



СПОРТСМЕНСКИ ДУХ И ТОЛЕРАНТНОСТ

В атмосфера на подобрена организация протече спартакиада „Пролет 2015“

В продължение на два дни почивната база на „Холдинг БДЖ“ ЕАД в Паничище отново стана център на разнообразни спортни изяви, сред които футболът доминираше. Пролетното издание на националната железничарска „Спартакиада 2015“ този път се отличаваше със значително по-голям брой участници в сравнение с предишните няколко. Независимо от интензивността на срещите, с които преди всичко се характеризираше футболът, благодарение на добрата организация състезанията преминаха в дух на толерантност и без инциденти. Така, че първоначалната идея на ръководството на холдинга да се масовизира все повече спортът сред железничарите, вече се превръща в реален факт, който привлича все нови и нови фенове.

Преди четири години едни от най-ревностните радетели за възстановяване на традициите на това забравено тогава събитие бяха изпълнителният директор на Холдинг БДЖ Владимир Владимиров и председателят на Съвета на директорите Велик Занчев. Защото кой друг, ако не

спортът, приобщава членовете на един колектив, възпитава устойчивост на характера, дисциплина и коректност – все качества, без които железничарската професия е немислима. Такива бяха техните основни аргументи още в самото начало, когато отново вдъхваха живот на спартакиадите. Как по друг начин хора, пръснати из всички краища на страната, които постоянно пътуват и комуникират помежду си предимно чрез телефони или интернет могат да създават непосредствени социални контакти, ако липсват подобни редовни спортни срещи... В това отношение и организаторите, които се занимаваха с „кухнята“ на конкретното събитие допринесоха много. Определена заслуга не само за безпроблемното протичане на състезанията при всички дисциплини, но и за финалния купон имаха Пиринка Симеонова, Мирослав Писов, Георги Николов, Христо Гръков. Не бива да се премълчава и приносът на състезатели като Здравка Петкова, един от доайените, която и този път не само активно, но много успешно



Изпълнителният директор на холдинга Владимир Владимиров връчи купата на победителките във футбола за жени от пътнически превози в Горна Оряховица.

се включи в някои от най-натоварваните спортове – футбол и лека атлетика.

Впечатление правеха и многото „свежи“ попълнения, особено при част от женските футболни тимове. Те обаче не отстъпваха по нищо на „старите“. Доказа го второто място, което

убедително защити отборът на дружеството за товарни превози. Според оценките, основна роля за добрите резултати са изиграли редовните тренировки, които от известно време се провеждат два пъти седмично на стадион „Локомотив“. Приносът за тях изключително е бил на Владимир

Владимиров, не пропуснаха да подчертаят по-голяма част от състезателите. В случая, за това той се е намесил не само като шеф, но преди всичко и като убеден привърженик на спорта.

Още за резултатите и атмосферата на спартакиадата

На стр. 3, 4 и 5



След напрегнатите оспорвани срещи на терена удовлетворението и радостта от победата са още по-големи



Първенците сред мъжете от Локомотивно депо Дупница на дружеството за товарни превози получиха спортния трофей от председателя на Съвета на директорите Велик Занчев.

Швейцарски двуетажни електрички за Азербайджан



Швейцарският производител на подвижен състав Stadler Rail предаде първите две двуетажни електрички тип KISS 3S2 на железниците на Азербайджан (ADY). Те бяха произведени в жп завода във Фанипол, Беларус, който е съвместно дружество на компанията и беларуски фирми и работи от края на 2014 г. Предвижда се там да бъдат сглобени и останалите 3 състава от същия тип, поръчани от ADY.

Договорът за доставката на двуетажните пътнически композиции KISS 3S2 бе сключен на 13 май т. г. в Баку. Стойността на сделката за петте четиривагонни влака възлезе на 70 млн. евро. При сключването ѝ от Stadler Rail се ангажираха да предадат първите два от тях до месец и спазиха уговорката си.

Доставената двойка електрички ще бъде вкарана в експлоатация в началото на юни. Те ще подпомогнат жп превозите по време на Летните олимпийски игри, които се провеждат в азербай-

джанската столица това лято. Останалите състави ще бъдат доставени до края на годината.

KISS 3S2 имат по 396 седалки места (в т. ч. 84 места в бизнес класа) и общ капацитет от 919 пътници. Новите състави ще бъдат използвани за обслужване на 43-километровата линия Баку-Сумгаит, която сега преминава модернизация. С модерния си дизайн, светлия и просторен интериор, пълна климатизация, удобни седалки, наличието на съвременна информационна система и WiFi, те ще предложат на пътниците много по-високо ниво на комфорт. Закупуването им се осъществява по програмата за развитие на крайградските жп превози на ADY.

Наред с настоящия контракт швейцарският производител изпълнява и друг договор с азербайджанските железници. А именно за доставка на 30 пътнически вагона за композиции, обслужващи дълги жп маршрути.

Alstom ще строи новата 7-ма линия на метрото в Делхи



Френската корпорация Alstom ще вземе участие в първия етап от строителството на новата линия номер 7 („Розовата“) на метрото в Делхи. Договорът по проекта, сключен между европейската компания и управата на подземната железница в индийската столица, е на стойност 25 млн. долара.

Контрактът ангажира Alstom с доставката на материали, с изпълнението на монтажни работи, с провеждане на изпитания и с предаването в експлоатация на жп трасе с дължина 30 км. Тези дейности следва да бъдат завършени до края на 2016 г., което е планирано да приключи първата фаза от строежа. Изграденото дотогава трасе е предвидено да бъде пуснато в експлоатация в

началото на 2017 г. Междувременно ще започне реализацията на втората фаза от проекта - изграждане на останалите участъци от линията.

Проектът предвижда линия 7 на метрополитена в Делхи да има обща дължина 59 км и 38 метростанции. По-голямата част от железният път ще е надземен (39,5 км), а по-малката (19 км) – подземен.

Строежът на новото трасе се извършва в рамките на програмата за разширение на метрополитена на Делхи. Тя предвижда броят на линиите да се увеличи от настоящите 6 до 8. Очаква се в резултат от появата им броят на пътниците да се увеличи с 1 млн. души дневно и да достигне 4 млн.

Изгодни пътувания в Италия с тарифите Flex

Частният италиански жп оператор Italo пусна изключително изгодни тарифи, наречени „Flex“, с които пътуването с влак в Страната на Ботуша никога досега не е било по-изгодно. Те са по-персонализирани и удовлетворяват потребностите на всички категории пасажери.

Тарифите „Flex“ предлагат промоционални цени за семействата, за пътуванията през уикенда и в средата на седмицата, както и за хората на възраст над 60 години. На родителите, пътуващи с деца до 15-годишна възраст, например не се изисква да купуват билети за малчуганите. Тези, които се качват на влаковете на компанията във вторник и сряда между 10,30 ч и 15,30 ч пък плащат половината от стандартната цена на билетите.

Значителни отстъпки има и за пасажерите, които си резервират билети отрано (минимум 2 дни преди пътуването). Едно от изгодните предложения е билетът „Italo Special Sabato“, позволяващ на клиентите на жп оператора да ползват 50 на сто намаление от стандартните цени, без ограничение по време. Единственото условие за издаването му е да бъде закупен поне 3 дни преди влаковия рейс.

Толеранс има и към пасажерите на възраст над 60 лет. Те получават гарантирана отстъпка от 20 на сто от редовните тарифи Flex.

И това не е всичко – от Italo връщат цялата сума, платена за билетите Flex, ако на техните клиенти се наложи да отменят пътуването си по някаква причина. Както се казва по-добре от това - здраве му кажи!



Deutsche Bahn може да купи скоростни влакове от Китай?

Германските държавни железници (Deutsche Bahn) обмислят възможността да закупят на скоростни пътнически влакове китайско производство. След между 3-5 години Китай може да започне да играе ключова роля в доставките на бързи състави и резервни част за нашата компания, заявява в интервю пред вестник Frankfurter Allgemeine Zeitung г-жа Хайке Ханарт – член на управителния съвет на жп монополиста в Германия.

По думите ѝ през тази есен концернът ще открие свой офис в Пекин. Представителството ще улесни по-тесното сътрудничество с китайските жп производители. С този ход от Deutsche Bahn искат да покаже на досегашните си доставчици на подвижен състав (в т.ч. на Siemens), че си партнират и с техните конкуренти на световния пазар.

Ханарт подчертава, че „китайското правителство е силно заинтересовано от разрастването на експорта на своята железопътна промишленост“. В края на миналата година двата най-големи китайски производители на подвижен състав - държавните корпорации CSR (China Southern Rolling) и China CNR (China Northern Rolling) – се обединиха в една компания. Това стана по препоръка на Държавния съвет на Китай. Властите в Поднебесната империя смятат, че сливането ще помогне на жп индустрията да се конкурира с останалите глобални „играчи“ в сегмента – жп производителите от Канада, Евросъюза и Япония. Новосъздадената мегакомпания China Railway Rolling Stock Corp. (CRRC) вече е изключително силен фактор на световния жп пазар.



РЕЗУЛТАТИТЕ

По видове спортни дисциплини:



Футбол – жени

1. Поделение за пътнически превози (ППП) Горна Оряховица с капитан Йорданка Нацкина
2. „БДЖ - Товарни превози“ ЕООД (ТП) с капитан Татяна Димитрова
3. „БДЖ - Пътнически превози“ ЕООД с капитан Здравка Петкова

Футбол – мъже

1. „БДЖ-Товарни превози“ ЕООД, Локомотивно депо Дупница с капитан Йордан Камджиев
2. „БДЖ-Пътнически превози“ ЕООД или т.н. отбор на София 1 с капитан Владимир Владимиров

Голмайстори:

- Мъже** - с 10 вкарани гола е маневреният стрелочник в „БДЖ-Товарни превози“ ЕООД, Локомотивно депо Дупница Крум Николов.
Жени - с 5 вкарани гола е Цветанка Панайотова – експерт по планиране и анализ на финансовите резултати от „БДЖ-Пътнически превози“ ЕООД, ППП Горна Оряховица.



Шах жени

- Индивидуално класиране*
1. Валентина Павлова Василева – Томова – ППП София
2. Йорданка Нацкина – ППП Горна Оряховица
3. Румянка Миндева – ПТП Горна Оряховица

Шах мъже

- Индивидуално класиране*
1. Красимир Кръстев – ППП София
2. Велко Вълчев – ППП Горна Оряховица
3. Емил Тандов – ППП София

Шах жени отборно класиране

1. Горна Оряховица;
2. София.

Шах мъже отборно класиране

1. София;
2. Пловдив;
3. Горна Оряховица.



Тенис на маса – жени

- Отборно класиране*
1. „БДЖ - ПП“ ЕООД;
2. ППП Горна Оряховица.

Индивидуално класиране

1. Гергана Георгиева, ръководител сектор, разчети с клиенти и продажби в отдел „Счетоводство“ – „БДЖ - ПП“ ЕООД, Централно управление
2. Цветанка Панайотова, експерт, планиране и анализ на финансовите резултати – ППП Горна Оряховица;

2. ППП Пловдив;
3. „БДЖ - ПП“ ЕООД.

Индивидуално класиране

1. Румен Мангов – ПТП Горна Оряховица
2. Красимир Кръстев – ППП София
3. Румен Драганов – ППП Горна Оряховица.



Лека атлетика

Мъже 100 метра бягане

1. Николай Зарзалиев ППП Горна Оряховица;
2. Иван Илиев ППП Горна Оряховица
3. Христо Иванов Демиревски, старши юриконсулт в отдел „Правен“ - „БДЖ-ПП“ ЕООД, Централно управление

Мъже 2000 метра бягане

1. Йордан Тошев - ППП Горна Оряховица;
2. Йордан Недев, директор „Финанси и администрация“ на „БДЖ-ПП“ ЕООД;
3. Ивайло Марков, ръководител отдел „Контрол на договори и МТС“ в „БДЖ-ПП“ ЕООД, Централно управление



Колегите трябва да се подкрепят.

Жени 1000 метра бягане

1. Иванка Джинска - ППП Пловдив;
2. Димитрина Съйкова, ръководител сектор в „БДЖ-ПП“ ЕООД,
3. Здравка Петкова - ППП София.



Тенис на корт

индивидуално класиране
Мъже

1. Панайот Желев - ПТП Пловдив;
2. Милен Цветков - ПТП ГО;
3. Любомир Великов – „Холдинг БДЖ“ ЕАД.

по двойки

1. Милен Цветков и Румен Мангов от ПТП Горна Оряховица
2. Любомир Илиев, управител на „БДЖ - ТП“ ЕООД и Любомир Великов – „Холдинг БДЖ“ ЕАД;
3. Христо Гърков, директор на поделение „Почивно дело“ в „Холдинг БДЖ“ ЕАД и Панайот Желев - ПТП Пловдив.

Трудова борса



„БДЖ-ПЪТНИЧЕСКИ ПРЕВОЗИ“ ЕООД
Център за професионално обучение

Търси да назначи ръководител на сектор
„Тягов подвижен състав – локомотиви“

Специалистът, който ще заема длъжността ще работи в няколко направления:

- ще прилага утвърдени учебни програми за професионално обучение и преквалификация на служители в сферата на железопътния транспорт;
- ще оформя документацията за съответните курсове на обучение;
- ще участва в разработване на учебни планове и програми.
- ще отговаря за разработването и актуализирането на учебните материали;
- ще участва в изпитни комисии.

Задължителни изисквания за заемане на длъжността са висше образование, образователно-квалификационна степен „магистър“, правоспособност „локомотивен машинист“ или „помощник локомотивен машинист“ и опит в областта на професионалното образование и обучение минимум 3 години.

Месторабота:

гр. София, Център за професионално обучение (СРО)

Необходими документи за кандидатстване – автобиография (CV).

Документите се изпращат на адрес:

Център за професионално обучение
бул. „Мария Луиза“ №120-а
гр. София - 1233



Напрежението на игрището се повишава.



Мартин Ангелов

Мартин Ангелов, освен ръководител на отдел обслужване на клиенти в дирекция „Маркетинг“ на „БДЖ – Товарни превози“ ЕАД, е и професионален футболен съдия в „А“ група. С втората си професия се занимава от около дванайсет – тринайсет години. След като през 1999 г. завършва курсовете за съдии на БСФС първо влиза в „Б“ групата. Познава тъкостите на футбола и трудно може да бъде подведен. Затова, когато прави аналогия с големия спорт е категоричен – там водещите са парите и финансовите резултати. Така че неетичното поведение, спортната злоба в лошия смисъл на думата, използването на неправомерни методи по време на игра, за да бъде елиминиран противникът са далеч по-чести отколкото при любителския спорт. Така че при непрофесионалистите ролята на съдията е почти символична, защото играчите се водят предимно от любовта си към играта, ентусиазмът и запалеността. „Малкият футбол“ позволява т.н. „фейр плей“, разсъждава на глас Мартин Ангелов, уточнявайки съдържанието на израза. С други думи, в такова спортно събитие като току що завършилото колегиалността е несравнимо по-голяма, играчите сами си признават, ако допуснат нарушения от рода на пипане топката с ръка.

Според Ангелов този турнир е бил изключително оспорван и се е характеризирал с много напрегнати мачове. Заради по-големия брой участници и физическото натоварване е нараснало – провеждани са с по пет срещи на ден. Въпреки всичко, заради перфектната организация графикът и програмата са били спазени. Затова за есенното издание на спартакиадата ще предложи вместо за два срещите

да се провеждат за три или поне в рамките на два и половина дни. Един от аргументите е, че така закриването и целия финален ритуал ще бъдат по-тържествени.

Натрупаният вече опит показва, че предварителната програма също трябва да се предоставя поне с около седмица по-рано на участниците в срещите, за да имат време да се запознаят с нея и направят предложенията си. Иначе като обобщаваща оценка, това е била и най-силната спартакиада от началото на възстановяването ѝ до сега.

Все пак Мартин Ангелов не пропуска да призове колегите си към още по-интензивни тренировки, за да може всяко след-

ТОВА БЕШЕ НАЙ-СИЛНОТО СПОРТНО СЪБИТИЕ...

Е мнението на голяма част от участниците

ващо състезание да разширява мащабите си, превръщайки се в „истински тим билдинг, обединяващ работещите в групата и стимулиращ ефективността във всекидневната им работа“, цитира той заключителните думи на председателя на Съвета на директорите Велик Занчев при закриване на спартакиадата.

Не кой знае колко по-различно е и мнението на капитана на мъжкия отбор на Локомотивно депо Дупница – машинистът Йордан Камджилов. Това е четвъртото му турнирно участие, при което тимът му отново е заел челното място. Единствено постоянството в спорта води до трайния успех, уточнява той. И подчертава, че от създаването на отбора съставът му почти не е подменян, което според него също е една от тайните на успеха им. Тренират постоянно, поне няколко пъти седмично щом не са на работа. Непрекъснато участват в състезания на местно ниво, а това също поддържало формата им. Би се включил и в други спортове, но поради краткото време състезанията се дублирали. Твърди, че ако спортната палитра се разнообрази с волейбол и баскетбол спартакиадата ще бъде още по-привлекателна.

В рамките на градивните предложения са и препоръките на Емануела Севастяниева и Камелия Василева, състезателки от женския футболен отбор на „БДЖ – Товарни превози“ ЕООД. Емануела от 10 години работи в компанията и също за четвърти път участва в спортната надпревара. Сега е успяла да вкара три гола, но посочва колежката си



Специално изработените купи и награди очакваха победителите.

Камелия като голмайсторът на отбора им, заел второто място в класацията. Новите попълнения, може би, в техния тим са били най-много, казва тя. По думите и на двете млади жени програмата и организацията са били на ниво. Но и те смятат, че ако времето се увеличи с още един ден много повече от възможностите си ще могат да покажат. В противен случай преумората от състените срещи можело да доведат до неблагоприятни резултати, независимо от мобилизацията. Иначе всяка една спартакиада е шанс непосредствено да се запознаеш с повече колеги, с които до този момент само от разстояние си комуникирал.

„Ветеран“ в спорта, както сама се определя, Здравка Петкова твърди, че има най-големи основания за сравнения – как е било преди и как е в момента. Връща се назад, още в края на 70-те години на миналия век, когато като млад служител в БДЖ е започнала активно да спортува.

Припомня за спортното дружество КФС „Железничар“, което е включвало широк кръг от летни и зимни дисциплини и е давало големи възможности за развитие и изяви. Не премълчава, че благодарение на този ръководен екип на холдинга, спортният хъс у железничарите се е възродил. Здравка акцентира не само върху разбирането, с което той в момента подхожда към проблема, но и върху непрекъснатото му съдействие и пряко участие във всяка изява. Тя споделя идеята да бъде регистриран подобен клуб на КФС, но според съвременните нормативни изисквания, който ще е открие нови възможности. Вярва, че и това ще стане, имайки предвид колко много е постигнато само за година – две по отношение на осигуряването на тренировъчната база и екипировката на състезателите.

(Следва)
Страниците подготви:
Мая Димитрова



Здравка Петкова не само вярва, но е убедена, че ще може да се създаде ново спортно железничарско дружество.

ФУТБОЛЪТ - ПРЕЗ ФОТООБЕКТИВА



Третото място, което зае женският футболен отбор на „БДЖ – Пътнически превози“ ЕООД с капитан Здравка Петкова, една от най-инициативните участнички във всички спартакиади досега с право титулувана като доайен на състезанията, е стимул за още по-голям спортен хъс.



Светлосините от дружеството за товарни превози убедително защитиха втората позиция...



...докато момичетата от Горна Оряховица си обещаха и през есенното издание на тазгодишната спартакиада да не отстъпват титлата си на най-добри.



Отборът на „София 1“ прие достойно предизвикателството на дупнишките си колеги, но не успя да грабне титлата...



...Затова пък те отново я отнесоха в родния си град и бяха най-сърдечно поздравени лично от противниковия вратар Владимир Владимиров.



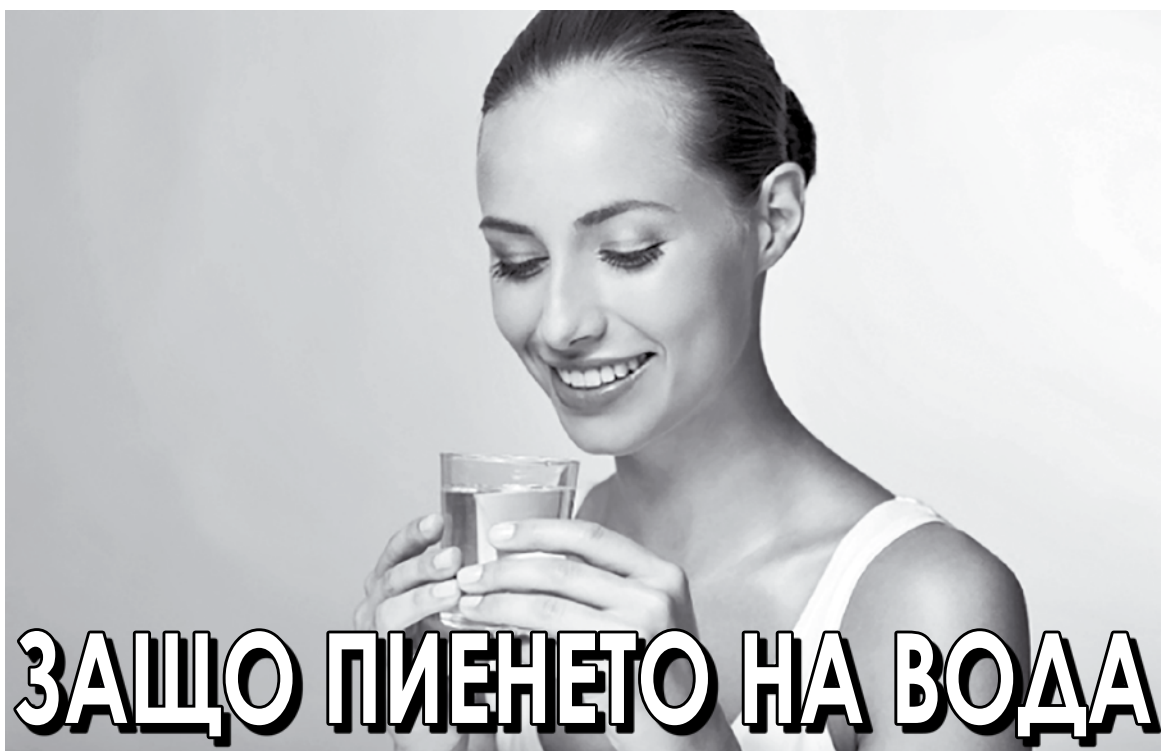
Победителите от Дупница срещат най-отявлените си съмишленици в лицето на ръководителите на холдинга - Владимир Владимиров и Велик Занчев, както и на шефа на товарни превози Любомир Илиев, изявен фен на тениса.



Спортните двубои на терена само заздравяват колегиалните и приятелски взаимоотношения.



Зорница Петрова потвърждава, че за да носиш титлата „мис“ не може само да си красив, но и интелигентен.



ЗАЩО ПИЕНЕТО НА ВОДА Е ВАЖНО ЗА КОЖАТА

Най-големият орган в човешкото тяло е кожата. Тя ни защитава и ни предпазва от загуба на течности. Грижата за кожата не се състои само в закупуване и използване на различни видове козметични продукти.

Пиенето на достатъчно количество вода е един от най-лесните и най-ефективните начини да се грижим за кожата си. Какво трябва да правим?

Приемът на много вода не е достатъчен за поддържане на добър вид на кожата. Важно е също така да почистваме кожата си с топла вода всеки ден. В действителност, измиването на кожата е съществена част от ежедневието. Всекидневният душ е необходимост не само от хигиенна гледна точка, но и заради необходимостта порите да

се отпушат, за да имате еластична и здрава кожа.

Увисването на кожата обикновено е резултат от бърза загуба на мазнини. В днешно време много хора практикуват подхода „вода на гладно“ за стягане на кожата им. Те не ядат нищо, а просто пият много вода всеки ден. Това е изключително вредно за вашето здраве. Най-добрият вариант е да се пие достатъчно вода, но и да се яде здравословна храна с много зеленчуци и фибри, което ще помогне на кожата да се подобри бавно, но стабилно.

За да предотвратите появата на акне, трябва да пиете много вода, което ще спомогне да избегнете причинителите на досадните пъпки – запушени пори и задържане на токсини.

Поддържането на идеалния pH баланс на кожата се постига също с приемане на много вода. Скалата на pH е между 0 до 14, като 0 е най-силно алкална, а 14 е киселинната. Стойността 7 се счита за „неутрална“, защото това е pH на водата. Пийте достатъчно вода всеки ден и измивайте кожата си добре, за да поддържате перфектното ниво на pH.

Предотвратяване на появата на бръчки се постига с редовната консумация на вода. Тези, които консумират достатъчно вода всеки ден, са по-малко предразположени да страдат от бръчки или белези от акне.

Ако сте от хората, които пият по 7-8 чаши чиста вода всеки ден, вие не само ще подобрите състоянието на вашата кожа, но и здравето ви ще укрепне.

Кафявият ориз е наричан „диамантът“ на зърнените храни или още „азиатското чудо“ и това никак не е напразно. В само 100 гр от него се съдържат достатъчно полезни вещества, за да ни държат заситени дълго време, а и да помагат на организма да бъде по-здрав и издръжлив.

100 гр кафяв ориз съдържат 12.4% вода, 362 ккал, 3.5 гр фибри, 76 гр въглехидрати, 2.7 гр мазнини, 7.5 гр белтъчини, 0 гр холестерол и 0 гр захари. В сравнение с белия ориз, кафявият го надминава по няколко фактора – една чаша кафяв ориз съдържа 3.5 гр фибри, докато същото количество бял ориз съдържа по-малко от един грам.

Първото нещо, което можем да кажем за кафявия ориз е, че предотвратява натрупването на мазнини. Също така не съдържа и плутен, който е характерен за почти всички останали зърнени култури и предизвиква алергии.

Кафявият ориз подпомага метаболизма ни, тъй като е много богат на фибри. Високото му съдържание на калий улеснява дните, в които сме решили да се храним по-леко, за да разтоварим организма. Освен фибрите, той е много богат на селен, а именно той премахва стреса, помага на щитовидната жлеза и е полезен при предотвратяването на ракови заболявания. Селе-



АЗИАТСКОТО ЧУДО – КАФЯВ ОРИЗ

нът помага още и при сърдечни заболявания, както и при ревматоидни артрити.

„Азиатското чудо“ ни прави по-спокойни и помага на репродуктивната ни система. Това се дължи на съдържанието на манган в него, който помага и при намаляване нивото на холестерола. Една купичка кафяв ориз дневно ни осигурява около 80% от необходимата ни доза манган. А това е изключително важно, тъй като недостигът на този микроелемент може да доведе до кожни обриви, гадене, замаяване, загуба на слух.

Кафявият ориз се бори успешно със стреса поради съдържаните в него витамини от група

В или по-конкретно B1, B2, B3 и B6. Комплексът от въглехидрати пък стимулира производството на серотонин, който всъщност е антидепресант.

Кафявият ориз има много важно значение за стабилизирането на кръвната захар. Доказано е, че хора с риск от диабет, могат да намалят шансовете си да се разболеят с близо 11%, ако го употребяват поне два пъти седмично.

И не на последно място по важност, тази храна е антиоксидант, което ще рече, че помага за цялостно подобряване физиологията на организма, предпазване от токсини, вируси, бактерии и изобщо всичко, от което нямаме нужда, за да сме във форма.

КАФЯВ ОРИЗ СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ ПО ПРОВАНСАЛСКИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

300 гр кафяв ориз
2 глави стар лук
50 мл зехтин
1 с. л. синапено семе
600 мл зеленчуков бульон
1 червена чушка
1 патладжан
2 тиквички
500 гр домати
2 стръка босилек
2 скилидки чесън
60 мл бяло вино
60 мл доматино пюре
50 гр зелени маслини с бадем
1 с. л. каперси
3 сушени мариновани в зехтин домати
черен пипер
сол



НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Едната глава лук се нарязва на ситно. В тенджерка се загреват 2 с. л. зехтин. Лукът се сотира за 3-4 мин. Добавят се синапа и кафявия ориз. Разбъркват се 1 мин. и след това се излива бульона и се оставя да заври. Ориза се вари покрит 35 мин. докато напълно абсорбира течността и стане готов.

Фурната се нагрява на 200°C. Долната страна на доматиите се срязва на кръст с остър нож. Потапят се във вряла вода за 30 секунди, след това в ледена вода. Обелват се и се нарязват на едри кубчета. Патладжаните се нарязват на кубчета и се накисват в солена вода за 20 мин. Измиват се под течаща вода и се подсушават. Другата глава лук се нарязва на едро, тиквичките и чушката на кубчета, чесъна на филийки. Смесват се с патладжаните и доматиите. Изсипват се в тава и се заливат с останалия зехтин. Поръсват се със сол, черен пипер и пресен босилек. Зеленчуците се пекат 20 мин. Разбъркват се периодично, за да се запекат от всички страни. Трябва да придобият златист цвят, но да не са разкашкани.

Фурната се намаля до 180°C. Оризът се изсипва в дълбока тава. Отгоре се разпределят печените зеленчуци, заедно със соса който се е образувал при печенето. Доматеното пюре се разрежда с виното. Ястието се залива с тях. Отгоре се поръсва с нарязаните маслини, сушени домати и каперсите. Тавата се покрива с капак или алуминиево фолио. Слага се във фурната и се задушава за 30 мин.

КАФЯВ И ЖАСМИНОВ ОРИЗ С ГЪБИ СЪС СМЕТАНОВ СОС



чесън

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

1 ч. ч. кафяв ориз
1 ч. ч. жасминов ориз
1 глава лук
500 гр нарязани гъби
200 мл растителна сметана или соево мляко
черен пипер
куркума
вегета
магданоз

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Двата вида ориз се приготвят поотделно в два съда на тих огън. Жасминовият ориз само със сол, а кафявият – с вегета.

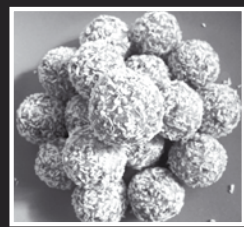
Лукът се задушава в малко олио. Слагат се нарязаните гъби. Когато се поизпари водата, се заливат със сметаната. Добавят се подправките и се поръсва с магданоз.

В чиния се слага от двата вида ориз и се заливат с гъбите със сметановия сос.

КОКОСОВИ БОНБОНИ ОТ ПРОСО И КАФЯВ ОРИЗ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

(за около 25 бонбона)
1ч. ч. предварително сварено просо
1ч. ч. предварително сварен кафяв ориз
3 с. л. мед
3 с. л. кокосово масло
1 ванилия
150 - 200 гр кокосови стърготини



НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Оризът, просото, ванилията и половината от кокосовите стърготини се смесват до получаването на относително гладко тесто. Прибавят се кокосовото масло и медът. Оставя се за 5-10 мин. в хладилник. След това се оформят бонбони с диаметър приблизително 3 см., които се овалват в останалите кокосови стърготини. Готовите бонбони се държат в хладилник.

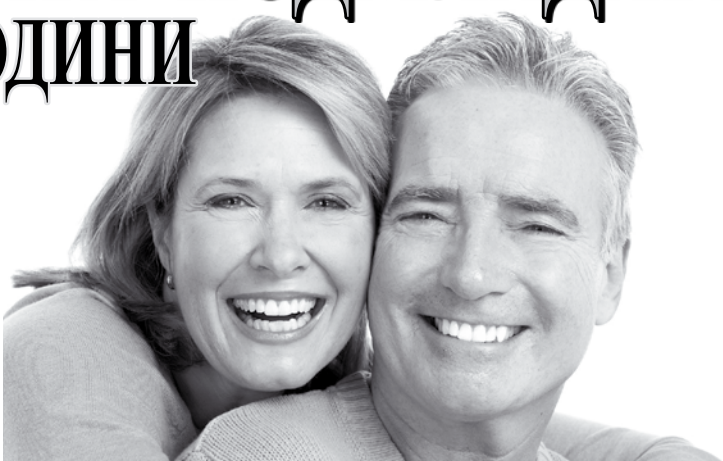
УСМИВКАТА ПОДМЛАДЯВА С ПОНЕ 2 ГОДИНИ

Усмивката подмладява поне с две години, като в същото време увеличава популярността на човека.

Намръщената физиономия обикновено добавя една година към възрастта, а неутралната не я променя. Ефектът е еднакъв, независимо от възрастта.

В изследването са участвали 2 000 души, които е трябвало да определят годините на 12 жени на възраст от 28 до 69 години, заснети с щастливо, неутрално и тъжно изражение.

Резултатите показват, че емоциите на наблюдавания променят много възприемането му. „Често използваме няколко признака, за да определим възрастта, но когато гледаме само лицето, най-въздействащо е изражението“ – казва психологът Мириам Актар. – Накратко казано, усмихнатите лица из-



глеждат по-привлекателни, а привлекателността се свързва с младостта.

Изследването, установи също, че щастливите хора изглеждат по-уверени и щедри. „Щастливите хора имат много предимства, като се започне от по-голяма жизненост и дълголетие и се стигне до по-голям успех в живота – добавя Актар. – Те са по-популярни, общител-

ни, уверени, щедри. Усмивката е универсален израз на щастие. Тя освен това намалява стреса, освобождава ендорфини, тялото се отпуска и изглеждаме не толкова уморени.“

Редовното упражняване на лицевите мускули, което се постига с усмивката, освен това подобрява кръвообращението на лицето. Това също допринася за по-младежки вид.

ГРАДЧЕ В ИТАЛИЯ НОСИ ИМЕТО БЪЛГАРИЯ

Има едно малко планинско градче в Италия, което повече от 15 века носи името България (Monte Bulgheria). Градчето се намира в провинция Салерно, Южна Италия.

България се издига на няколко километра от Средиземно море. Името му идва от българските заселници, дошли по тези земи преди повече от 15 века. В подножието на планината България се намира и градчето Celle di Bulgheria (селището на България), взело името на самата планина.



Планината България, изглежда като голям лъв, който сякаш е легнал за почивка, с очи, обърнати на изток. Жителите на общините в подножието му и досега смятат, че лъвът е там, за да ги защитава.

Самото градче е много малко и има около 2 000 жители, които го обитават. В него забележителни са две неща – старият каменен площад Palazzo De Luca и църквата, посветена на Madonna della Neve или (Мадоната на снега) с олтар от 1700 г., изработен от мрамор в ярки цветове – бяло, червено, оранжево, синьо и тъмно зелено.

ТОП 5 НА НАЙ-КРАСИВИТЕ НЕПОЗНАТИ ПЛАЖОВЕ

Топ 5 на плажовете, за които повечето не сте чували. Райски кътчета, с впечатляващи крайбрежни ивици и прекрасни води, които ще накарат всеки да мечтае за ваканционно бягство, пише британското издание „Guardian“.

5. Плажът в Сейнт Люси, Флорида е достъпен само с лодка. Островната бариера на крайбрежието на Флорида е дива и необитаема среда през лятото. Пълно е с морски костенурки и има 2.7 км ивица с бял пясък, за да се насладите на свободното си време. Входовете към плажа затварят при залез слънце, но туристите могат да се разположат в близост до парка Джо-

натан Дикинсън. Там има хижи, както и набор от мотоциклети, туристически и какъ пътеки.

4. В Саленто, южна Пуля, има красива крайбрежна ивица с бял пясък и искрящи тюркоазени води. Известен като италианските Малдиви, плажът Торе Лапило е изключително привлекателно място. Там се намира и Кулата на Сейнт Томас от 16-ти век. Курортното градче Порто Чезарео, което се намира в близост от плажа, предлага богата гама от хотели за посетителите.

3. Пукет има репутацията за една от най-шумните територии в Тайланд. Повечето от популярните плажове са заети и добре развити за туристи, но все още може да се открият и някои по-спокойни места. „Банановият плаж“ е едно от тях. Той е няколко стотин метра дълъг и с кристално чиста вода. Плажът не може да бъде видян от пътя, само указателната табела може да подскаже съществуването му. На плажа има малък ресторант, където туристите могат да се настанят под палмите и насладят

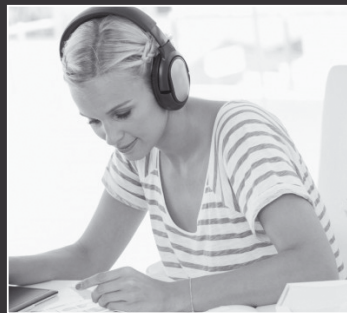
на ястия с морски дарове.

2. Много хора търсят тайни плажове извън най-малкия щат в Индия – Гоа. Те не осъзнават, че може би най-добрият е малко над границата в Махараштра. Реди, известен още като „Райският плаж“, има много природни красоти – малка лагуна, пясъчен полуостров, руините на крепост. С изключение на няколко продавачи на вода и кокос, плажът е напълно безлюден.

1. В останалата част от света може да не са чували за **плажа „Унифред“**, но в Ямайка е известен поради простата причина, че той е един от малкото останали свободни обществени плажове. Таксите за другите плажове са високи. Собствениците на хотелите са хвърлили око и на „Унифред“ в продължение на години, но след петгодишна съдебна битка местната община печели. Съдът постановява, че публичният достъп до плажа трябва да остане. Пясъкът на плажа е бял и мек, а водата – спокойна и тюркоазена, идеална за плуване.



ЗВУЦИ ОТ ПЛАНИНСКИ ПОТОК В ОФИСА ЗА ПО-ДОБРА РАБОТА



Звуките от планински поток в офиса увеличават производителността, като в същото време допринасят разговорите да останат поверителни, ако се говори тихо.

Много модерни офиси с отворен план използват електронни замаскиращи системи, за да не се чува всяка казана дума на голямо разстояние и да не се

разсейват много служителите.

Експеримент, сменил този т. нар. „бял шум“ с природни звуци, установи, че най-ефикасен е лекият ромон на планински поток.

„Звуките от планински поток са достатъчно случайни, за да не разсейват. Това е ключово за успешния маскиращ сигнал“ – казва Алана Делоуч от екипа на Политехническият институт „Рансълир“ в Ню Йорк. Тези звуци са много уместни и за подобряване на настроението на пациенти в болниците.

СИРЕНЕ ЗА 1000 ЕВРО НА КИЛОГРАМ

„Pule“ е най-скъпото сирене в света, което е с цена от 1 000 евро за килограм и се прави от магарешко мляко в Засавица, Сърбия.

Твърди се, че магарешкото мляко има много лечебни свойства, защото по състав е много близко до човешката кърма. То съдържа антиалергени, има 60 пъти повече витамин С от кравето мляко и е с много ниско съдържание на мазнини.

Сиренето „Pule“ е много рядко, а разходите по неговото производство – много високи.

В природния резерват Засавица, където се произвеждат млякото и сиренето, има само 140 магарета. От тях има едва дузина женски, които могат да дадат мляко във всеки един момент.

Един литър магарешко мляко струва 40 евро, а за производството на един килограм сирене са необходими 25 литра мляко.



В ТАЙЛАНД СЕРВИРАТ КАФЕ С МАГИИ



В столицата на Тайланд – Банкок отвори врати първото в света кафене, което предлага „вещерско кафе“. Заведението се намира в центъра на града и поднася освежаващата напитка с необикновени услуги – като например любовни магии и екзорсистки ритуали, пише „Дейли мейл“.

На долния етаж се продават храна и напитки, както и вещерски предмети като кристални топки и вълшебни пръчици. Най-интересното обаче е на горния етаж, където се предлагат свръхестествените услуги.

Въпреки, че сред услугите има някои доста екстремни практики като екзорсизма, повечето клиенти си поръчват по-умерени ритуали като например гледане на карти таро и магии за любов.

Собственикът твърди, че открил кафенето, за да обедини общността от вещици в Банкок. Освен че продава инструменти, с които клиентите могат сами да правят магии, той може и сам да обслужва желаещите.

Заведението сервира кафе, чай, десерти и безалкохолни напитки в зависимост от зодиакалния знак на всеки отделен клиент. Цените на магиите започват от около 15 долара нагоре.

ПЪТЕШЕСТВИЕ С... ТУРИСТИЧЕСКИ ДРЕЗИНИ

Необичайният тур в Полша се извършва по изоставена жп линия от 19 век

От началото на този месец гостите на северна Полша имат възможност да се възползват от ново развлечение – пътешествие с туристическа дрезина. Необичайният тур се осъществява по участък от изоставена жп линия във Варминско-Мазурското воеводство, изградена между 1897 и 1899 г. Това жп трасе е известно като „Надвисленската железница“, защото преминава покрай брега на Висленския залив и е сред най-живописните в страната.

Някога линията е свързвала северните полски градове Елблонг, Фромборк и Бранево. По замисъла на проектантите тя е трябвало да прави връзка между тях и разположения в Източна Прусия Кьонигсберг, но по исторически причини не е изградена. До 90-те години на миналия век по трасето редовно са пътували пътнически влакове. През 2006 г. седмичните жп рейсове са прекратени заради нерентабилност, а 8 години по-късно са отменени и жп курсовете през уикендите. Причината – липсата на интерес от страна на жп превозвачите към това направление.

Идеята за атракционните турове по изоставената жп линия е на членовете на местната туристическа организация Lanzanii. Лансиралки проекта пред властите те издействат общинско финансиране и дотации от ЕС и закупуват велодрезини с различна вместимост, които побиращ между 4 и 12 души. При по-големите от тях двама от возещите се задвижват дрезината чрез въртенето на педали, а други двама – боравят със спиралките.

Тези релсови транспортни средства могат да развиват до 15 км/ч. Оборудвани са с фаро-



Туристическите велодрезините са закупени общински средства и европару



ве, клаксон, удобни скамейки, специална кошница за лични вещи и контейнери за напитки. Може да им се постави и тента, предпазваща туристите от слънцето и дъжда. Преди да се впуснат в приключението обаче, пътешествениците преминават кратък инструктаж за тяхното безопасно използване.

Екскурзионните турове се осъществяват по 26-километров участък от линията между популярните курортни градчета Мронгово и Миколаек (център на полския яхтен спорт), разположени край Мазурските езера. Маршрутът преминава непосредстве-



Екскурзиите с велодрезините ще се провеждат ежегодно от май до септември

но по брега на две от тези езера – Пробарското и Юкста, където туристите имат уникалната възможност да наблюдават живота на куп видове пернати птици в тяхната естествена среда.

Те могат да спират където пожелаят по трасето, за да отдъхат, правят снимки или да се насладят на красивата природа и местни забележителности. Сред тях е Светият камък, разположен на брега на Висленския залив. Диаметърът на този своеобразен монумент достига 13 м и се смята, че в миналото е служил като олтар за жертвоприношения на прусците.



На дрезините може да се постави тента, предпазваща туристите от жарко слънце и дъжд



Край трасето се намират още бившата лятна резиденция и работилницата за производство на художествена керамика на последния германски император (кайзер) Вилхелм II. Също така – старинен чифлик (край Бараново), построен през първата половина на XVIII век, мормонското селище Желваги (свято място за последователите на това религиозно течение), военни бункери и Музея на полската Реформация (недалеч от езерото Талта).

На 5 км от крайната точка – Миколаек – е разположен природният воден резерват Лукнай-

но (под защитата на ЮНЕСКО). Мястото е едно от най-големите места в Европа, обитавани от водоплаващи птици.

Властите във воеводството са убедени, че атракцията ще стане популярна не само сред туристите, но и сред жителите на региона. Очаква се, че сред привържениците на екскурзионния отход в Полша, ще има много „запалени“ по новото развлечение, което се предлага за първи път в страната. За това вероятно ще допринесе и неговата достъпна цена.

Ивайло ПАШОВ



Досега с природата по време на пътешествието зарежда с енергия и емоции туристите



На новата атракция се радват малки и големи

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