



Телеграфист

Газета выходит два раза в месяц

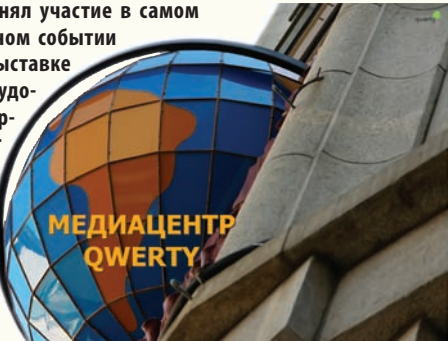
E-mail: red@cnt.ru; http://www.moscow.cnt.ru/telegrafist/

Пятница, 21 мая 2011 г. №8 (3810)

ВЫСТАВКА «СВЯЗЬ-ЭКСПОКОММ-2011»

МЕДИАЦЕНТР QWERTY ДЛЯ ПРЕССЫ СТАЛ НАСТОЯЩЕЙ «ИЗЮМИНКОЙ»

«Центральный телеграф» принял участие в самом значимом инфокоммуникационном событии года — 23-й Международной выставке телекоммуникационного оборудования, систем управления, информационных технологий и услуг связи «Связь-Экспокомм-2011». Всего ее участниками стали 540 компаний из 23 стран мира. Наша компания привлекла внимание посетителей и СМИ очередной новейшей разработкой — медиацентром QWERTY. Вот как отозвалась о нашей новой услуге пресса.



В СЕНТЯБРЕ 2011 ГОДА НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ ПОЯВИТСЯ ПЕРВЫЙ МЕДИАЦЕНТР ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА //ИТАР-ТАСС

В сентябре 2011 года на российском рынке появится первый многофункциональный медиацентр отечественного производства. С помощью всего лишь одного «гаджета», который разработали в «Центральном телеграфе», потребитель сможет смотреть кино, слушать музыку, проверять почту, звонить, путешествовать по Интернету, делать покупки и платить по счетам. При этом управлять медиацентром можно будет как с помощью клавиатуры, так и других современных приборов, в том числе мобильных телефонов, а при его запуске пользователь сможет сразу подобрать подходящий профиль — «мама», «папа», «ребенок».

Как сообщил ИТАР-ТАСС на выставке «Связь-Экспокомм» гендиректор компании Игорь Заболотный, прибор будет «отгестирован» в течение лета, когда у всех провайдеров низкий трафик и есть время для эксперимента. «В сентябре мы уже будем выступать с каким-то маркетинговым предложением по реализации этого «железа», — сказал он. При этом, по словам Заболотного, «сейчас промежуточная цена медиацентра 7-8 тыс рублей». «Мы предполагаем, что сможем сделать более широкий ценовой диапазон — более дешевую и более дорогую версию, исходя из модульности», — отметил он.

По мнению Заболотного, «клиент должен сам изначально определить, какой базовый комплект ему нужен, и дальше, по потребности, должен иметь возможность докупать «железо» под свои нужды — хранилища, внешние или внутренние приводы типа Blu-ray или «кардридеры». При этом в базовом варианте прибор будет выглядеть как так называемая приставка «set-top-box».

Кроме того, по словам главы «Центрального телеграфа», этот принцип будет касаться и приложений — поскольку прибор базируется на открытой платформе Linux, абоненты получат возможность писать свои приложения. «Если абонент захочет заниматься коммерческим использованием приложения, он должен отослать его нам на тестирование, мы посмотрим его «в поле» и предложим другим абонентам сети уже через себя, по аналогии с Apple store», — пояснил Заболотный.

Он также подчеркнул, что минимальная стоимость «гаджета» может составить порядка 100-110 долларов, или 3 тысячи рублей, максимальная же «уходит за горизонт», так как «внешних устройств, хранителей информации может быть сколько угодно».

Заболотный добавил, что осенью будут «прорабатываться» разные модули продаж медиацентра. «Сначала попробуем предложить устройство в аренду — по той же схеме, как сейчас покупают кабельное ТВ», — сообщил он. «Вероятнее всего, попробуем реализовать концепцию провайдера бесплатного Интернета, то есть покупаете железо за полную стоимость, даже в базовой комплектации — за 3 тысячи рублей, — получаете, например, год бесплатного Интернета», — пояснил он.

ОДИН НА ВСЕХ //МОСКОВСКИЙ КОМСОМОЛЕЦ

Каждый год на рынке появляются новые цифровые «гаджеты», призванные облегчить нашу жизнь:

коммуникаторы, модемы, приставки цифрового телевидения и т.д. По отдельности каждый из них кажется удобным и симпатичным, но когда устройств в доме становится слишком много, они начинают мешать. Отечественные производители решили объединить всю цифровую технику в один медиацентр. Новейшая разработка была презентована на проходящей сейчас выставке «Связь-Экспокомм 2011» компанией «Центральный телеграф».

— Медиацентр Qwerty собрал в себе практически все, чем пользуется современный горожанин, — говорит ее генеральный директор Заболотный. — При помощи нашей разработки можно смотреть телевизор, выходить в Интернет, совершать телефонные звонки, слушать музыку, смотреть фильмы и даже делать и оплачивать покупки, не выходя из дома. Устройство представляет из себя небольшую коробку. Внутри находятся модули беспроводной связи, интегрированный компьютер, считыватель для кредитной карты... Управлять им можно любым устройством: и пультом, и мобильным телефоном, и «планшетником», и даже самой «престарелой» клавиатурой.

Заслуга наших разработчиков — создание программы, позволившей объединить в себе



Людмила Артемьева с помощью Игоря Заболотного быстро освоила телеграфский гаджет



Игорь Заболотный — в эфире «Нашего Радио».

разные технические устройства. Покупатель сам сможет выбрать необходимые компоненты и сформировать свою коробку с нужными ему услугами. Кроме всего прочего, при помощи медиацентра можно будет совершать звонки. Связь устанавливается через интернет, поэтому разговоры обойдутся дешево.

В продаже новое устройство может появиться уже этой осенью. И, как обещают в «Центральном телеграфе», ее цена будет доступной.

«ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ТЕЛЕГРАФ» РАЗРАБОТАЛ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИАЦЕНТР //МОСКОВСКИЕ НОВОСТИ

Сегодня в Москве завершается 23-я международная телекоммуникационная выставка «Связь-Экспокомм-2011». В этом году она была посвящена цифровому контенту и способам его доставки. Свои разработки и новые решения в этой области представили более 550 компаний из 23 стран мира. Среди участников — компания «Центральный телеграф», которая презентовала на выставке свою новую разработку — медиацентр Qwerty.

Одним из первых новинку «Центрального телеграфа» оценил министр связи и массовых коммуникаций



Новейшую разработку от «Центрального телеграфа» министру связи России Игорю Щеголеву и его иностранным коллегам презентовали наш генеральный директор Игорь Заболотный и актриса Людмила Артемьева

России Игорь Щеголев вместе со своими иностранными коллегами из Азербайджана, Польши и Китая. Придя на стенд компании, Игорь Щеголев был приятно удивлен появлением актрисы Людмилы Артемьевой в несвойственной ей роли. Она уверенно манипулировала «планшетником», лихо управляла медиацентром. Помогал ей в этом генеральный директор «Центрального телеграфа» Игорь Заболотный.

«Стою я на кухне, режу салат, а в руке всего один пульт, он же мой телефон, — рассказывала министру Артемьева. — Хочу — в Интернет выйду, хочу — покупки делаю и тут же расплачиваюсь». «Хорошо получается, продолжайте совершенствоваться», — кивнул министр.

Медиацентр Qwerty — это мультисервисное устройство, соединяющее в себе компьютер, телевизор, телефон, платежную систему, государственные услуги, видеобиблиотеку и многое другое. Новинка обладает интуитивно понятным меню и может управляться как и обычной клавиатурой, так и практически любым современным гаджетом.

При включении медиацентра можно выбрать нужный профиль (мама, папа, ребенок) — такая услуга родительского контроля позволит оградить ребенка от нежелательного контента, причем не только в Интернете, но и при просмотре телевизора. Профиль ребенка можно сформировать таким образом, что ребенок будет получать доступ лишь к определенным телеканалам. Например, детским и образовательным. Да и взрослые могут настроить устройство так, как им удобнее, сформировав под себя необходимый набор услуг.

Функций в медиацентре — на любой вкус. Можно получать более ста телеканалов цифрового качества, в том числе каналы высокой четкости. При этом можно смотреть один канал и одновременно записывать другой. Если вы любите смотреть кино в домашних условиях — к вашим услугам обширная видеотека, в которой вы можете заказывать любимые фильмы и тут же просматривать их, не вставая с дивана. Медиацентр дает уникальную возможность звонить и принимать звонки (в том числе и видеозвонки) прямо с экрана вашего телевизора. Устройство можно использовать и в качестве компьютера с выходом в Интернет: путешествовать по всемирной паутине, посещать любимые сайты, пользоваться электронной почтой и т.д. Не выходя из дома, с помощью медиацентра можно не только делать покупки, но и моментально оплачивать их своей кредитной картой — в нем встроено специальное считывающее устройство. А на жестком диске можно хранить фото и видеофайлы, которые вы в любой момент можете показывать своим друзьям прямо с экрана телевизора.

«Клиент может сам изначально определить, какой базовый комплект услуг ему нужен, и дальше, по потребностям, сможет иметь возможность докупать необходимое «железо» по своим нуждам», — отметил генеральный директор «Центрального телеграфа» Игорь Заболотный, добавив, что в базовом варианте устройство будет выглядеть довольно миниатюрно — как приставка «set-top-box».

По словам Заболотного, первые медиацентры Qwerty могут появиться в продаже уже этой осенью, а их стоимость в базовом варианте составит около трех тысяч рублей. Предполагается, что новинку можно будет не только купить, но и взять в аренду — по той же схеме, как сейчас пользователи покупают кабельное телевидение. Но тех, кто захочет купить медиацентр, ждут подарки — например, год бесплатного доступа в Интернет.

СОБРАНИЕ

УТВЕРЖДЕНА ПОВЕСТКА ДНЯ

Совет директоров ОАО «Центральный телеграф», состоявшийся 28 апреля, утвердил повестку дня годового общего собрания акционеров Общества.

На собрании планируется утвердить годовой отчет, бухгалтерскую отчетность и распределение прибыли Общества по результатам 2010 года. Также будет рассмотрен вопрос о размере, сроках и форме выплаты дивидендов за прошлый год, будут избраны члены совета директоров ОАО «Центральный телеграф» и утвержден аудитор компании.

Годовое общее собрание акционеров состоится 10 июня в 14:00 в Москве по адресу: ул. Тверская, 7. Время начала регистрации лиц, участвующих в годовом общем собрании акционеров, — 12:00.

НАЗНАЧЕНИЯ

В соответствии с приказом от 22.04.2011 № 125 «Об изменении организационной структуры ОАО «Центральный телеграф» произведены следующие назначения:

Департамент инсталляции и технического обслуживания:

Директор департамента — Темнышев Алексей Валерьевич.

Заместитель директора департамента — Мазенин Марат Владимирович.

Начальник отдела инсталляции сетевого оборудования — Ежков Денис Александрович.

Начальник производственного отдела — Арифуллин Равиль Кашшафович.

Начальник отдела аварийно-восстановительных работ — Манжосов Сергей Николаевич.

Департамент по работе с массовым рынком:

Директор Департамента по работе с массовым рынком — начальник отдела прямых продаж — Пашковский Дмитрий Владимирович.

Начальник отдела сохранения абонентов — Краев Юрий Геннадьевич.

Департамент развития и сопровождения клиентских проектов:

Директор департамента — Солодкин Сергей Васильевич.

Начальник отдела развития и взаимодействия с органами местного самоуправления — Щеглюк Сергей Васильевич.

Начальник отдела сопровождения клиентских проектов — Дикань Георгий Константинович.

Руководитель сектора операционного контроля — Соболева Виктория Викторовна.

Департамент продаж и обслуживания:

Заместитель директора департамента по корпоративным продажам — Рябцев Александр Сергеевич.

Департамент управления сетью:

Начальник отдела технической поддержки клиентов — Бальков Андрей Сергеевич.

Служба разработки информационных систем:

Начальник службы — Кутукова Оксана Владимировна.

БЛАГОДАРНОСТЬ

«ПРИЯТНО, ЧТО ВЫ ТАК ЗАБОТИТЕСЬ О КЛИЕНТАХ»

Не так давно я обратилась в группу рекламаций ОАО «Центральный телеграф» за помощью по поводу отключения домашнего телефона, принадлежащего вашей компании. Моя проблема была решена в кратчайший срок. Я очень благодарна сотрудникам этой службы за отзывчивость, оперативную работу, профессионализм и главное — за огромное желание помочь своим клиентам. Теперь мы опять можем пользоваться домашним телефоном.

С благодарностью и уважением,
мама четверых детей
Нефедова Надежда Владимировна

НАША ПАМЯТЬ

«ПОКА БУДЕМ ОТМЕЧАТЬ ДЕНЬ ПОБЕДЫ – БУДЕТ ЖИВА И РОССИЯ!»

День Победы советского народа над фашистской Германией остается в нашей стране самым почитаемым, самым трогательным и самым душевным праздником. К сожалению, прибавляет он и печали: все меньше становится среди нас главных героев этого торжества, наших славных победителей.

«Снаряды» продолжают прицельно рваться и в без того поредевших рядах ветеранского корпуса Центрального телеграфа. Всего 33 фронтовика и 300 тружеников тыла значатся сейчас в списках нашего Совета ветеранов. И, конечно же, далеко не все они в силу возраста и болезней смогли добраться до родных телеграфских стен, чтобы поучаствовать в традиционном празднике Победы. Кто-то шел, опираясь на трость, кого-то поддерживали под руку дети или внуки. И все же бодрости духа эти закаленные трудностями люди не теряли. Вечно неунывающий Анатолий Семенович Соловьев, которого особенно было непривычно видеть с тросточкой, пошутил: «Я приехал на телеграфском энтузиазме». Трудно дались километры до второго дома и Константину Михайловичу Мошкову. «Ничего, собрался с силами пришел. Спасибо телеграфу, что созывает нас на боевую перекличку», — с улыбкой сказал ветеран. А как они радовались встрече друг с другом!

У каждого ветерана — своя военная судьба. Неожиданной оказалась она у Виктора Михайловича Воинова. Когда началась война, ему, юному москвичу, исполнилось 11. Вместе с другом они решили бежать на фронт, чтобы там бить фашистов. Добежать успели только до Подмосквья, где их сняли с поезда. «Дома была знатная лупцовка, — со смехом вспоминает Виктор Михайлович. — Но и после этого удержаться в четырех стенах меня не могли: вместе с приятелями сбрасывал с крыш зажигалки, бегал помогать тушить пожары». Опасаясь за жизнь своего непоседы, мать отправила его к своей сестре в Калининскую область, под Калязин. Там Виктор сел на трактор. Вместе со взрослыми работал в поле от зари до зари, получал такие же трудовые и удостоился благодарности. Потом была служба в танковых войсках (учил опыт тракториста) в Германии, служба в МВД и безупречные 20 с лишним лет работы на Центральном телеграфе специалистом по противопожарной безопасности. Удивительно, но Виктор Михайлович остался точно таким, каким мы его знали в бытность его работы на ЦТ: бодрым, веселым, юморным.

Вот такие необыкновенные, стойкие духом, эти люди, вынесшие на своих плечах невероятные тяготы. Смотришь военную документальную кинохронику, и просто мороз по коже:



как человек мог такое выдержать? Радует то, что цену Великой Победы осознают и последующие поколения! Уже не только дети и внуки защитников Родины, а их правнуки включаются в различные «победные» акции, причем делают это с великой гордостью и уважением.

Внимание и доброе отношение к себе ветераны ценят превыше всего. Об

этом говорила на празднике председатель Совета ветеранов Зинаида Кузьминична Алёшина, выразив сердечную благодарность за помощь (в том числе и материальную) руководству и профсоюзному комитету компании.

— Мы рады успехам нашего родного Центрального телеграфа. Желаем всему коллективу здоровья, радости, благополучия! Спасибо за заботу и внима-

ние! — растроганно заключила Зинаида Кузьминична.

— А мы кланяемся вам до земли за ваш великий подвиг, за то, что не жалели себя, защищая Родину, — сказала председатель профкома Татьяна Павловна Иванова. — Гордимся, что у нас есть такое сильное, трудолюбивое, смелое и честное поколение, которое было и остается для нас примером. И

пока мы будем отмечать День Победы, будет жива и Россия.

На празднике ветераны получили подарки от компании, а музыкальным подарком для них стал концерт с участием солиста дважды Краснознаменного ансамбля имени Александрова, заслуженного артиста России Дмитрия Быкова, народного артиста России Геннадия Каменного и заслуженной артистки России Ксении Георгиевны.

Валентина КУЗНЕЦОВА
Фото Владимира ЦУКОРА

ВЕЧНЫЙ ОГОНЬ. АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД. СВЕТАЯ ПАМЯТЬ ГЕРОЯМ!

8 мая состоялась торжественная церемония возложения венков и цветов к Могиле Неизвестного солдата в Александровском саду, посвященная 66-летию Победы в Великой Отечественной войне.

В составе делегации городского комитета профсоюза работников



Иосиф Степанович Гуляев и Валентина Егоровна Курилина



Момент возложения

связи Москвы были и представители «Центрального телеграфа» — участники Великой Отечественной войны Валентина Егоровна Курилина и Иосиф Степанович Гуляев. Валентина Егоровна была на фронте связисткой, а Иосиф Степанович — артиллеристом. У каждого из них — богатая военная биография и многочисленные боевые награды. Так,

Иосиф Степанович имеет орден Красной Звезды, два ордена Отечественной войны и больше десяти медалей.

Возложение венков и цветов проходило в торжественной обстановке, с участием военных Кремлевского полка. Цветы возлагали также к памятнику маршалу Г.К. Жукову и к постамам городов-героев.

Фото Владимира ЦУКОРА

Телеграммы 9 мая были бесплатными

Как всегда, ко Дню Победы наша компания подготовила специальные льготы на услуги связи.

Так, с 7 по 9 мая мы предоставляли особые льготы на отправку телеграмм по России, в страны СНГ и Балтии. Из пункта коллективного пользования в нашем операционном зале, по телефону 06, а также в отделениях «Почты России» телеграфное сообщение можно было отправить со скидкой в 25%. А 9 мая при приеме телеграмм по этим направлениям участники Великой Отечественной войны ВОВ пользовались стопроцентной скидкой!

Как сообщила нам директор ЦОП Марина Подберезкина, в праздничные дни в ПКП и по телефону от ветеранов принято бесплатно 34 телеграммы, им выдано 67 телефонных карт. А всего с 7 по 9 мая наши телеграфисты приняли от населения 1000 телеграмм.



9 мая на Поклонной горе. Фото Владимира ЦУКОРА

ПРОФСОЮЗНАЯ СТРАНИЦА



ТРАНСПАРАНТЫ РАЗВЕВАЙ: НАД МОСКВОЮ П Е Р В О М А Й!

Нигде так не чувствуются праздник и единство с народом, как на Первомайской демонстрации.

В составе колонны городского профсоюза работников связи вновь шла большая группа представителей славного «Центрального телеграфа». Главный девиз нынешнего Первомая — «За достойные рабочие места и заработную плату!» — был в ряду других актуальных требований начертан на лозунгах и транспарантах и звучал лейтмотивом на митинге на Тверской площади. Именно высокий уровень оплаты квалифицированного труда позволяет инвестировать средства в развитие экономики страны и достигать гармоничного развития личности. В митинге приняли участие руководители ФНПР, Московской Федерации профсоюзов, мэр города Сергей Собянин, члены Правительства Москвы, депутаты Госдумы и Мосгордумы, представители профсоюзов Подмосковья.

В первомайских мероприятиях совместно с ФНПР приняли участие представители региональных отделений ВПП «Единая Россия». Это одно из направлений реализации Соглашения о сотрудничестве и взаимодействии между фракцией ВПП «Единая Россия» и ФНПР. В первомайских колоннах шли также представители других общественных организаций, союзов ветеранов труда и пенсионеров. Прошли совместные акции Молодежных советов территориальных объединений организаций профсоюзов и региональных отделений «Молодой Гвардии».

Под горячими транспарантами, вооружившись флагами и букетами цветов, профсоюзная группа наших работников бодро прошагала от Белорусского вокзала до стен Центрального телеграфа, украшенного нарядными цветными панно. Первомай состоялся!

Спасибо всем демонстрантам за участие!

Татьяна ИВАНОВА,
председатель профкома
Фото Владимира ЦУКОРА



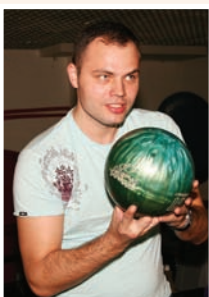
РЕКОРДЫ БОУЛИНГИСТОВ – ПРАЗДНИКУ СВЯЗИСТОВ!



Открытие чемпионата
(Татьяна Иванова, Анатолий
Васильевич Гринцов и Андрей Латышев)

Замечательным традиционным общетелеграфским турниром по боулингу отметил наш коллектив свой профессиональный праздник – День радио и работников всех отраслей связи.

Любовь к боулингу зародилась в коллективе лет шесть назад, когда наши доблестные парни, среди которых был нынешний главный спортсмен «Центрального телеграфа» — председатель спортивной комиссии профкома Андрей Латышев, после усиленных тренировок и упорной борьбы стали Чемпионами отрасли! И теперь, вместо



— Главное — сосредоточиться и настроиться!



Азартнее всех болели девчонки из ЦР



Второе место команде ССОиГО принесла рекордсменка чемпионата Наталия Антипова (первая слева)



Золотая команда из БИТ (Владимир Мухаметов, Александр Конобрий, Сергей Плюшин и Владимир Мехедов)



«Центеловцы»: «Ура! Мы вошли в тройку лидеров!»



Была и такая команда — «Палата № 6»

Вот что рассказал газете Андрей Латышев:

«Очень приятно, что количество участников чемпионата год от года растет. На этот раз заявки поступили от 31-й команды! А ведь всего два года назад эта цифра равнялась 18. И уже традиционно нынешние состязания прошли на высокой эмоциональной ноте, с сумасшедшим задором участников и болельщиков! И дело вовсе не в бесплатном приложении к турниру — кружке свежего пива каждому, а в желании стать лучшими! Одни только названия команд чего стоили: «Лазерная наводка», «Заводные кегли», «Большие огненные шары», «Палата № 6» и другие. А какие заводные и обо-

ятельные болельщики были у наших команд! Особенно отличились девчонки Центра расчетов, весь вечер сотрясавшие клуб стихотворными кричалками собственного сочинения!

За три чемпионата уже появились свои традиции, и одна из них — стабильное первое место у ребят из Блока информационных технологий. Чемпионам — ура! Однако в этом году им на пятки агрессивно стала наступать команда Службы по связям с общественностью и государственными органами. В этой команде был выбит и лучший женский результат — 194 очка Наталии

Антиповой. Феноменально, но это стало рекордом всего чемпионата! Ставший вторым Вячеслав Антонов из команды «Рука Гоблина» (Центел) набрал 187 очков. Поздравляем наших чемпионов и желаем в следующем раз преодолеть двухсотый барьер!

Для того, чтобы все прошло азартно, весело и слаженно, работала целая команда из разных подразделений компании. Для них три с лишним часа состязаний стали периодом напряженной работы. Спасибо нашей судейской бригаде! Это Светлана Паргина, Анна Кислова, Николай Зотов, Алексей Ермилов, Александр Орлов и, конечно, главный судья состязаний — советник по безопасности Анатолий Васильевич Гринцов и ведущая всего праздничного спортивного мероприятия Татьяна Павловна Иванова.

Особая благодарность — руководству компании, которое, как всегда, с энтузиазмом поддерживает такие нужные для коллектива мероприятия! Они не только дают нам заряд радости и бодрости, но и сплавляют, объединяют и дают возможность с особой силой почувствовать сопричастность с родным коллективом — сильным и непобедимым!

А вот как распределились места среди наших чемпионов:

1 МЕСТО
команда «Эх, прокачу!»
(БИТ)

Результат 976

2 МЕСТО
команда ССОиГО
Результат 965

3 МЕСТО
команда «Рука Гоблина»
(Центел)
Результат 939

Лучшие результаты у мужчин:
Антонов Вячеслав
(Центел) — 187 очков
Конобрий Александр
(СПИТ) — 172 очка

Лучшие результаты у женщин:
Антипова Наталия
(ССОиГО) — 194 очка
Сафонова Надежда
(СЗ) — 146 очков

Фото Владимира ЦУКОРА



Самый юный участник чемпионата Саша Андреев с родителями — мамой Мариной и папой Толей

того, чтобы азартно забивать шары, Андрей взвалил на себя и свою команду единомышленников нелегкий труд — организовывать и проводить чемпионаты для молодежи. Другими словами, укреплять силу корпоративного духа в коллективе!



— Боулинг нас объединяет и сплачивает!

НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ

ЧЕХИЯ: «СКАЗОЧНОЕ» СЕРДЦЕ ЕВРОПЫ



Вид с горы Петершин на Пражский град

Каждый из нас всегда хотел побывать в сказке. Так вот Чехия это и есть настоящая маленькая страна-сказка, в которой есть и призраки, и замки, и добрые принцессы. И все же, прежде всего, поражают в этой стране реаль-

вилась к прохладной погоде, но Чехия очень удивила по-настоящему весенним теплом. Яркое солнышко, распускающиеся листочки и... цветение деревьев — все это способствовало пешим прогулкам.

Кроме чешской столицы мне удалось побывать в двух замечательных горо-



Внутри собора Св. Вита (Пражский град)

Млада-Болеславе — городе, знаменитом своим автомобилем Шкода.

Впрочем, все города Чехии достойны посещения: каждый из них богат своей историей и архитектурой. Замечу, что самостоятельные экскурсии (не через турфирму) по Чехии — весьма выгодные как в денежном отношении, так и во временном. Единственный минус — путеводитель вместо гида, но и это весьма просто решается.

Интересен и сам чешский язык. Он достаточно понятен, но есть ряд



«Танцующий» дом «Джинджер и Фред»

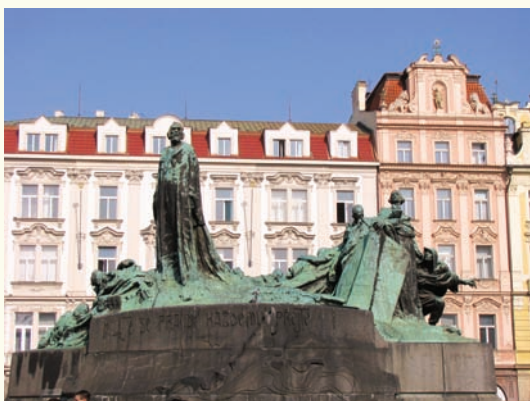
знание чешского языка могут компенсировать языки английский или немецкий, но языкового барьера как такового нет, в особенности в туристических центрах, так как и русский язык в Чехии понимают.



Знаменитый Карлов мост. Вид на Пражский град



Юбилейная синагога в Старом городе



Памятник Яну Гусу — одному из героев Чехии

ные вещи: чистота аэропортов, улиц, дорог, приветливые и улыбающиеся люди, а самое главное — неторопливый жизненный ритм.

Гуляя по Праге, признаюсь честно, все время ощущала что-то родственное. Впечатление было такое, что вот-вот свернешь и выйдешь на знакомую улицу. Прага — город, который можно обойти за пару дней. И все же с каждой новой экскурсией убеждаешься: что-то не успел посмотреть. Собираясь в поездку в марте, гото-



Знаменитые пражские куранты на Староместской ратуши



Церковь Св. Вита (Чешский Крумлов)

дах: излюбленном русском курорте Карлсбаде (он же Карловы Вары), а также Чешском Крумлове. Были проездом в Чески-Будеёвице,

схожих слов с совершенно разным значением. Так, например, слово «Розог» нам услышать весьма неприятно, а у чехов оно означает «Внимание». Казусные слова можно перечислять до бесконечности: вонявки — духи, па'ганка — гречка, просим — пожалуйста, и др. В принципе, не-



Базилика Св. Иржи

Про чешскую еду можно писать целый роман, но лучше ее все же попробовать. Чего стоит только их трдельник (вкусная сладкая булочка)!!!! Много говорить о чешском пиве тоже не буду: и так все понятно. Единственное скажу, что если вы не пили в Чехии пива, вы не были в Чехии.

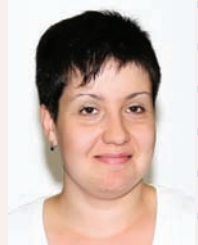
В следующее путешествие по этой стране надеюсь посетить Брно, Пльзень, Писек и другие города.

Юлия КУЛЬВИНОВА,
специалист ЦР
Фото автора

ПРИГЛАШЕНИЕ В КИНО

ВОТ ЭТО ФИЛЬМ!

Хочу поделиться с коллегами своими кинопечатлениями.



8 мая мы с мужем ходили в кинотеатр «Октябрь» на фильм Юрия Кары «Мастер и Маргарита». Потрясающая работа! Фильм, который пролежал на полке 19 лет, произвел настоящий фурор. Скромно, без спецэффектов, но очень сильно! Весь зрительный зал был просто ошеломлен, заинтригован. Такая мощная энергетика, исключительная точность воспроизведения литературного материала!

И актерский состав у Кары по-настоящему звездный. Прекрасная Анастасия Вертинская — Маргарита; лаконичный Виктор Раков — Мастер, неподражаемый Валентин Гафт — Воланд. Снимались здесь также Александр Филиппенко, Владимир Стеклов, Сергей Гармаш, Виктор Павлов, Спартак Мишулин, Борислав Брондуков, Александра Захарова, Николай Бурляев, Михаил Ульянов, Игорь Верник, Вячеслав Шалевич и еще целая плеяда замечательных актеров.

Хоть история и не имеет слагательного наклонения, уверена, что, если бы Булгаков был жив, он бы точно оценил эту работу по достоинству. Очень рекомендую фильм. Для поклонников творчества Михаила Афанасьевича это будет настоящий подарок, да и для любителей просто хорошего кинематографа — тоже.

Ольга ЕРШОВА,
делопроизводитель СДКО

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Умей дружить — будешь дольше жить!

Общительные люди, у которых много друзей и знакомых, живут дольше одиноких, утверждают финские психологи.

Они исследовали влияние различных обстоятельств на продолжительность жизни, в течение шести лет наблюдая более 2500 человек. И пришли к выводу, что одиночество действительно сокращает жизнь.

Те же, кто доволен отношениями в семье, участвует в работе общественных организаций, помогает друзьям и получает психологическую поддержку от окружающих, живет дольше. При этом ученые установили, что для долголетия не столько важна частота встреч, сколько сердечность отношений.

КП

ЗДОРОВЬЕ

СИДИТЕ, ДА НЕ ЗАСИЖИВАЙТЕСЬ!

Ученые выяснили: у тех, кто сидит за рабочим столом более 6 часов в день, на 40% меньше шансов дотянуть до старости. А ведь по данным исследований, в среднем современные офисные служащие проводят за рабочим столом 9,5 часа в день. Как результат, происходит застой крови во всех отделах позвоночника, возникает онемение конечностей, ощущение «мурашек» и другие болевые ощущения.

Спасение есть. И заключается оно в физических упражнениях, рекомендованных врачами-специалистами. Их можно выполнять, что называется, не уходя с рабочего места. Итак:

1. Сидя на стуле, обоперитесь о его спинку. Заведите руки за голову, сделайте вдох и 3-5 раз сильно прогнитесь назад. Сделайте выдох.
2. Потянитесь, поднимая руки вверх, делая глубокий вдох и выдох.
3. Медленно поворачивайте головой вправо и влево.

4. Наклоняйтесь в стороны, касаясь руками пола.
5. Попеременно поднимайте согнутые ноги, опираясь руками на сиденье стула.
6. Глубоко вдохните, надавите кистью на висок. Отнимите руку и расслабьтесь, уронив голову на грудь.
7. Сомкнутые в замок руки заведите за спину и надавливайте на затылок, как бы испытывая его сопротивление. Опустите руки и максимально расслабьте мышцы шеи.
8. С силой сведите лопатки. Сохраняйте это положение 5-6 секунд и расслабьте мышцы. Повторите 8-10 раз.

Выполняйте эти упражнения каждые 3 часа. Запомнить их можно будет всего за два-три раза, потом они легко войдут в вашу «рабочую» привычку и дадут возможность быть всегда в тонусе.

Материал подготовили специалисты МСЧ-33

ФОТО СЕЗОНА



Весеннее мытье

Фото Владимира ЦУКОРА

УЛЫБНИТЕСЬ!

— Папа, я мечтаю купить «Ролл-Ройс»!

— Ну, какие твои годы... Намечаешь-ся еще.

— Говорят, что для здоровья полезно ходить босиком.

— Да, действительно. Когда я утром просыпаюсь в ботинках, у меня ужасно болит голова.

ГОТОВИМ ВКУСНО

МОЛОДЫЕ КАБАЧКИ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

8-10 молодых кабачков, 300 г отварной куриной грудки без кожи, 4 средних помидора, 1 луковица, 150 г твердого сыра, свежая зелень, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Кабачки разрезаем вдоль пополам, ложкой вынимаем мякоть. Куриную грудку и лук очень мелко нарезаем. Помидоры ошпариваем, снимаем кожицу, удаляем зернышки, мякоть мелко нарезаем. Мякоть из кабачков, помидоры, куриное мясо и лук обжариваем на сковороде с растительным маслом. Добавляем соль, перец и измельченную зелень. Готовым фаршем наполняем кабачки, сверху посыпая тертым сыром и убираем в разогретую до 170С духовку на 10 минут, пока сыр не расплавится.

Ссорятся муж с женой. Жена: — В моей жизни было всего два настоящих мужчины! Муж, с любовью: — А второй кто?!! — Да ты и с первым-то не знаком...