваме да си подарите едно пътуване до най-южната част на Южноафриканската република (ЮАР). Там, на брега на Индийския океан, е разположено курортното градче Мозел бей и плажът Сантос бийч, на който е „композиран“ необикновеният влак-хотел (хостел) Santos Express. Безспорно това е най-достъпното място за настаняване в цяла Африка.

Едва ли други хотели по света могат да се похвалят с такава невероятна история като тази на Santos Express. Някога прекосявал африканските пустини, а сега завинаги спрял на мнима гара, на 30 метра от брега на Индийския

океан, съставът продължава да привлича много гости на борда си. Той им предлага ексклузивната възможност да усещат денонощно морския бриз, да се радват на невероятна морска гледка и всички необходими условия за прекрасен отдих. Буквално срещу джобни пари се е превърнал в любимо място на бюджетните туристите.

Влакът-хотел разполага с пет различни вагона с единични и двойни купета и по-големи общи помещения за настаняване. За по-взискателните са обособени по-комфортни „стаи“ с интериор в стила на 20-те години на XIX век, минибар и вани. А на желаещите аналогичен лукс и повече пространство ще бъдат предложени вагони, трансформирани

в мини апартаменти, наречени Royal Suites.

При това цените за нощувка са по всеки джоб, защото са около 90 процента по-ниски от тези в повечето европейски хостели. Настаняването в общ безкупеен вагон с много двуетажни легла (с обща баня и тоалетна) струва само 10 евро. Нощувката в единични и двойни купета излиза съответно по 14 - 15 евро и 27 - 28 евро, а в по-люксовите Royal Suites – 60 евро. Ако гостите са част от група, се обещават и отстъпки!

На всичко отгоре цитираните цени са с включена лека закуска. Обикновено тя се състои от кафе или чай, различни зърнени храни, мляко, плодов сок, фруктова салата или пресни плодове, както и пресен или препечен хляб, масло, конфитюр, сирена. За наемателите на мини апартаментите е включено по-обилно хапване - пълна английска закуска. Но последната може да бъде поръчана и от останалите гости – само срещу допълнителни 2,35 евро. Освен това ресторантът на хостела предлага достъпно а-ла-карт меню, сервирано през целия ден.

Сред останалите услуги, предоставяни от екстравагантното място, са още: малка конферентна зала, барбекю, wi-fi, пране, както и румсървис по купетата. Част от тях са достъпни срещу символично заплащане.

За такива смешни (дори по родните стандарти) пари не трябва



Мини апартаментите Royal Suites предлагат повече комфорт в ретро стил



Плажът е пред самите вагони, в които се настаняват туристите



Във всички помещения на хостела са създадени условия за добър отдих на туристите

ва да очаквате особен лукс. Така например, от управата на Santos Express предупреждават, че се предоставя само спално бельо, но не и кърпи – затова трябва да си носите. Забележителната чистота в помещенията на хотела, отзивчивостта и приятелското отношение на персонала обаче са гарантирани. Complimenti за тях се споделят в коментарите на не един и два популярни сайта за резервации.

Сигурни сме, че вече сте заинтригувани! Но преди да поемете към ЮАР, все пак имайте предвид, че заради атрактивността си е желателно да запазите предварително места в Santos Express. Най-трудно ще ви е през декември, януари и по Великден, когато в страната е активния туристически сезон. Тогава се прилагат и по-високи цени за настаняване.

Ивайло ПАШОВ

Цени за реклама

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

При директна заявка от клиента

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

При заявка от рекламни агенции

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