



ЦЕНТРАЛЬНЫЙ  
ТЕЛЕГРАФ  
ОСНОВАН В 1852 ГОДУ

Газета открытого акционерного общества «Центральный телеграф»

Издается с 1930 года

# Телеграфист

Газета выходит два раза в месяц

E-mail: red@cnt.ru;

http://cnt.ru/presscenter/telegrafist/

Вторник, 19 ноября 2013 г. №18 (3861)

## ИТОГИ

### Чистая прибыль за девять месяцев выросла на 42%

ОАО «Центральный телеграф» объявил итоги своей деятельности за девять месяцев 2013 года.

В отчетном периоде показатели чистой прибыли и OIBDA продемонстрировали выраженную динамику к росту. Так, чистая прибыль выросла по сравнению с аналогичным периодом предыдущего года на 42%, составив 146,42 млн рублей, OIBDA увеличилась на 5% и достигла 721 млн рублей. OIBDA margin составила 28% против 24% в аналогичном периоде 2012 года.

На этом фоне валовая выручка показала снижение на 10% в связи с сокращением на 40% объемов предоставления услуг в низкорентабельном сегменте межоператорского взаимодействия. При этом в наиболее рентабельных сегментах услуг ШПД и местной связи доходы компании выросли на 3,3% и 3,5% соответственно, а доходы от услуг доку-

ментальной электросвязи - на 7,7%.

Суммарная абонентская база услуг ШПД на 1 октября 2013 года составила 132,8 тысячи пользователей и соответственно выросла по сравнению с аналогичным периодом 2012 года на 3,1%. Наибольшую динамику прироста показала абонентская база услуг IPTV, увеличившись на 10% и превысив 15,5 тысячи абонентов.

Генеральный директор ОАО «Центральный телеграф» Родион Левочка прокомментировал результаты деятельности Общества: «Итоги девяти месяцев говорят о том, что компания способна добиваться роста финансовых показателей, уделяя главное внимание повышению операционной эффективности и фокусируясь на наращивании доходов в высоко-

рентабельных сегментах рынка».

## ОБНОВЛЕНИЕ

### Все наши сайты стали продающими

Не секрет, что большинство пользователей интернета судят о компании по ее веб-сайту. После бренда это - ее второе лицо. И о нем нужно постоянно заботиться.

На трех наших интернет-сайтах

— [www.cnt.ru](http://www.cnt.ru), [www.qwerty.ru](http://www.qwerty.ru) и [www.gobaza.ru](http://www.gobaza.ru) - только что прошла перезагрузка. Ее успешно выполнил ДСРБМ.

Продолжение на 2-й полосе



## НОВОСТИ

### Одинцовский бизнес выбирает нашу компанию

«Центральный телеграф» подключил к своей сети новый бизнес-центр общей площадью более 3000 кв. метров в городе Одинцово.

На сегодняшний день подписаны договоры и начато оказание комплекса телекоммуникационных услуг 17 арендаторам в половину заполненном бизнес-центре на Можайском шоссе, 806. Новыми клиентами компании стали: ООО «Стройкомплекс», ООО «Одинцовские окна», ООО «RedPoint», ООО «Институт физической оптики» и другие юридические лица.

Несмотря на то, что в городе Одинцово большая конкуренция среди операторов ШПД, корпоративные клиенты предпочитают услуги «Центрального телеграфа» из-за соотношения цена-качество. В бизнес-центре на Можайском шоссе на базе специально построенной волоконно-оптической линии связи компания может оказывать услуги доступа в интернет по технологии Ethernet, а также предоставлять пакет услуг Triple Play - интернет, цифровое ТВ и IP-телефония - по технологии MetroEthernet, плюс - услуги традиционной телефонии.

В Одинцово с населением около 140 000 человек подключены к телекоммуникационной сети компании шесть бизнес-центров и десять крупных торговых центров. Всего клиентами «Центрального телеграфа» являются около 800 юридических лиц.

### На связи Альма-матер!

Два ведущих технических ВУЗа страны стали клиентами услуг традиционной телефонии ОАО «Центральный телеграф».

Специалисты компании завершили работы по присоединению Московского энергетического института (МЭИ) к телефонной сети компании. В настоящее время начато осуществление пропуска трафика присоединенной емкости института в одну тысячу номеров. МЭИ - один из крупнейших технических университетов России в области энергетики, электротехники, электроники, информатики. Там обучаются более 20 тысяч студентов.

В середине октября был подписан договор с Российским государственным университетом нефти и газа имени И.М. Губкина на предоставление услуг телефонной связи с выделением одной тысячи номеров в коде 499. На территории университета будет построен узел связи «Центрального телеграфа». Проект строительства узла связи открыт.

Государственный университет нефти и газа им. Губкина - один из лучших инновационных вузов страны, выпустивший более 90 тысяч дипломированных специалистов высокого класса. Сегодня в университете учатся более 10 тысяч студентов.

На сегодняшний день абонентами традиционной телефонии «Центрального телеграфа» являются более 2700 юридических и 54000 физических лиц.

## ЗВАНИЕ

### Нина Чеботарева — гордость «Центрального телеграфа»!



Награду Нине Чеботаревой вручал министр связи Николай Никифоров

1 ноября в Минкомсвязи России состоялась торжественная церемония вручения ведомственных и государственных наград работникам связи и массовых коммуникаций.

В числе тех, кому министр связи Николай Никифоров вручал награды, была и телеграфист ЦПИ-ОТ «Центрального телеграфа» Нина Чеботарева: ей присвоено почетное звание «Заслуженный работник связи Российской Федерации»!

Таких работников называют профессионалами с большой буквы. Они трудятся красиво и талантливо, с душой и являют собой пример настоящей преданности раз и навсегда избранному делу.

Свой путь в профессию Нина начала в 1980 году ученицей телегра-

фиста, параллельно обучаясь на вечернем отделении ПТУ-35. Работала на участке приема и обработки телеграмм, постоянно совершенствуя свое мастерство. И вот уже более 20 лет местом ее рабочей «прописки» стал пункт коллективного пользования, где она - настоящий универсал. В полном объеме обеспечивает предоставление услуг МегаТел, База Офис и База Мобильная, прием писем по ускоренной почте «ЕМС Гарантпост» и «ДХЛ Интернешнл», прием и передачу сообщений по электронной почте, международных

телеграмм и многие другие. При повышенной нагрузке опытная телеграфистка обрабатывает до 500 телеграмм за смену. Именно ей доверяется обработка телеграмм, требующих особой ответственности: категорий «Президент РФ», «Высшая правительственная», «Правительственная», «Банковская переводная». Всегда телеграммы обрабатываются в минимальные сроки и с отличным качеством. Ежемесячный доход от услуг связи, предоставляемых в ПКП, составляет 1-1,5 миллиона рублей, и в этом немалая заслуга Чеботаревой.

Нина одной из первых в ЦПИ-ОТ изучила, освоила и начала оказывать социально значимую услугу для москвичей - заключение и сопровождение договоров на предоставление телефонии и доступа к сети интернет. За 2,5 года она обучила новому комплексу работ еще четырех телеграфистов.

За высокие производственные достижения Н.С. Чеботарева в 1987 году занесена в книгу Почета Министерства связи и ЦК профсоюзам работников связи, награждена значком «Отличник социалистического соревнования Министерства связи СССР» и общесоюзным знаком «Ударник 12 пятилетки», медалью «В память 850-летия Москвы». В 2002 году за заслуги в развитии и совершенствовании средств связи и многолетний добросовестный труд Нине Семеновне было присвоено звание «Мастер связи». И вот теперь - еще одно высокое звание!

С полным правом можно сказать, что Нина Чеботарева - гордость и украшение «Центрального телеграфа»! Мы от всей души поздравляем ее с высоким званием, желаем новых успехов на благо компании и отрасли!

Фото Владимира ЦУКОРА

## МОТИВАЦИЯ

### Стартовал конкурс «Лучший сотрудник по итогам года»

Близится завершение непростого, но яркого на достижения 2013 года - года, когда «Центральный телеграф» получил новое дыхание и достиг запланированных результатов на пути к реализации намеченной стратегии развития.

Неоценимый вклад в достижение этих результатов внесли сотрудники «Центрального телеграфа».

Компания высоко ценит участие каждого из Вас в общем результате и для поощрения профессионалов, добившихся выдающихся результатов в этом году, запускает конкурс «Лучший сотрудник ОАО «Центральный телеграф» по итогам 2013 года».

Конкурс будет проведен в три этапа:

1 Выдвижение определенного количества кандидатур по каждому структурному блоку.

На этом этапе руководителям подразделений «Центрального телеграфа» предстоит выдвинуть своих самых достойных сотрудников на конкурс. Для этого им необходимо заполнить в электронном виде заявку (форма на портале) и согласовать ее с непосредственным руководителем, директором департамента, заместителем генерального директора или руководителем прямого подчинения генеральному директору по направлению.

Скан заполненной заявки с визами согласующих руководителей не-

обходимо направить до 21.11.2013 г. в ОПиРП ДОРУП (контактное лицо: Дмитрий Ромащенко, вн.тел. 4153, DRomashchenko@ct.cnt.ru).

2 Определение экспертной комиссией, состоящей из числа представителей от каждого блока, финалистов конкурса (не более 10-15 человек) на основе поданных заявок.

Определения номинаций для каждого финалиста конкурса в соответствии с их достижениями.

3 Утверждение кандидатур на Правлении Общества.

Награждение победителей конкурса генеральным директором ОАО «Центральный телеграф» пройдет на

корпоративном праздновании Нового года.

Основные требования к конкурсантам:

- Наличие заявки на конкурс (в сканированном виде) с визами непосредственного руководителя, директора департамента и заместителя генерального директора по направлению.

- Опыт работы в «Центральном телеграфе» - не менее 6 месяцев.

- Наличие конкретных выдающихся достижений и заслуг за 2013 год.

- Документальное подтверждение заслуг (приказ о вынесении благодарности; решение комиссии о внедрении рацпредложения) - желательно.

Внимание: заявки, заполненные в рукописном виде, не рассматриваются.

С возникающими вопросами Вы можете обращаться в отдел подбора и развития персонала к Елене Байбаковой и Дмитрию Ромащенко.

## НАЗНАЧЕНИЯ

Алексей Петров назначен на должность начальника отдела эксплуатации сетей передачи данных ДТЭ с 01.11.2013 года.

Ранее он занимал в департаменте должности ведущего инженера, главного специалиста, руководителя группы и руководителя направления.

Елена Петрова назначена на должность начальника отдела по работе с коммерческой недвижимостью департамента продаж и обслуживания с 01.11.2013 года.

До этого она занимала должность начальника Центра продаж и обслуживания Люберцы ДПиО.

## БЛАГОДАРНОСТЬ

От души благодарю за отличное, очень внимательное и высокопрофессиональное обслуживание, телеграфиста Нину Семеновну Чеботареву.

Светлана МУЖАЙЛО,  
г. Москва, ул. Беловешская







## БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

## Низкий вам поклон!

Уважаемые сотрудники ОАО «Центральный телеграф»!

Выражаем вам огромную благодарность за сбор денежных средств на обследование в Германии нашего сына и внука Матвейки. Примите искреннюю признательность за неравнодушное отношение к нашей большой беде. Низкий вам поклон, спасибо за доброту, чуткость и понимание!

Добра вам, здоровья, счастья и процветания! С уважением и благодарностью, семья Стельмах и семья Поляковых.



От редакции: Как сказала по телефону бабушка Матвейки Ирина Михайловна Полякова, после обследования в Германии мальчику назначены новые лекарства. Пока существенного улучшения в его состоянии нет, но шансы на выздоровление Матвея немецкие медики не исключили.

Ирина Михайловна просила еще раз поблагодарить своих бывших коллег за материальную помощь и моральную поддержку. «Центральный телеграф» был и остается для меня надежным плечом в жизни», — сказала она.

## КАНИКУЛЫ

## «Зеленый шум» — на радость детям

Когда-то была хорошая традиция — отправлять детей в зимние оздоровительные лагеря. Потом она как-то сошла на нет. Так вот сегодня Горком профсоюза предлагает нашим родителям воспользоваться с 28 декабря 2013 года по 8 января 2014 года предложениями детского оздоровительного комплекса «Зеленый шум». В активе этого одного из старейших лагерей, который неоднократно становился победителем в соревнованиях среди лагерей Московской Федерации профсоюзов, — хорошая организация отдыха и высокий уровень безопасности.

Комплекс расположен в живописной лесопарковой зоне Приокско-Террасного биосферного заповедника на берегу реки Оки. Дети проживают в двухэтажных кирпичных корпусах, удобных 4-6-местных комнатах. На каждом этаже есть туалеты, душевые, комнаты для сушки вещей, гостиная, уютный холл. В лагере прекрасная столовая с двумя залами, рассчитанная на 370 человек. Питание пятиразовое. Готовят еду высоко-

квалифицированные повара: разнообразно, вкусно, качественно.

Отдых детей проходит под руководством специально подготовленного педагогического персонала, инструкторов по физкультуре под контролем медицинских работников. В «Зеленом шуме» отличные игровые и спортивные площадки. Одновременно работают несколько кружков.

ДОЛ «Зеленый шум» входит в сеть детских оздоровительных учреждений МФП и имеет адресную финансовую дотацию к путевкам по программе Правительства Москвы в размере не менее 4000 рублей на ребенка. В связи с этим стоимость путевки, заказанной в первичной профсоюзной организации предприятия для ребенка, родители которого зарегистрированы или работают на территории Москвы и Московской области, с учетом дотации составит 14000 рублей. Наш Профком предусмотрел свою льготу для членов профсоюза.

Татьяна ИВАНОВА, председатель профкома



## ТЕЛЕГРАФИСТ

О чем писала наша газета в 1995 году

## «Золотой факел Бирмингема»

Престижная международная награда — «Золотой факел Бирмингема» — присуждена и вручена недавно Центральному телеграфу.

Бирмингем — город в штате Алабама США. В 30-е годы нашего столетия этот центр добычи железной руды с особой силой испытал на себе тяготы экономической депрессии. Однако руководители города нашли способы выхода из кризиса, и с той поры «Золотой факел Бирмингема» вручается предприятиям, которые сумели выстоять в трудных экономических условиях. В их число попал и Центральный телеграф.

28 ноября

## «Гарантпост»: скорость и надежность

С конца прошлого года наше предприятие совместно с «ЕМС Гарантпост» стало вести прием международной и внутренней ускоренной почты. На сегодня экспресс-доставка осуществляется в 184 страны мира, а также более чем в 300 городов России и СНГ. Преимущества этой услуги, а именно: доставка отправления в течение 72 часов, гарантия сохранно-

сти явно привлекают отправителей. Тариф на ускоренную почту достаточно высокий, но это, видимо, как раз тот случай, когда говорят: дорого да мило. Только в декабре минувшего года через руки работников нашего цеха № 1 отпавлений в фирменных конвертах «ЕМС Гарантпост» прошло на 35 миллионов рублей.

6 сентября

## «Последний курьер» с Центрального телеграфа

Как известно, Центральный телеграф нередко становится съемочной площадкой для различных киностудий. Два года назад у нас снимали фильм «Двенадцать разгневанных мужчин» с участием Геннадия Хазанова. И вот недавно одна из немецких киностудий обратилась к руководству предприятия с просьбой снять кадры в операционном зале для фильма «Последний курьер». Кинематографисты Германии делали этот фильм для своего телевидения, но кто знает, может быть, и мы когда-то получим возможность посмотреть этот фильм и уж тогда обязательно узнаем в нем свой операционный зал

6 сентября



Середина 90-х годов. Инженер Елена Мишко в цехе тональных связей (стойка промежуточных манипуляций, предназначенная для коммутации и измерений в каналах тональной частоты)

## СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

## Телеграф и Милосердие

Мы уже сообщали о том, что «Центральный телеграф» взял шефство над Домом Милосердия, который находится в деревне Хитровщина Тульской области. Здесь нашли кров люди, попавшие в беду, потерявшие в этой жизни все, кроме надежды. Получили здесь приют и дети, оставшиеся без родителей. Именно они стали главным объектом заботы нашего коллектива. Уже дважды всем миром, по призыву ССОИ-ГО и профкома, мы собирали им посылки — детские вещи, книги, игрушки. Товары первой необходимости приобрели для них и телеграф.

Большим событием и радостью для детей стали экскурсии на «Центральный телеграф». За право побывать у нас шло настоящее соревнование: в поездку брали только тех, кто хорошо учится. В музее одна за другой побывали две группы мальчиков и девочек. Домой они вернулись с подарками, полные впечатлений. И вот какое письмо в адрес генерального директора «Центрального телеграфа» Родиона Левочки пришло от директора Дома Милосердия Оль-

ги Фроловой:

«Уважаемый Родион Сергеевич! От всей души примите благодарность от детей и взрослых, которые живут в Доме Милосердия в деревне Хитровщина. Благодарим также весь коллектив «Центрального телеграфа» за оказанную помощь, которая согрела наших постояльцев в прямом и переносном смысле слова!»

Фото: Владимир ЦУКОР



## МУЗЕЙНЫЕ НОВОСТИ

## Востребованы...

## звук

Кто только ни обращался в наш музей за помощью: реквизиторы киностудий, которым для съемок требовались старинные телеграфные аппараты; продюсеры телевизионных каналов с просьбами о съемках в музее или здании «Центрального телеграфа»; журналисты газет и журналов, которым требовалось получить справку или уточнить детали исторических событий. Всем мы старались помочь.

А вот звонок от звукооператора Тимура Максимова, который попросил содействия в записи звуков работающих телеграфных аппаратов, но без кино- и видеосъемки, как это обычно бывает, несколько меня озадачил. Тимур объяснил, что различные звуки собираются специалистами с использованием уникальной записывающей аппаратуры для создания банка звуков. В последующем эти звуки используются при озвучивании различных кинофильмов и радиопередач. Как было отказать в таком благородном деле?

На следующий день Тимур приехал к нам вместе со своим руководителем Аркадием Носковым. Они без лишних слов развернули свою аппаратуру и приступили к работе. Гости удивились не только разнообразию техники связи, представленной в экспозиции, но и возможности записать звуки телеграфных

аппаратов, которые работали в позапрошлом и прошлом веках: аппаратов Морзе и Клоппера, электромеханических и электронных телеграфов, кодапсов, корабельного телеграфа и других.

Однако на «телеграфских» вызывных звонках не остановились. Увидев развернутую действующую телефонную станцию, поочередно и долго вращали ручку индуктора полевого коммутатора и записывали «многоголосие» вызывных звонков десятка телефонных аппаратов, получающих вызов от коммутатора. Тут же, зная, что на здании «Центрального телеграфа» имеются башенные часы, звукооператорами было испрошено разрешение на звукозапись «голоса» наших старинных механических часов.

Во время работы в музее не хотелось, да и не было возможности расспросить звукооператоров о том, где

и как будут использоваться записанные ими звуки. Позднее я нашел нужную информацию в Интернете. Аркадий Носков, известный звукоинженер и дизайнер, принимал участие в фильмах «Мелюзга», «Мечта», «Тихий Дон», «Код Апокалипсиса», «Ирония судьбы. Продол-

жение» и других. Теперь, увидев в каком-нибудь новом фильме работающий телеграфный аппарат, обратите внимание на титры и, если увидите: «...звукорежиссер Аркадий Носков...», то можете быть уверенными, что вы слышали звуки наших музейных телеграфных аппаратов!

Владимир ЦУКОР, директор музея  
Фото автора



## БИЗНЕС-ВСЕОБУЧ

## Как не допустить завалов

Если работа накапливается, вероятность того, что вы упустите важные задачи, возрастает. Чем дольше вы откладываете разборку вашего завала по работе, тем все больше она приобретает эффект снежного кома. Поэтому выполните три главных действия: **планируйте время, придерживайтесь его, избегайте отвлекающих моментов.**



Упорядочить существующие неотложные дела полезно по двум причинам: психологическая проблема перегрузки состоит в том, что вы видите огромную кучу дел, с которыми, как вам кажется, невозможно справиться. Но, структурировав ее, вы берете все под контроль и уменьшаете объем работы до реальных размеров; рассортировав работу логически, вы сможете выполнить ее более эффективно и быстро.

Установлено, что на выполнение 80% всего объема работы уходит не более 20% всего рабочего времени, остальное съедает рутинная работа. Поэтому определите стратегические цели и приоритеты и именно им посвящите те самые продуктивные 20%.

Планирование по критерию важности и срочности — один из ключевых принципов тайм-менеджмента, согласно которому все дела следует разделить на четыре группы: важные и срочные; важные, но не срочные; не важные, но срочные; не важные и не срочные.

Важную и срочную работу надо делать в первую очередь и желательно

лично. Важную и не срочную задачу следует поместить в график выполнения долгосрочных задач. Срочную, но не очень важную работу стоит поручить кому-то из персонала и контролировать ее выполнение. Не срочную и не важную работу можно смело перепоручить подчиненным. Чтобы легче было придерживаться этого порядка, можно нарисовать квадрат, разделить его на четыре части и вписать в каждую часть соответствующие пункты.

Даже чрезвычайно загруженный руководитель обязан просматривать, прочитывать и комментировать с массой материалов и документов. Есть два варианта решения этой проблемы: учиться быстро читать или читать только то, что нужно. Возьмите за правило: когда к вам поступила какая-то бумага или электронная почта, вы должны с ней разобраться и убрать со стола или экрана компьютера. Вот варианты как с ней можно разобраться: действовать в соответствии с поступившим документом; сохранить; передать другому.

www.akmr.ru



## ВЕСТОЧКА НА РОДИНУ

## Телеграмма с Земли Обетованной



Ширится география мест, откуда сотрудники нашей компании шлют весточки на родной «Центральный телеграф». Коллекцию «отпускных» телеграфных сообщений пополнила телеграмма, которую начальник отдела ССОиГО Наталия Флоринская прислала из Израиля. Текст сообщения оказался весьма оригинальным:

*40 лет здесь народ горемчный  
Божья воля кругами водила,  
Я же вмиг телеграммой обычной  
Связь с Россией установила.*

А вот какой комментарий Наталия прислала уже по электронной почте:

«Жизнь в Тель-Авиве бьет ключом, и почта вполне соответствует ритму и укладу этой жизни. Небольшой кондиционированный, заставленный стульями, зал напо-

минает микро модель мира: здесь можно увидеть еврейские, арабские, европейские, латиноамериканские, азиатские лица.

Вначале мне предложили послать телеграмму по телефону: именно такая услуга здесь наиболее популярна. Набираешь три цифры — и дело в шляпе, зачем куда-то ходить? Но поскольку местного телефона у меня не было, пришлось поступить традиционным способом, заполнив латинскими буквами живописный бланк. Обошлась телеграмма очень недорого — почти в 900 рублей. Впрочем, я сама виновата: можно было ограничиться традиционным «Привет из Израиля» и прилично сэкономить. Но ведь хотелось написать что-то такое этакое...



От редакции: телеграмма из Тель-Авива в Москву шла около суток.

## НАШИ ТАЛАНТЫ

## Из Германии — с гастролей!



Свой последний отпуск мне довелось провести в маленьком городе Баттенберг на западе Германии, куда я отправилась в составе ансамбля «Классика» с концертами. Германия встретила нас чудесной погодой, на улице было +19, повсюду желтели и краснели листья деревьев: это была поистине «Золотая осень»!

Несмотря на наш плотный график (три концерта за семь дней), мы нашли время для того, чтобы посмотреть местные достопримечательности. Хорошим началом нашего экскурсионного тура стало посещение средневекового Замка Вальдек, который был построен в XIII веке в живописнейшем месте Германии, на берегу крупного пресноводного озера Эдерзее. Вторым пунктом, куда мы отправились, был город Марбург — университетский город, центр района Марбург-Биденкопф в земле Гессен. Более 300 зданий города являются университетскими корпусами Марбургского университета. С 1736 года в Марбурге жил и учился 25-летний студент из Петербурга



Немецкая осень «короновала» Полину

Михаил Ломоносов. На доме, в котором он жил, установлена мемориальная доска. Было все это интересно и полезно узнать.

Концерты прошли с огромным успехом. На втором выступлении нами уже заинтересовались журналисты, которые написали статью в местной газете. Нас пригласили следующей осенью выступить с новой программой.

Это была моя первая поездка в Германию. Надеюсь вернуться туда за новыми впечатлениями, ведь семь дней — это очень мало для такой, на первый взгляд, «маленькой» Германии!



В стилизованном гнезде недалеко от озера Эдерзее

Полина КУЗНЕЦОВА, ведущий экономист Казначейства

## ЗДОРОВЬЕ

## Этот овощ чистит печень, как губка

Речь идет о тыкве, которая чистит печень и восстанавливает ее. Но для этого овощ нужно правильно приготовить. Полезнее всего салат. Тыкву нарезаем на ломтики, натираем на крупной терке, поливаем оливковым маслом, размешиваем и наста-

иваем пять минут. Такой салат особенно полезно есть утром натощак.

Тыкву можно (и даже нужно) запекать в духовке со свежими травами. В печеной тыкве много глюкозы и еще больше витаминов.



## НА ЗАМЕТКУ



- 1 Сок из половинки лимона выжимают так: воткните вилку в мякоть и поверните ее.
- 2 Лимон при выжимании сока не слишком давите, иначе сок будет горьким.
- 3 Возьмите 4-5 ч.л. натертой цедры лимона, пол-ложки сахарной пудры, тщательно перемешайте. Эту чудесную смесь можно добавлять в чай, тесто, кисели, кремы.

## РЕЦЕПТ СЕЗОНА

## Варенье из фейхоа с апельсином

В народной медицине фейхоа назначают в качестве профилактического и лечебного средства при заболеваниях щитовидной железы и атеросклерозе. Фейхоа обладает противовоспалительным действием, полезна при заболеваниях ЖКТ (гастрит, колит), почек.

Вот рецепт варенья из расчета 1 кг ягод фейхоа на 500 г сахара и один апельсин. Сначала ягоды хорошо моем и отрезаем цветочные ча-

шечки. Затем режем пополам и измельчаем в блендере. Апельсин наполовину очищаем от кожуры и обе части также измельчаем в блендере. Смешиваем фейхоа с апельсиновой массой и всыпаем сахар. Хорошо перемешиваем и выкладываем в банки. Варить или нагревать не надо. Храним в холодильнике в закрытом виде.



## НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

## Как приготовить фасоль

Перед приготовлением фасоль следует замочить на ночь. Ночную воду слить. Фасоль будет вкуснее и питательнее, если воду, в которой она варится, слить сразу же после закипания, затем снова залить холодной водой, добавив в нее три ложки растительного масла. Варить на слабом огне под крышкой приблизительно 1,5 часа. Солят фасоль лишь после полной ее готовности.

## Как улучшить вкус пшенки

Перед варкой пшено надо промыть сначала в прохладной, затем в горячей воде и напоследок в кипятке. Это позволит избавиться от горького привкуса крупы. Слегка отварите крупу, а затем переложите в горшок, поставьте в духовку и доведите до готовности.

## Чем растянуть обувь

Возьмите старое махровое полотенце, опустите его в очень горячую воду, отожмите, расправьте и заверните в него туфли. Оставьте обувь завернутой до тех пор, пока полотенце не остынет. Смажьте туфли глицерином: нанесите его больше на те участки, которые жмут ногу — пятку и носок. Дайте коже впитать глицерин. Туфли станут мягкими и удобными.



Редакция

## ФОТО ИЗ ОТПУСКА

— Сажу и думаю:  
«А зачем мне расческа?»

Андрей Тихонов (ДИТО) на отдыхе в Турции

## БАЙКИ НАШЕГО ДВОРА

## Письма бывают разные...

Из письма клиента:  
«С моего номера были совершены два международных звонка в один вечер длительностью 16 и 10 минут. Анализ телефонных кодов показал, что это были звонки в Монтсеррат и Бирму. Благодаря этому счету я очень сильно расширила свои географические познания, так как о государстве Бирма я, к сожалению, только слышала, а о существовании государства Монтсеррат, к своему стыду, даже не подозревала. Конечно, данное знание очень ценно, но не так, как счет за звонки, которые с моего номера не осуществлялись и не могли быть сделаны, так как в доме посторонних, гостей и балующихся детей в это позднее время в будний день не было, а подозревать кошку я не могу».

Прислала Елена ЗОЛЕНКО, ведущий менеджер ООПиО ДПИО

## УЛЫБНИТЕСЬ!

\*\*\*

В продаже появились сковородки с антипригарным покрытием: когда еда начинает подгорать, у вас автоматически отключается Интернет.

\*\*\*

Девушки! Мужчин надо искать не на сайтах знакомств, а на сайтах по трудоустройству. Вопросы те же самые, только фотографии и резюме в них реальные.

\*\*\*

Понятие «Опытный пользователь ПК» означает только одно: человек умеет создать проблему сисадмину.

\*\*\*

У каждого свой рецепт для счастья. У меня на потолке написано: «Завтра сажусь на диету». Каждое утро, просыпаясь, вижу эту надпись и думаю: хорошо, что завтра, а не сегодня.



## ЛИТЕРАТУРНЫЙ КОНКУРС

МОЛНИЕ КОПИЛКА  
Роль телеграммы в мировой литературе

Выпуск №9

Администратор Департамента расчетов Анна Анпилогова прислала на литературный конкурс отрывок из произведения Памелы Трэверс «Мэри Поппинс», киновersion которого пользуется огромной популярностью у зрителей.

Динь! Динь! Динь!

По всему дому разнесся пронзительный звон дверного колокольчика. Сам мистер Бэнкс открыл дверь. На крыльце с очень важным видом стоял мальчик. Это был телеграфный мальчик — разносчик телеграмм. — Срочная телеграмма на имя Бэнкса. Ответ будет? — Он вручил мистеру Бэнксу оранжевый конверт.

— Если новости хорошие — получишь на чай, — пообещал мистер Бэнкс, вскрывая конверт. Он прочитал телеграмму и поблел. — Ответа не будет, — сказал он сухо. — А на чай? — Тем более! — с горечью ответил мистер Бэнкс.

Телеграфный мальчик посмотрел на него с упреком и печально удалился.

— О боже, что случилось? — спросила миссис Бэнкс. — Кто-нибудь заболел? — Хуже! — отвечал мистер Бэнкс трагическим голосом. — Тебя уволили с работы? — испуганно спросила миссис Бэнкс, тоже поблелев.

— Ещё хуже! Барометр предсказывал, что возможны грозы и ураганы? Ну, так вот, слушай! Он разглядел телеграмму и прочёл вслух: — ПРИЕЗЖАЮ К ВАМ НА МЕСЯЦ. ПРИБУДУ СЕГОДНЯ В ТРИ ЧАСА. БУДЬТЕ ЛЮБЕЗНЫ ЗАТОПИТЬ КАМИН В СПАЛЬНЕ. ЮФИМИЯ ЭНДРЮ.

— Эндрю? Ой, так звали и твою гувернантку! — сказала Джейн. — Это она и есть! — ответил мистер Бэнкс, нервно расхаживая по комнате и отчаянно теребя остатки сво-

их волос. — Её зовут Юфимия! И она приезжает. Сегодня. В три часа! — Он громко застонал.

— Ну, дорогой мой, это не такая уж плохая новость! — сказала миссис Бэнкс, вздохнув с облегчением. — Конечно, придётся сделать в комнате для гостей уборку, но это ничего. Мне будет приятно, что милая старушка... — Милая старушка?! — проревел ми-



Кард из к/ф «Мэри Поппинс»

стер Бэнкс. — Ты сама не понимаешь, что говоришь! Милая! Как бы не так! Погоди, пока ты её увидишь! Только погоди!

Он схватил свою шляпу и плащ. — Что ты, дорогой! — вскрикнула миссис Бэнкс. — Это невежливо. Ты должен её встретить! Куда ты собрался?

— Куда угодно! Никуда! Скажи ей, что я умер! — прокричал мистер Бэнкс и умчался из дому, совершенно расстроенный и подавленный.

Анна Анпилогова, как и другие участники литературного конкурса, получила в качестве приза художественную книгу.

Напоминаем, что конкурс продлится до Нового года. Участвуйте и получайте подарки!