

# Железничгар

RAILWAYMAN

1 - 16 януари 2019 г. Цена 60 ст. София, година XXVIII, брой 1

## Проблеми

### ВОДЕЩИТЕ ЕВРОЖЕЛЕЗНИЦИ СРЕЩУ СНЕЖНИЯ ПЛЕН

на стр. 3



## Инфраструктура

### СТОЛИЧНОТО МЕТРО Е ПРИМЕР ЗА ЕВРОПЕЙСКИ ПРОЕКТ

на стр. 5



## 2019-А ПРИСТИГНА С ЛЪЧЕЗАРНИ ДЕТСКИ УСМИВКИ



На стр. 4-5 ▶

## ПРОЕКТЪТ „ЗАЕДНО НАПРЕД“ С НОМИНАЦИЯ

### В конкурса за годишните HR награди на БАУХ

Като един от финалистите в годишните HR награди на Българската асоциация за управление на хора (БАУХ), „БДЖ - Пътнически превози“ ЕООД ще се съревновава в категория: „Най-добър проект за интегриране на образованието в бизнеса“. Номинацията е за проекта „Заедно напред“. Идеята е чрез него да се постигнат трайни партньорства с професионалните гимназии и висшите учебни заведения, да се насърчи специализираното обучение, според нуждите на бизнеса, в област с потенциал за промяна и развитие, каквато е железопътният транспорт.

Припомняме, че през 2017 г. дружеството иницира предварително проучване на възможностите за учене чрез работа в сферата на железниците. За

компанията, като работодател, това е предпоставка за привличането на млади хора. Също и за да се насърчи придобиването на квалификации по застрашени професии, които обаче са с ключово значение за дейността на единствения железопътен оператор за превоз на пътници у нас.

Във връзка с осъществяването на проекта „Заедно напред“ дружеството за пътнически превози миналата година стана домакин на кръгла маса на тема „Обучение на млади кадри и интегриране на образованието в бизнеса - дуално обучение в БДЖ“. В нея участваха представители на ВТУ „Тодор Каблешков“, УНСС, Техническият университет в гр. София, професионалните гимназии по транспорт в София, Горна

Оряховица, Пловдив, както и партньорите, включили се в дуална форма на обучение от професионалната гимназия по механизация на селското стопанство в град Мездра.

По време на дискусиата бяха обсъдени перспективите за развитието на дуални паралелки в сферата на жп транспорта и възможностите за разширяване на проекта за взаимно сътрудничество между „БДЖ - Пътнически превози“ ЕООД и професионалните гимназии по железопътен транспорт, както и предстоящото взаимно партньорство, бъдещото обучение и подготовка на кадри. Една от централните теми стана и държавният План-прием 2019/2020 г.

На стр. 5

## ХРИСТО ИВАНОВ Е НОВИЯТ УПРАВИТЕЛ НА „БДЖ - ПЪТНИЧЕСКИ ПРЕВОЗИ“ ЕООД



По решение на Съвета на директорите на „Холдинг БДЖ“ ЕАД бяха направени промени в ръководството на „БДЖ - Пътнически превози“ ЕООД. Мястото на досегашния управител на дружеството Пламен Пешаров заема инж. Христо Иванов. Дългогодишен специалист в областта на железопътния транспорт той е добре познат в гилдията тъй като професионалната му развитие изцяло е свързано с железницата.

Началото на кариерата си започва през 1984 г. като технолог на гара Стамболийски, след което е диспечер в ЖПУ Пловдив. От 1989 г. до 1998 г. последователно е главен специалист „Пътнически превози“, заместник началник в отдел „Пътнически превози“ и заместник началник по „Експлоатация“ в ЖПУ Пловдив. От 1998 г. насам е заемал различни ръководни позиции в жп системата - директор на „Подделение за пътнически превози“ в Пловдив и началник на „Подделение за превозна дейност“ - Пловдив. Ръководил е дирекция „Пътнически превози“, „Подделение за пътнически превози“ - София и е бил директор „Експлоатация“, както и директор „Маркетинг и продажби“ в „БДЖ - Пътнически превози“ ЕООД. От 2016 г. до този момент работи като „Ръководител превози“ в частен железопътен превозвач.

Инж. Христо Иванов е завършил Техническият университет в София, специалност „Експлоатация на железопътния транспорт“. Защитил е и магистърска степен по финанси във Великотърновския университет „Св. Св. Кирил и Методий“.

## НАГРАДИ

За коледните и навагадишни празници „БДЖ - Пътнически превози“ ЕООД награди служители от експлоатационния персонал. Отличени са 37 железничари от цялата страна, които са изпълнявали съвместно професионалните си задължения през цялата 2018 г., проявявайки отговорно отношение към професията си.

Сред отличените служители, които получиха парични награди, най-много са заемалите длъжности на локомотивни машинисти, началник влакове, кондуктори, билетни касиери, чистачи, шлосери, заварчици, ревизори, стрелочници и др. Ръководството на националния железопътен превозвач поздравява всички за положените усилия и старание в професията през изминалата 2018 г. и им пожелава успешна и безаварийна 2019 г.

## Политики

# ЕК ПОДКРЕПИ НЕМСКАТА СИСТЕМА ЗА СТИМУЛИРАНЕ НА КАРГОТО



Европейската комисия одобри германската схема за държавно стимулиране на товарните превози. Тя предвижда железопътните оператори, които ги извършват, да получават компенсация в размер до 45 процента от таксите за използване на жп мрежата.

В Еврокомисията са стигнали до извода, че този модел ще стимулира търговските компании масово да се откажат от използването на автомобил-

ния транспорт. Очаква се като алтернатива те да предпочетат далеч по-екологичните жп превози.

„Съдействие за прехода на карго товарите от автомобилния към железопътния транспорт е една от многото мерки, които Европа трябва да предприеме, за да се намали вредното въздействие върху околната среда. Германската схема за подпомагане прави именно това – тя способства

за достигане на екологичните и транспортните цели на ЕС без прекомерното нарушаване на принципите на конкуренцията – отбелязва европейският комисар по въпросите на конкуренцията Маргрете Вестагер.

Механизмът на компенсации е разработен от федералното министерство на транспорта и цифровата инфраструктура на Германия. Системата за стимулиране е наречена TraFoG, което се разшифрова като „ценова поддръжка на товарните превози“.

Предвидено е намаляване на таксите за достъп до жп мрежата с до 45 процента за товарните жп оператори. Очаква се, че превозвачите, които се възползват от компенсаторния инструмент на немското правителство, ще започнат да предлагат на своите клиенти – товароизпращачи по-ниски цени за своите трансферни услуги.

Бюджетът за държавната помощ е определен за 375 млн. евро за календарна година. Предвижда се компенсаторната система да започне да функционира до 30 юни 2023 г.

## Иновации

# В ЯПОНИЯ ТЕСТВАХА АВТОМАТИЗИРАН ПЪТНИЧЕСКИ ВЛАК

Японската железопътна компания JR East проведе изпитания на напълно автоматизиран пътнически влак по линия Яманот в Токио. Това е първият случай, в който в Страната на изгряващото слънце се осъществяват тестове на състав за пътнически превози, който е предвидено да не се управлява от машинист.

JR East очаква чрез подобни композиции значително да се подобри производителността на железниците в средна и дългосрочна перспектива. Компанията ги разглежда като средство за борба с недостига на квалифициран персонал, който се очаква да възникне в бъдеще заради застаряването на японското население. От нея смятат още, че въвеждането в

експлоатация на роботизирани влакове може да помогне на жп операторите да намалят разходите си за поддържане на движението по слабо доходносните провинциални маршрути.

Първите тестове с автоматизирания електросъстав J-TREC (серия E235), включващ 11 пътнически вагони, бяха проведени в ранното утро на 30 декември 2018 г. Последваха допълнителни изпитания между 4 и 6 януари т. г. Експерименталният състав се движи по кръгов маршрут с обща дължина 34,5 км. Той бе специално избран за целите на тестовата експлоатация, тъй не се пресича с други жп трасета. По време на пробните рейсове специалистите на JR East пътуваха в

кабината на влака, за да наблюдават и контролират всички как протичат операциите.

В резултат на експеримента от японския жп оператор направиха извод, че за преоборудването на съществуващия подвижен състав в автоматизиран режим като минимум ще се наложи да бъдат разработени нови, усъвършенствани детектори за препятствия по релсите.

JR East предвижда да пусне роботизирани пътнически влакове само по дестинации, които не се пресичат с други. В борда им, на първо време, задължително ще се намира и специалист, който ще носи отговорност за управлението на композицията при извънредни ситуации.



## Контракт

# Холандия поръча още 88 електрички Sprinter на CAF



Държавните железници на Холандия (NS) поръчаха още 50 тривагонни и 38 четиривагонни крайградски електросъстави Sprinter New Generation на испанския производител на подвижен състав CAF. Те са въз основа конструктивната основа на регионалните влакове Civity. Стойността на контракта е 400 млн. евро, а началото на доставките е планирано за 2020 г.

Поръчката се явява продължение на ключевия през 2014 г. договор (510 млн. евро) за покупка на 68 тривагонни и 50 четиривагонни регионални електрички Sprinter. Първите от тях влязоха в експлоатация през миналата година. А последните от общо 206-те заявени влака трябва да бъдат в строя до края на 2023 г.

Крайградските електрички Sprinter New Generation развиват максимална скорост 160 км/ч. Предназначе-

ни са за бърз и удобен превоз на пътници на близки разстояния. Отличават се с нисък под и привлекателен модерен интериор. Оборудвани са с безжична Wi-Fi мрежа за достъп до Интернет, а седалките им са снабдени с електрически розетки с напрежение 220 V и USB портове. Във вагоните са предвидени също места за разполагане на велосипеди и инвалидни колички. Налични са и тоалетни за пътници с ограничена подвижност.

С новите Sprinter-и се предвижда да бъдат заменени старите крайградски влакове NS SGMm, използвани от холандските железници от 60-те години на XX век.

С този контракт инвестициите на NS в нов подвижен състав и модернизация на съществуващия жп флот през последните години вече достигна 3,5 млрд. евро.

## Съоръжения

# Откриха най-дългия комбиниран мост в Индия

В североизточния индийски щат Асам тържествено бе открит най-дългият автожелезопътен мост в страната. Той носи името Богибил и преминава над река Брахмапутра. Има дължина 4,94 км, а по него минава двойна жп линия и автомобилен път с три платна.

Мостът е призван да играе важна логистична роля не само за местното население, но и за целите на националната отбрана на Индия. Щатът Асам, както и съседният регион Аруначал-Прадеш са разположени край границата с Китай. Благодарение на него значително ще се намали времето за прехвърляне на

военната техника към граничните райони в случай на необходимост. Освен това, по данни на индийските власти, съоръжението е построено по такъв начин, че на него може да се приземява дори изстребител.

Що се отнася до гражданските превози, мостът позволява времето за пътуване между градовете в щатите Асам и Аруначал-Прадеш да се съкрати значително. Освен това появата му дава възможност за жп трансфера между столицата Делхи и Дибругарх (третият по големина град в североизточна Индия) вече да се осъществява с 3 часа по-бързо.



# ВОДЕЩИТЕ ЕВРОЖЕЛЕЗНИЦИ СРЕЩУ СНЕЖНИЯ ПЛЕН

Снегът е чакан гост за Коледно-новогодишните празници. Ала обилните му количества често се превръщат в голям проблем за железниците. Силните снеговалежи затрупват жп линиите, оборудването и гарите. Хващат в плен влаковете. Водят до отмяна на жп рейсове и налагат промени в разписанието. От това страдат както пътниците, така и железопътните компании. Налага се операторите да полагат усилия за борба с него, прибегвайки до използване и на специализирана техника, и на обикновена физическа сила.

Новата 2019 г. донесе именно такива проблеми за железниците на Германия и Австрия. В края на миналата седмица обилен сняг покри с бяла пелена южните части на двете съседни държави. Това предизвика транспортен хаос в засегнатите региони. Властите затвориха пътища и отмениха пътувания на повече от 130 влака заради опасност от лавини и заснежени линии, а други повече от 200 състава бяха задържани на гари по маршрутите им. Заради лошото време се стигна и до отмяна на голям брой авиационни полети от летищата в Мюнхен (над 120) и в Инсбрук (Австрия). Затворени бяха и редица автомобилни пътища заради преспи от над 50 см.

Особено тежка се оказа ситуацията в Австрия. От държавните железници (ÖBB) на страната положиха неимоверни усилия за нормализирането на влаковото движение в условията на силния снеговалеж. Беше използвана специализирана снегочистваща техника и физическата сила на много железничари. За отстраняване на снега в района на жп терминалите се прибегна до употреба на специални мотокари и багери, оборудвани с роторни снегорини. Разчистването на коловозите, околните гарови пространства и стрелките пък бе поверено на бригади от жп служители с ръчни снегорини и лопати. По-сериозна механизация трябваше да се използва за изтичането на плътната снежна покривка на големи участъци от регионалните и междуградски железопътни линии. За това от ÖBB заложиха на мощни локомотиви, снабдени със снегоразривни лопати и плугове. Те се движеха и избутваха снежните маси извън трасетата. По коридорите, на които натрупаният сняг бе в изключително големи количества влязоха в

действие специални мощни снегочистващи локомотиви. Снабдените с режещи снега плугове и роторни снегорини те го загребаха и изхвърляха (буквално изстрелваха чрез силна струя въздух) далече настрани от железния път.

От германските държавни железници Deutsche Bahn действаша по аналогичен начин. Благодарение на това трасетата бяха освободени от пресипите и снегонавяванията и жп движението в южните региони на двете съседни държави бе възстановено за относително кратки срокове (между няколко часа и малко повече от ден).

Предвид местоположението и географските си особености Германия, Австрия и Швейцария са сред държавите на Стария континент, на чийто железници най-често се налага да влизат в битка със зимата. Затова техните железопътни оператори са принудени да поддържат сериозен брой специализирана снегочистваща техника. В по-голямата си част това са машини от ново поколение, способни бързо и ефективно да осигуряват проходимост на влаковете през хванатите в снежен плен релсови трасета и гари.

Със сериозен потенциал в тази област разполагат и скандинавските държави. Техните възможности обаче не могат да се мерят с тези на Русия. Наред с гореспоменатите западноевропейски страни, тя е другия колос на Стария континент с изключително сериозен флот от железопътна снегочистваща техника.

Руската зима е всеизвестна със своята суровост и трудна предсказуемост. Ето защо там са се постарали да подсилят жп транспорта срещу предизвикателствата ѝ с множество дизелови и електрически локомотиви със снегоразривни устройства, роторни жп снегорини, релсови



В първите дни на януари транспортът в южните провинции на Германия и Австрия беше блокиран от снега

системи за издухване с въздух или топене на снежните навъхания и дори снегосъбиращи състави. Типичен представител на последните е влакът SM-2. Той се състои от специален локомотив, два междинни и един заден (краен) полувагон. Отпред на локомотива е разположено оборудване, което загреба снега от линията и по транспортна лента го извозва и изсипва във вагоните. Когато те се напълнят, композицията се придвижва до определена точка, където го разтоварва от задния вагон. Снежната маса се изсипва отляво и отдясно на релсите, на разстояние 5-10 метра. Изхвърлянето ѝ може да се осъществява и когато влакът е спрял, и по време на движението му.

И в Европа, и в останалите страни по света, където зимите са люты, в битката на железниците със снега се използва богат арсенал от всевъзможни машини и системи. Уви, те не са 100-процентова панацея. Някои елементи и оборудване от железопътната инфраструктура – като стрелките например – просто е невъзможно да се почистят по друг начин, освен ръчно.

Така че дори в XXI век железничарите не могат да минат без добрата стара традиционна лопата. Но пък представете си колко по-лошо би било, ако друга специализирана снегочистваща техника липсваше и можеха да разчитат само на нея...

Ивайло ПАШОВ



В разчистването на жп мрежата на ÖBB участва специализирана жп техника снимка: RailPictures.Net



Руският снегочистващ влак SM-2 снимка: andrey-kronos.ru



Част от снегочистващата техника на Deutsche Bahn снимка: Deutsche Bahn



# 2019-А ПРИСТИГНА С ЛЪЧЕЗАРНИ ДЕТСКИ УСМИВКИ

Емоционално детско парти децата в БДЖ изпратиха старата година и посрещнаха новата 1919-а. Вълнението на малчуганите беше голямо, когато пред тях застана фокусникът с цилиндър и започна да ги забавлява с илюзионистичните си трикове. Най-малките го гледаха с полуотворена уста, затаили дъх пред номерата му, а по-големите се опитваха да подсказват какво би се случило. За най-досетливите имаше и поощрителни награди. Детската аудитория активно участваше в представлението и когато то беше към финала си нескрито остана желанието фокусите да продължават още дълго време.

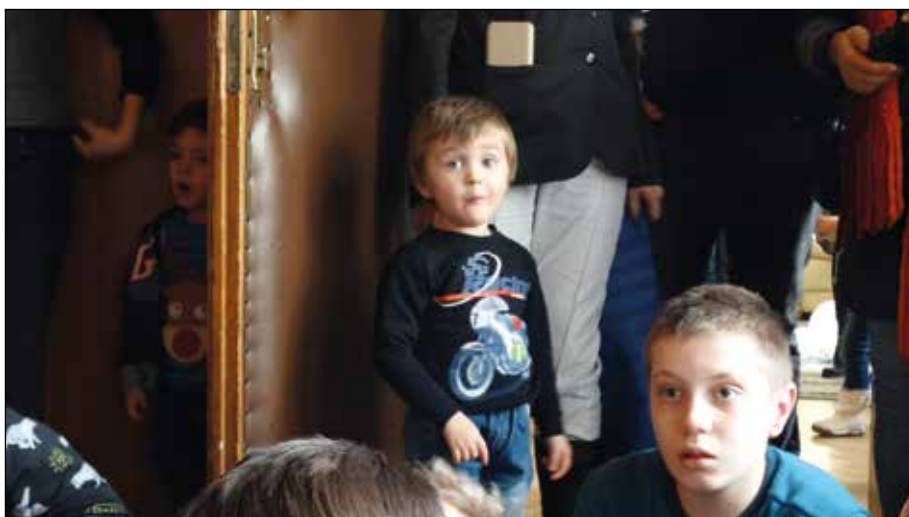
Кулминацията на тържеството обаче настъпи, когато в смълчаната зала влезе белобрадият старец от Лапландия, придружен от вечната си спътница Снежанка. С дрезгавия си поздрав той веднага привлече детските погледи и

накара очите им да заблестят още повече в очакване. Разбира се всеки един подробно бе разпитан дали е слушал през годината, дали е учил редовно уроците си, колко пакости е направил. Не бяха пропуснати и обещанията, които поотделно малчуганите, с приглушен глас даваха пред Дядо Коледа, за да изпълни той през следващата година, с джуджетата в работилницата му, всички желания в писъмцата адресирани до него.

Много от най-малките, като тригодишната Михаела, така силно бяха овладени от емоцията, че успяваха само срамежливо, но с нескрито любопитство да поглеждат в торбите, които красивата Снежанка от приказките им подаваше. Какичките и батковците пък, които вече бяха получили подаръците си стискаха като Дария, Теодора и Любослав пакетите си щастливи, че желанията им вече са сбъднати.



Съвсем друго е, когато вече си получил подаръка си.



Колко много нови приятели!



И малките принцеси и принцове заемат пред вълшебствата.



Какво ли има в торбата?



Да не е сарешил белобрадия старец и да е разменил подаръка ми...



Фокусите също имат край, но ние искаме още.



Колко хубаво е да ти разкажат красиви приказки.

## СТОЛИЧНОТО МЕТРО Е ПРИМЕР ЗА ЕВРОПЕЙСКИ ПРОЕКТ

Това заяви кметът Йорданка Фандъкова, в последните дни на миналата година, по време на инспекцията на строителството на третата линия на метрото. Тя започна от метростанцията на кръстовището на булевардите „България“ и „Иван Гешов“, която е част от първия участък с готов релсов път. В нея участва министърът на транспорта, информационните технологии и съобщенията Росен Желязков и изпълнителният му директор проф. Стоян Братоев. До сега изграждането му върви по предварително приетия график.

В следващия програмен период, с европейско финансиране от ОП „Транспорт и транспортна инфраструктура“, се предвиждат две разширения, които ще свържат централната градска част с кварталите Левски и Слатина. Първият проект включва 6 нови метростанции от ул. „Шипка“ в близост до Военна академия „Г. С. Раковски“ до бул. „Цариградско шосе“ при УМБАЛ „Света Анна“. Второто разширение е с 3 нови метростанции и достига до ж.к. Левски, заяви министър Росен Желязков по време на инспекцията. Той провери изградените тунел и релсов път между метростанциите на бул. „България“ и „Красно село“.

Министър Желязков отбеляза, че през настоящия програмен период на ОП „Транспорт

и транспортна инфраструктура“ се инвестират около 2 млрд. евро в транспортна инфраструктура в страната, а през следващия е заложен дори леко завишен финансов ресурс, но се очаква до края на 2019 г. да има пълна яснота по въпроса. „Ще следваме аналогична логика, като сегашната, при разпределянето на средствата след 2020 г. За метрото предвиждаме приблизително 500 млн. евро“, уточни министърът. Той отбеляза още, че от една страна е важно да се даде възможност повече граждани да се движат с подземната железница, а от друга - да се направят необходимите връзки за интермодалността на транспорта. Като пример министър Желязков посочи връзката на метрото в кв. Горна баня с жп линията София - Перник. По думите му е необходима взаимна свързаност и приемственост в използването на различните видове транспорт.

Изпълнени са общо 76 процента от дейностите по първия етап на третата линия, а в участъците, където е преминала тунелопробивната машина, завършилото строителство надхвърля 80 на сто, обясни Фандъкова. Тя каза, че машината е изработена специално за столицата поради тежките условия и трудностите

по трасето. На ден преминава между 15 и 20 метра.

Част от проекта на метрото също е и изграждането на депо „Земляне“. Столичният кмет представи и 9 от 20-те метростанции, които ще влязат в експлоатация 2019 г., когато 8 км от новата подземна жп линия окончателно ще е готова. „В края на 2019 г. ще бъдат пуснати и следващите 5 спирки от „Владимир Вазов“ до „Орлов мост“. Последните 5 - от „Красно село“ до „Горна баня“ ще започнат да функционират в началото на 2020 г.“ - съобщи инж. Стоян Братоев. Според него изпълнението на проекта за третия лъч е съпроводено с много трудности, защото три километра от линията пресичат реки. Но независимо какви са условията, работата ще бъде свършена в срок, обеща той.

Новите метростанции ще са обезопасени с преградни стени, които ще се отварят автоматично с идването на влака. Предвижда се на крайната станция при кв. „Горна баня“ да има буферен паркинг и да започне изграждането на жп гарата при „Горна баня“, която ще е свързана с метрото. Влаковете по завършените подземни трасета ще се движат с максимална скорост от 80 км в час или от метростанция до метростанция ще се стига за около 3 - 4 минути.

## ПРОЕКТЪТ „ЗАЕДНО НАПРЕД“ С НОМИНАЦИЯ

От стр. 1

По време на кръглата маса беше дискутирано съвместното сътрудничество между потенциалния работодател в лицето на националния железопътен превозвач, професионалните гимназии и висшите учебни заведения. Идеята е да се изгради добре работещ механизъм, който да предостави на обучаващите се младежи още в гимназията възможност за професионална реализация с опция за продължаващо обучение във

висше учебно заведение. В тази връзка по време на кръглата експерти от „Човешки ресурси“ в БДЖ представиха стипендиантската програма на дружеството за пътнически превози.

Конкурсът за годишните HR награди на Българската асоциация за управление на хора (БАУХ) е форма за споделяне и отличаване на иновативни и успешни практики, прилагани на национално ниво.

Идеите и целите му са да даде публичност и признание

за постигнатите резултати в работата, за създаване на HR добавена стойност за организациите и развитие нивото на HR професията и HR индустрията в България.

Конкурсът поощрява авторството, творческия подход в професията и създаването на нови, уникални продукти и проекти, осъществявани практически в точно определено време през годината, за която е съответното издание на годишните награди.

### АБОНАМЕНТ 2019

Припомняме, че той вече усилено тече.

И през следващата година вестник „Железничар“ ще продължава да информира за актуалните събития в бранша.

За ваше улеснение отново ви предлагаме абонаментен талон, който след попълване и документи за внесената сума по посочената сметка, може да изпратите в редакцията на вестника.

### ТАЛОН ЗА АБОНАМЕНТ

Име ..... Фамилия .....  
 Фирма ..... тел. ....  
 Адрес:  
 пощ. код ..... гр./с. ....  
 област ..... ул./жк .....  
 №/бл. .... вх. .... ет. .... ап. ....

Ако искате да получите фактура, моля, попълнете следните данни:

1. Идентификационен № ..... тел./факс .....  
 2. Материално отговорно лице .....  
 3. Адрес на фирмата по регистрация .....

*Железничар*

Банкова сметка  
 на вестника в лева  
 Титуляр:  
 „Подделение за почтвна дейност“ -  
 ХБДЖ ЕАД

IBAN: BG07BPV179241064295803  
 BIC: BPVIBGSF  
 Банка: Юробанк България АД

Изпратете този талон  
 на факс (02) 987 71 51  
 или на адрес:  
 София 1000, ул. Иван Вазов №3

За справки: 0889 413 003

Цената на годишния абонамент  
 е 24 лв с включено ДДС.

## АНТОНОВ ДЕН И АТАНАСОВ ДЕН



На 17-и януари православната църква почита паметта на Антоний Велики. В народния календар Антоновден се празнува за предпазване от болести. На този ден жените не работят, за да не „разсърдят“ чумата и шарката. Спазват се строго забраните да не се вари боб, леща, царевица, за да не боледуват децата от шарка. Не се шие и плете, защото ако човек се убоде, няма да зарасне леко.

Младите жени месят питки и ги раздават за здраве на близки и съседи, намазани с мед.

На следващия ден, 18-и януари, се празнува Атанасовден и преполовяването на зимата. Според народните поверия свети Атанас господства над зимните студове, ледове и снегове. Облечен с копринена риза, той отива в планината на своя бял кон и се провиква: „Иди си, зимо, идвай, лято!“. Затова празникът е известен и като „Среди зима“.

И Атанасовден се чества като празник в чест на чумата и шарката. За омилостивяване на болестта се пекал питки, които се надупчват с вилица,

за да не се „надупчат“ децата от шарка. Жените спазват същите забрани, които характеризират Антоновден.

На трапезата задължително присъстват пиле, свинско с бамя и пита с мед.

В народните представи двамата светци са братя близнаци - ковачите Антон и Атанас, които първи изобретяват ковашките клещи. Затова Антоновден и Атанасовден са един след друг и се честват като празници на ковачите, железарите, ножарите и налбантите.

## Тибетска рецепта с лимони за здраво сърце и очи

Тибетската медицина е една от най-старите в света. Тя разчита предимно на богатите дарове, които ни е предоставила природата. Лекарствата на тибетската медицина съдържат около 1000 съставки. Но продуктите за рецептите, които ви предлагаме, могат лесно да се намерят на българския пазар. Те ще ви помогнат да пречистите кръвоносните съдове от мастните плаки, да успокоите духа си и да се подмладите, както и за превенция на инсулти и инфаркти. Освен това предпазва от появата на туморни образувания и подобрява зрението.

Смелете 1 кг лимони заедно с кората и 300 г чесън

в блендер. Сложете сместа в 1.5 л завряла вода и варете със затворен капак точно 15 мин. на среден огън. Изчакайте сместа да изстине и я пресипете в стъклен буркан, който затворете добре с капачка.

В продължение на 25 дни пийте по 50 мл всеки ден на празен стомах. След това починете 10 дни. Повторете 25-дневната процедура, ако е необходимо. Можете да повтаряте този процес два пъти годишно на всеки шест месеца като превантивна мярка. Продължавайте, докато здравето ви се подобри, но не забравяйте за задължителната 10-дневна почивка.



## Лечебната мощ на лимоните



Жълтият цитрусов плод пречиства, тонизира, дезинфектира, успокоява... Затова нека заложим на него и веднага да си изстискаме няколко лимона.

Освен че е много вкусен, лимонът притежава и неоспорими диетични качества. На първо място той е най-богатият на витамин С цитрусов плод и е достатъчен сокът от един единствен лимон, за да покрием дневната си нужда от този витамин. Високото съдържание на витамини от група В пък улеснява усвояването на захарите от организма, предпазва от сърдечносъдови заболявания и подпомага психичното равновесие. Допълнително флавоноидите и лимонидите, на които лимоните са богати, засилват имунната ни система. Фосфор, мед, магнезий, желязо... – лимонът не само съдържа и много минерали, но те и се абсорбират бързо и лес-

но от организма ни, когато са приети чрез този плод. Би било жалко обаче да се задоволим само с неговите хранителни качества – лимонът притежава и чудесни целебни свойства.

### Сок от лимон против ревматизъм

Курсът на лечение започва с изпиването на сока на половин лимон, като през два дни увеличаваме количеството с по половин плод. Това означава на третия ден да изпиеме сока на цял лимон, на петия – от лимон и половина. Продължавате така, докато достигнете до 5 лимона дневно. След това започвате да намалявате бройката им – отново с по половин плод през два дни. Целият курс на лечение продължава 38 дни. Може да разреждате сока с вода, но не бива да добавяте към него нито мед, нито захар. Трябва да изпивате тази пречистваща

организма напитка веднага след като сте изстискали плодовете, за да се възползвате напълно от съдържащия се в нея витамин С.

### Против хрема

За да я овладеете още в началото, можете да капнете по една капка лимонен сок в крайчеца на всяка ноздра.

Ако носът ви вече тече обилно, е добре да пиете следната настойка в продължение на три дни: Попарват с гореща вода две цветчета карамфил, една пръчка канела и една щипка мащерка. Прецеждате и добавяте сока на един лимон и 1 ч. л. мед.

### Когато ни боли гърлото

Лимонът отдавна е доказал полезното си действие при болки в гърлото.

Още щом усетите, че гърлото започва да ви дращи, трябва да изстискате един лимон. След това добавяте шепа едра сол, богата на минерали, и правите гаргара със сместа в продължение на 1 мин. Изплювате и повтаряте процедурата, докато болките в гърлото отшумяват.

### За хигиена на устата

Лимонът е известен с това, че избелва зъбите. Не бива обаче всеки ден да си миете зъбите със сок от лимон, защото лимонената киселина, съдържаща се в плода, може да атакува емайла им.

Чудесно средство против афти е, ако разтворите сока на половин лимон в същото количество вода. След това просто жабурийте устата си.

Ако венците ви кървят, ще ги заздравите с помощта на следния трик: натривате ги с бялото на кората на лимона.

## РАЗТОВАРВАЩА ДИЕТА СЛЕД ПРАЗНИЦИТЕ

Празниците вече приключиха, работните дни пък стартираха, а ние се чувстваме тежки и тромави, качили повече килца през почивката. Нормално е след такъв кулинарен марафон, да предприемем спешни мерки и да започнем лека, разтоварваща диета.

За начало, не се ограничавайте в хапването – нека храненията да са 3-4 пъти през деня, но да се състоят предимно от плодове и зеленчуци. Актуални за сезона са мандарини, портокали, кивита, грейпфрути – които разграждат токсините в организма и са изключително полезни. При зеленчуците също има голям избор - домати, краставици, чушки, моркови.

Позволени са яйцата и обезмасленото кисело мляко, като част от храненията.

Следващата голяма стъпка е да пиете вода, в малки количества, но на често. Празниците бяха опияняващи и със

сигурност не сте се лишили от удоволствието да пиете малко повече. Това не е фатално, но организмът ви се е дехидратирал и за да върнете предишната си свежест, е нужна вода. Избягвайте газирани напитки, соковете, освен ако не са фрешове. Подходяща напитка за сезона е чай, с всякакви аромати и вкусове.

Забравете месото, поне за няколко дни. Пържолките, които вкусно похапвахме по празниците, са се отразили на външния ни вид, и е време организмът ни да си почине. Затова не яжте месо, поне няколко дни (3-4), позволена е малко риба или пуешко филе.

Никакви сладкиши и тестени изделия, бонбони или шоколад. Хранете се няколко дни предимно със зеленчуци, плодове, яйца, риба и ефектът ще бъде липсата на няколко излишни килца, както и възстановен организъм след тежкия празничен марафон.



# Хороскоп за 2019 година



## Овен

2019 година е време на промени. През по-голямата част от годината ще бъдете изпълнени с енергия, сила и ентузиазъм. Мнозина ще постигнат кариерно и лично израстване. От една страна, хороскопът обещава ярко бъдеще, а от друга, изисква доста упоритост, за да можете да го постигнете. Много ситуации ще се развиват във ваша полза, но най-значимите резултати ще бъдат постигнати от онези, които ще работят упорито, решително, постоянно и ще поемат инициативата в ръцете си. Годината е благосклонна към вас и всеки ще може да постигне това, за което мечтае - едни ще поемат към нова и обещаваща позиция, други ще създадат семейство, трети ще срещнат нова любов, четвърти ще повишат материалното си равнище.

През годината ще формирате нови приоритети, нагласи и цели. Придвижването в кариерата ще отнеме цялото ви внимание и свободно време. Изключения са семейните двойки. При тях отношенията ще бъдат стабилни. Пренебрегването обаче на най-малките предупредителни знаци може да доведе до големи неприятности.



## Телец

2019 е година на благоприятните възможности. Ще бъде особено добра в областта на кариерата и бизнеса. Ще можете да осъществите своите планове, да постигнете целите си и желанията си. Работете здраво, опитайте се да дадете 100% от себе си, а останалото ще дойде от само себе си.

Ще имате отлични, здрави и стабилни връзки с хората около

вас. Ще придобие много нови неща - някои ще подобрят финансовото си положение, други ще намерят нови приятели, а трети ще могат да променят радикално живота си.

Ще имате често щастливи шансове, а и късмет, които ще ви помагат в трудни моменти. Способността да общувате, да се доверявате и да се отваряте към партньора си, допринася за укрепването на вашите връзки. Ще имате страстна и вълнуваща година, но това не ви спасява от проблеми. Избягвайте да бъдете себични и да се държите егостично. Съобразявайте се какво иска партньорът от вас. Някои професионални познания могат да преминат в любовни отношения.

Ще трябва да се грижите по-добре за здравето си през новата година. От март до май е рискован период, когато можете да се сблъскате със здравословни проблеми. В случай, че имате съмнение за някакво заболяване, не забравяйте да посетите лекар.



## Близнаци

Хороскопът за 2019 е много положителен за Близнаци. Вие ще процъфтявате в личния живот и на работното място. Разбира се, ще трябва да се потрудите за успеха си, защото няма нищо безплатно. Вашите хубави, очарователни маниери ще ви дадат голямо предимство на работното място.

Много ще ви помагат добрите комуникативни умения и чувството за хумор. През новата година ви очакват много предизвикателства и е възможна промяна на работното място. Ще се отворят огромни възможности пред вас.

Вашият доход ще бъде стабилен, но ще можете да пече-

лите допълнително и от други източници. Ще има хора, които ще завидват за успеха ви, така че не се доверявайте на никого.

В любовните връзки, особено тези, които са създадени отдавна, няма да има фейерверки и грандиозни моменти, понякога ще имате трудни етапи. Но ако успеете да избегнете караниците и негативния подход към всички неща, тогава ще спасите отношенията си. Ако сте все още сингъл (сами), има възможност да срещнете нов човек в живота си до средата на годината.

Веднага щом почувствате физическо неразположение, незабавно се свържете с вашия лекар. Също така, опитайте се да избягвате стресови ситуации и да отделите малко повече внимание на психическото си здраве.



## Рак

Първата половина на 2019 г. ще е пълна с нови събития. Тази година обещава растеж и развитие на професионалните възможности. Вашият състезателен дух ще се увеличи и ще бъдете готови да положите усилия да постигнете кариерно развитие. Ще развивате нови идеи, които ще можете да използвате в начина си на работа и да ускорите постигането на важните цели.

През втората половина на годината можете да очаквате спокойно и положително време. Няма нищо странно от факта, че повечето от събитията в живота ви ще се въртят около взаимоотношенията. В края на юни значително нарастват шансовете да се срещнете с истинската любов. Звездите вече са в много позитивно положение за личния ви живот. Има вероятности за започване любовна афера на работното

място или подновяване на стара любов, което е отличен шанс за свободните Раци, но тези, които са вече заети да стоят настрана от такива ситуации.

Онези, които вече имат връзка, могат да очакват брак, а ако сте женени, шансовете за увеличаване на членовете на семейството са високи, което допълнително ще донесе радост в дома.

През 2019 г. избягвайте умственото напрежение и съсредоточете вниманието си повече върху здравето, тъй като претоварването може да повлияе неблагоприятно на вашето състояние.



## Лъв

Можете да очаквате много позитивни събития в личния си живот и във вашата професионална кариера. Животът ви през 2019 ще е изпълнен с различни преживявания. Вие сте под управлението на Слънцето и вашите качества ще ви помагат да постигнете това, което искате в кариерата си. Имате силна креативност, творчески идеи, много способности и сте естествени лидери. Всички усилия, които сте вложили досега, ще се материализират през новата година.

Началото на годината няма да е лесно. След неуспехите обаче най-накрая настъпва положителен период. През пролетта събитията ще започнат да се движат с пълна скорост.

Лятото принадлежи на любовта и личния живот, които сте пренебрегнали през предходните месеци. Ще се засили интимността във връзката ви. За да се справите с конфликтите в любовта, трябва да се съсредоточите повече върху конструктивните разговори.

Свободните представители на знака могат да очакват много забавления, дълги летни нощи, изпълнени с флирт и страст.

Началото на годината и зимният период ви носят тенденцията на настинки, ревматични проблеми, наранявания, дължащи се на небрежност. Вашият

имунитет ще бъде снижен, така че е важно да избягвате да се излагате дълго на ветровито и влажно време.



## Дева

Хороскопът за 2019 е много положителен. Започвате годината с много енергия, която трябва да знаете как и накъде да я насочите, в противен случай ще се превърне в излишна нервност. Ще достигнете максимума в много области. Всичко ще бъде лесно, просто и точно както искате.

Благодарение на качествата си ще постигнете професионален успех тази година. Кариерата на мнозина ще отбележи стабилен напредък от началото на март, но ако се опитвате да ускорите нещата, може да пропуснете различни възможности. Не се впускайте в каквото и да е дългосрочно решение тази година, защото можете да имате проблеми през следващите години. Правете сделки само чрез адвокати, счетоводители и експерти.

Ще постигнете постепенно напредък в професионален и личен план, но някои проблеми по време на развитието на събитията са възможни. Особено продуктивен период за работа ще бъдат първите месеци на годината. Ще имате предизвикателства понякога и високо ниво на стрес, но вие ще знаете как да се справите.

Съсредоточете се върху изграждането на кариерата, но и оценявайте основните удоволствия, които животът ще ви предостави. Трябва да избягвате ожесточените дискусии и караници колкото е възможно повече. Годишният ви хороскоп показва, че ще откриете радостта през тази година. Интересно е, че едно приятелство може да прерасне в любов. Ще имате невероятна интимна връзка.

Вашето здраве ще бъде променливо през първото тримесечие на годината, така че трябва да си почивате повече и да избягвате стресови ситуации.

(Следва продължение)





# КОМИКС ГЕРОИ В МЕТРОТО

*В Китай пуснаха мотриса, украсена с популярни в Азия анимационни персонажи*

По линия 7 на метрото в китайския мегаполис Ченду (столица на провинция Съчуан, централен Китай), се появи специална анимирана мотриса. Отвън вагоните ѝ са боядисани в традиционното синьо, като останалите влакове на местната подземна железница. Ала озовете ли се вътре, попадате в един друг, комиксов свят. Техният интериор е декориран с изображения на анимационни герои, популярни в повечето азиатски държави.

Всеки от пътническите салони на тематичната композиция е обогатен в различни ярки фонове и оформен в детски стил. По пода, стените и таваните на вагоните пътниците могат да видят изображения на цяла плеяда популярни персонажи от култови анимационни филми. Сред тях са сладкото котенце Hello Kitty, веселата жабка Miku Frog, симпатичното бяло кученце Rochasso,

патенцето-танцьор Ahiru по Реккле, пингвинът-хулиган Bad Badtz Maru, яйченият жълтък Gudetama и други популярни герои от рисуваното семейство на японското филмово студио Sanrio.

Дебютното пътуване на композицията се състоя в средата на декември миналата година. Пътниците на линия 7 от метрополитена на Ченду бяха много приятно изненадани, когато качвайки се на привидно обикновената мотриса, се озоваха във фантастичната комиксова реалност. Повечето от тях бързо се окопитваха и без забавяне се впускаха да правят снимки на интериора и селфита с популярните рисувани фигури.

Повод за бързано обаче няма. Тематичният метро влак ще се движи цял месец по маршрута на линия 7 на местния метрополитен. Така, че ако случайно се намирате в петия по население град (с

повече от 11,4 млн. жители) в Поднебесната империя – не пропускайте тази атракция. Досегът с нея гарантирано ще ви зареди с много жизнерадостни, цветни емоции. А героите от популярните анимации ще ви припомнят щастливото и безгрижно детство.

От транспортния оператор на китайския мегаполис (Rail Transit Group Chengdu) поясняват, че с инициативата се цели създаване на празнично настроение у жителите и гостите на града преди Китайската нова година. Тя ще бъде отбелязана на 5 февруари 2019 г. и е най-важният и дълъг празник в китайския календар. Новогодишните чествания традиционно започват на първия ден от месеца и продължават до петнадесетия, когато луната е най-ярка. Много китайци излизат за цели седмици в отпуск, за да се подготвят за пищните тържества.

Метрополитенът в Ченду има своеобразна традиция в експлоатирания на подобни тематични влакове. В средата на октомври 2018 г. по линия 3 (една от най-натоварените) на подземната железница бе пуснат т.нар. Panda Express - метро влак, посветен на големите панди, с които е известен града. Той бе преобразен така, че визуално да наподобява на симпатичните бяло-черни мечета, а вагоните - изпълнени с идентични плюшени играчки, стикери и винили с техни ликове.

Тематичният състав пре-

возваше пътниците в продължение на 4 седмици, а една от метростанциите по маршрута му получи название „Panda Avenue“. От нея пасажерите можеха да се прехвърлят на автобус и да посетят крайградската изследователска база за развъждане на дружелюбните бамбукови мечки.

Това е втората „панда“ мотриса по метро мрежата на мегаполиса. Първата се появи по нея в края на септември 2016 г., по повод „Фестивала на пандите“, отбелязван в провинция Съчуан.

Чрез тези акции транспортната компания Rail Transit Group Chengdu иска да насърчи

опазването и развъждането на мечките от вида Голяма панда. Те са неофициален талисман на Китай и живеят предимно в бамбуковите гори на Съчуан. За съжаление са едни от най-редките и застрашени видове в света. В дивата природа днес живеят едва 1800 от тях, а още 420 се отглеждат в резервати и зоопаркове.

Практиката не е чужда и за други метрополитени в Поднебесната империя. Преди 2 месеца в Шанхай бе пусната „смърф мотриса“ по повод 60-годишнината от създаването на филмчето за култовите сини анимационни герои.

**Ивайло ПАШОВ**



През октомври 2018 г. в метрото на Шанхай пътуваше специален „смърф влак“



Неотдавна по една от линиите на метрополитена на Ченду се движеше т. нар. Panda Express



Анимирания мотриса ще радва пътниците на метрото в Ченду до средата на януари

## 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