

ТЕЛЕГРАФИСТ

Корпоративная газета ПАО «Центральный телеграф»

Пятница, 24 ноября 2017 г.



Лучшие люди!
Признание министра



Разделенная любовь
Прописка – Ростелеком



Телеграф – глазами детей
Изучаем «Азбуку»



Театральное счастье
Участвуй и выигрывай

стр. 3

стр. 1

стр. 1-2

стр. 3

Актуальные интервью

Как мы переходили в «РОСТЕЛЕКОМ»

Непростое время переживает сейчас коллектив «Центрального телеграфа». В рамках интеграции ему предстоит вливаться в коллектив ПАО «Ростелеком». Процесс сам по себе сложный, сопряжен еще и с психологическими факторами. Многих волнует: как их встретят на новом месте, насколько быстро впишутся они в рабочий процесс, будут ли чувствовать себя там комфортно. Поделиться своим личным опытом вхождения в компанию «Ростелеком» мы попросили сотрудников влившихся в состав РТК компаний ОнЛайн и НКС.

Александр Святец, директор Липецкого филиала ПАО «Ростелеком» (на фото):

- Александру, был ли для Вас переход в РТК перестройкой – в работе, в жизни?

- В первую очередь, переход в РТК для меня означал изменение места жительства. Переезд из Новосибирска в Москву уже мысленно готовил меня к полному изменению ритма жизни. Но отлично помню, что эти изменения я воспринимал как новый этап и относился к нему с большим энтузиазмом.

- Как Вас встретили в РТК?

- Встретили тепло и дружелюбно. До сих пор убеждаюсь, что «человеческое лицо» компании очень приятное. «Ростелеком» – большая семья, которая любит и воспитывает своих «детей», уважает «родителей» и ценит опыт «предков».

- Думаю, на первых порах сравнивали прежнее и новое места работы. В чью пользу было это сравнение?

- Это как ответить на вопрос, кого ты больше любишь из родителей (смеется).

- Что особенно помогло в период адаптации?

- Конечно, люди, которые были рядом: коллеги и любимая семья.

- За короткий период работы в РТК Вы сумели существенно продвинуться в карьере. Связываете ли это с девизом компании «Больше возможностей» или с какими-то другими факторами?

- РТК ставит перед своими сотрудниками действительно очень амбициозные планы. Но это не означает только сложности. В первую очередь, компания дает безграничные возможности и всячески способствует этому. Я привык ставить для себя сверхзадачи и выполнять их. В компании такой подход ценят.

- У Вас большой и сложный участок работы. Что мотивирует Вас в решении поставленных задач?

- Сейчас главная мотивация – моя липецкая команда. Мы работаем как единый живой организм, где каждый четко выполняет свою функцию и несет за это персональную ответственность.

- Что для Вас сегодня компания «Ростелеком»?

- Компания, в которую я верю, в которой хочу работать и развиваться.

- Ваш совет переезжающему сотруднику.

- Не бояться перемен. С «Ростелекомом» эти перемены на 100% к лучшему



Алексей Дроздецкий, начальник Центра дистанционного обслуживания и сервиса г. Санкт-Петербург (МРФ Центр):

- Алексей, насколько в целом Вы были информированы о процессе перехода?

- Интеграция происходила постепенно, возникающие вопросы решались своевременно.

- Пришлось ли перестраиваться?

- Пришлось: в РТК более развитая структура.

- Какие преимущества обнаружили на новом месте работы, и чего Вам не хватало на первых порах?

- Преимущества – они у нас были и на старом месте работы. Не думаю, что

Продолжение на 2 стр.

Награды

Достойная оценка!

За заслуги в развитии национального инфокоммуникационного комплекса и многолетний добросовестный труд группа сотрудников ПАО «Центральный телеграф» отмечена ведомственными наградами.

Благодарность министра связи и массовых коммуникаций Российской Федерации получил директор ДТЭ **Сергей Юрьевич Шереметьев**.

Почетными грамотами министра связи и массовых коммуникаций Российской Федерации отмечены ведущий специалист ДУС **Сергей Васильевич Субботин** и начальник отдела ДТЭ **Петр Владимирович Мишуткин**.

Награждение прошло в торжественной обстановке. Поздравляем!

**Проект**

Аэропорт – притяжение небес, людей и новых технологий

В мае 2017 года ОСКК ДПиО выиграл закупку, объявленную компанией «А-Техникс» на предоставление высокоскоростного Интернета и каналов связи в аэропорту Внуково, что стало первым шагом на пути развития дружественных партнерских отношений с новым VIP-клиентом.

Компания «А-Техникс» сравнительно молодая: она основана в 2015 году для ремонта и обслуживания воздушных судов группы компаний «Аэрофлот». Поскольку «Центральный телеграф» уже много лет является основным оператором связи для АО «Аэрофлот – российские авиалинии» и зарекомендовал себя как надежный партнер, предоставляющий качественные услуги связи и гарантирующий выделенное обслуживание персональным менеджером и технической поддержкой для VIP-клиентов, «А-Техникс» дала нашей компании хорошие рекомендации. Тем не менее, закупка была непростой и потребовала немалых усилий со стороны ведущего менеджера ОСКК Натальи Жеребцовой и начальника ОСКК Алексея Журавleva. «Внуковская» победа для всего коллектива отдела оказалась одним из самых значительных достижений текущего года.

Однако успокаиваться было рано. Приступив к реализации проекта, «Центральный телеграф» столкнулся с рядом сложностей как административного, так и технического характера. Но, как это и происходит в большинстве случаев, благодаря целеустремленности ОСКК и содействию со стороны коллег из технического блока, мы все преодолели. Учитывая важность проекта, директор ДПиО Маргарита Ковалева направляла работу над этим проектом в нужное русло, что также послужило основой командного успеха.

Аэропорт Внуково – стратегически важный объект, а «А-Техникс» – клиент, который будет развиваться, и «Центральный телеграф» хочет стать частью истории развития этой компании. Наша компания выполнила все договоренности с клиентом в части технического аспекта предоставления услуг связи, что послужит основой длительного плодотворного сотрудничества.

Татьяна БУРСАКИНА, ведущий менеджер ОСКК ДПиО



Актуальные интервью

Как мы переходили в «РОСТЕЛЕКОМ»

Начало на 1 стр.

их стоит рассматривать прямолинейно: здесь – нет, там – будут. А не хватало понимания функциональных обязанностей коллег и их контактов. Насколько я знаю, бывшие сотрудники «Центрального телеграфа» отметили лучшее качество медиаструковки в РТК.

- За какой период времени прошла полная адаптация?

- В работе все происходит достаточно быстро.

- Что Вам особенно помогло в процессе адаптации?

- Доброжелательность коллег из столичного филиала. При необходимости никогда не стеснялся просить у них помощи или совета.

- Сбылись ли Ваши ожидания в части дальнейшего развития и перспектив в карьере?

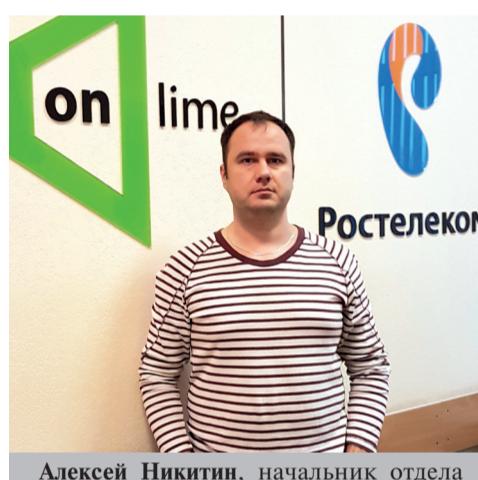
- Отчасти.

- Что для Вас сегодня компания «Ростелеком»?

- Динамично развивающийся лидер рынка в России.

- Ваш совет переезжающему сотруднику.

- Прежде всего, получить и изучить структуры собственного подразделения и соседних. Не стесняться спрашивать.



Алексей Никитин, начальник отдела управления качеством Центра дистанционного обслуживания и сервиса г. Санкт-Петербург (МРФ Москва):

- Алексей, как для Вас прошел процесс интеграции?

- Достаточно просто. Исторически центр столичной компании ОнЛайн находился в Санкт-Петербурге, и в момент слияния нам требовалось только «перепрописаться». Тем не менее, процесс этот не стал формальной сменой вывески. Из РТК к нам прибыла группа специалистов с целым пакетом документов, которые мы вместе тщательно, по каждому приложению, проработали. С каждым из сотрудников побеседовали на предмет заполненной им анкеты. Таким образом, мы получили полное представление об инфраструктуре, условиям, заработной

плате, социальной поддержке и прочих моментах по новому месту работы, куда и перешли в полном составе.

- Что приобрели, что потеряли?

- В заработной плате нисколько не потеряли, функционал остался прежним, но интерес к работе заметно возрос. И вот почему. ОнЛайн на момент присоединения была молодым и быстро растущим игроком на рынке Москвы. После объединения с «Ростелекомом» открылась ценнейшая возможность выйти на федеральный уровень для обмена опытом: что-то полезное берем из регионов мы, какие-то наши наработки используют они. В итоге вместе улучшаем показатели компании и применяем лучшие практики друг друга. Недавний пример – стратегическая сессия с участием коллег из Москвы и Московской области.

- Судя по всему, за четыре года «Ростелеком» успел стать для Вас родным и близким. Что дает Вам эти ощущения?

- Уверенность в завтрашнем дне, неограниченные возможности для получения новых знаний и опыта, личностного и профессионального роста.

- Что посоветуете тем, кто находится еще в процессе перехода?

- Мне очень импонирует слоган «Ростелеком – больше возможностей». Надо принять изменения и использовать их. Вчера – это не единственная картина в нашей жизни.



Дмитрий Назаров, начальник отдела клиентского опыта и обслуживания массового сегмента по Московскому региону (МРФ Центр):

- Дмитрий, пришло ли Вам перестраиваться в процессе слияния компаний?

- Если говорить о функционале, то кардинальных изменений в моей работе и работе моего отдела не произошло. Другое дело, что нужно было изучить новую

Я люблю Ростелеком



структурную, штатное расписание, прочую документацию. Хотя и на это много времени не потребовалось: когда включаясь в рабочий процесс, вопросы решаются по ходу, каждый день накапливашь знания и чувствуешь себя увереннее.

- Что помогло Вам адаптироваться?

- Мой опыт по организации обслуживания клиентов в ОнЛайме, стремление как можно быстрее вписаться в новую рабочую обстановку и, конечно же, помощь и поддержка со стороны коллег столичного филиала РТК. Во многом благодаря им мы совсем не почувствовали себя «чужаками».

- Слоган РТК – «Больше возможностей». Какие возможности получили Вы лично, перейдя в эту компанию?

- Возможность развития, обмена опытом в масштабах страны, участия в интересных проектах. Более того, если у тебя есть идея, которая может принести компании пользу, то компания оказывает тебе всестороннюю поддержку в ее реализации.

- И что для Вас сегодня «Ростелеком»?

- В первую очередь, это моя вторая семья, так как на работе мы проводим времени зачастую столько же, а то и больше, чем с родными и близкими. Поэтому важно, чтобы с окружающими тебя на работе людьми было комфортно и чувствовалась поддержка на любом этапе жизненного цикла компании. Во вторую очередь – возможность общими усилиями сделать компанию лучшей на рынке телекоммуникаций в регионе.

- Вопрос чисто житейский: далеко ли Вам ездить на работу?

- С переездом в Румянцево мое время на работу увеличилось в два раза. С удовольствием использую его для чтения в общественном транспорте.

- Сотрудникам «Центрального телеграфа» трудно уезжать с нынешнего места работы: они привыкли к центру Москвы, к своему историческому зданию.

- Привыканье, по моему мнению, – не лучшее состояние для души и тела. Это элемент застоя. А человеку для того, чтобы двигаться вперед и в полной мере испытывать свои силы, нужна новизна, вспышка, если хотите. Добираться до места работы сейчас без проблем, офис расположен рядом с метро. А когда нас перевели с Нагатинской, станция метро еще не была построена. Зима, холод, ехали на маршрутках. Все понимали, что это временные трудности. О них сейчас и забыли. Так что, уважаемые сотрудники «Центрального телеграфа», смелее принимайте все перемены и помните: что ни делается – все к лучшему.

Подготовила Валентина КУЗНЕЦОВА

С форумов

С форума Лобни

По вызову в назначенное время пришли ребята из QWERTY, нашли причину неработоспособности, исправили. Клиент доволен! Ребята, вы молодцы! Быстро, качественно, без нервотрепки. Большое спасибо!

Пользователь: Jean-Pierre

С форума 2ip.ru

Провайдер QWERTY радует. Скорость приличная так же, как и стоимость. Но если вы куда-то уезжаете, то вам надо заблокировать счет, чтобы не уходили деньги. Прикол в том, что блокировка счета тоже стоит денег. Скорость приличная, подача без перебоев. Соотношение цена/качество отличное.

Пользователь: Аноним

С форума moskvaonline.ru

Оптимальная цена/качество
Очень удобный сервис, пользуюсь QWERTY уже около 1,5 лет, претензий нет, если не забывать оплачивать.:).

Пользователь: Аноним

Пользуемся больше года и не жалуемся!

Изначально у нас проведен интернет другого провайдера, но поскольку квартира большая, роутер не ловил в другом конце квартиры, поэтому было принято решение подключить дополнительный интернет. Остановились на услугах QWERTY, т.к. знакомые имели положительный опыт общения с данной компанией. И знаете, у нас с QWERTY тоже произошла любовь! За полтора года НИ РАЗУ НЕ БЫЛО НИКАКИХ СБОЕВ в работе интернета (тыфу-тыфу), то ли ветер не задувает в наши края, то ли просто везунчики. Сегодня подключили к интернету еще и телевидение, и в итоге сумма платежа смешная (660 рублей), а предоставленные услуги высокого качества. Спасибо большое данному провайдеру связи и надеемся, что это любовь навечно!

P.S. Был и забавный случай. Звонили однажды на стационарный телефон, предлагали интернет. Я говорю, мол, не надо, у нас есть два, мы довольны, а парень на другом конце, узнав, что у нас проблема с

дальностью сигнала, уверил, что в их интернете все широкополосно ловят и не надо будет переплачивать. В итоге оказалось, что звонили из QWERTY. Мы посмеялись и попрощались....

Пользователь: Ольга

Подлинный отзыв:
принят по телефону от клиента,

подключившего интернет на нашем сайте
Интернет нормальный, техподдержка порадовала. Чувствуется, что хотят помочь и помогают. Крайне вежливые и приятные ребята.

Нормальный провайдер

Пользуюсь уже более 10 лет. Бывают аварии, но все терпимо, с ума от потери интернета не схожу, как некоторые. Рекомендовал друзьям и знакомым, никто не пожалел, жалоб не поступало. Только одно пожелание – хотелось бы, чтобы провайдер делал акции для всех клиентов, а не только для новых.

Пользователь: Виктор

Оценка!



Генеральному директору
ПАО «Центральный телеграф»
Е. А. Нечаеву

В этом году Межгосударственной телерадиокомпании «Мир» исполнилось 25 лет. Многие наши успехи и победы не были бы возможны без всесторонней поддержки наших друзей и партнеров. Благодарим Вас за конструктивное сотрудничество, высокий профессионализм!

От всей души желаем Вам и Вашим коллегам крепкого здоровья, уверенности в завтрашнем дне и хороших новостей!

Председатель Межгосударственной телерадиокомпании «Мир»
Р. Батыршин

Полезные советы

Обезопасьте себя

Социальные сети
Не общайтесь в Интернете с незнакомцами, не сообщайте на своей страничке в соцсетях ничего, что говорит об уровне материального достатка вашей семьи, не хвастайтесь дорогими вещами, не публикуйте личных фотографий. Это может заинтересовать злоумышленников, и вы и ваши близкие могут стать жертвами кражи или разбоя.

Будьте внимательны при установке программ через Интернет. Именно таким способом чаще всего на телефон, смартфон или планшет попадают вирусы. Не устанавливайте те приложения, которые вам неизвестны или которые вы не искали сами. При установке программ всегда думайте, к каким возможностям вашего устройства дать им доступ. Например, зачем программе-бульдозеру доступ в Интернет?

Для хранения паролей программ используйте специальные приложения.

Подключайтесь только к известным вам точкам доступа Wi-Fi.

Не оставляйте свое мобильное устройство на видном месте в салоне автомобиля, кафе, кинотеатре и других местах.

Никогда не отвечайте и не звоните на номера, с которых пришли незнакомые SMS или MMS – потеряете деньги.

Минутка смеха

Для программиста монитор – это реальный рабочий стол, системный блок – журнальный, а клавиатура – обеденный.

Координатный центр национального домена сети Интернет .RU и .РФ

Отзыв принят по телефону от клиента

Интернет работает не всегда стабильно, происходило отключение и переносили срок решения проблемы. Бывает редко, но было. Монтажники отработали нормально. Обращалась в техподдержку, решают вопросы не особо долго. Годная компания, вполне можно подключаться.

Пользователь: Светлана П.

И маленький кусочек про меня от ушедшего абонента (УК срезает кабель, не дает строить стояки).

с форума QWERTY
Эта грустная история закончилась рассторжением договора... Попозже напишу обзор. Эндрю, Вам персональное спасибо за помощь все эти годы! Как выяснилось, без Вас взаимодействие Кверти-пользователя не сложилось бы. Я надеюсь, Вас це-нят коллеги. Всего доброго!

Пользователь: onlyonesmile

Подготовил Андрей Ковынев

Конкурс

Спасибо за театральный сюрприз!

О том, что «Центральный телеграф» проводил акцию в день премьеры спектакля «Утиная охота» в театре имени Ермоловой, наша газета уже писала. Тогда прямо из фойе театра многие зрители отправили поздравительные телеграммы своим родным и близким, посчитав большой удачей такое приближение телеграфной услуги. Более того, нашлись счастливчики, которым с помощью «Центрального телеграфа» удалось попасть на суперпопулярный спектакль.

Рассказывает жительница Москвы Екатерина Рыбина (на фото):



Благодарности

Хочу выразить огромную благодарность монтажнику Владиславу Можаеву, который сегодня утром устранил неисправность в части Интернета. За много лет, в течение которых я являюсь абонентом QWERTY, это первый вызов мастера. И очень приятно, что в компании работают такие профессиональные, аккуратные и вежливые сотрудники!

Я всегда проплачиваю Интернет сразу на 2 года, очень доволен провайдером, надеюсь, работа компании и дальше будет такая же четкая.

Леонид Андрусенко

Хотел бы выразить благодарность инженеру из службы технической поддержки Никите Малтабару, который оперативно принял меры и помог решить мою проблему с доступом в интернет.

Татьяна Шагоцкая, Москва

Услугами QWERTY пользуюсь уже несколько лет. В последнее время у меня появились проблемы с подключением интернет. Я обратился в службу поддержки 8.11.2017 г. Ко мне отнеслись очень внимательно и оформили заказ на выезд мастера. Мастер Вадим Мещереков прибыл 9.11.2017 г. в указанное время, устра-



Выражаю искреннюю благодарность телеграфисту Екатерине Вакуровой – за высокий профессионализм, культурное и очень внимательное отношение к клиентам. Спасибо, Центральный телеграф, за то, что у вас есть такие сотрудники!

А.А. Рачек

Благотворительность

Искра добра с Тверской, 7

На «Центральном телеграфе» работает очень много людей, не безразличных к чужим бедам и готовых оказать посильную помощь нуждающимся.

Практически все сотрудники компании знают, что двери нашей службы (ССОиГО) всегда открыты для приема вещей малоимущим. Как результат, к октябрю у нас скопилось огромная партия вещей для отправки в Хитровщинский Дом милосердия, что находится в Кимовском районе Тульской области.



В пятницу, 27 октября, после работы, мы с супругой Анастасией загрузили до отказа арендованный фургончик и отправились в путь. Переночевав у родственников в Туле и с утра прикупив в гипермаркете еще огромную телегу продуктов, практически на ободах, двинулись в Хитровщину. Бескрайние поля, засеянные озимыми, горы угля около заброшенных шахт, разбитые дороги, исчезнувшие поселения (хотется верить, что хоть где-то существует государственная программа по переселению из ветхого жилья) – вот невеселая картина российской не так уж чтобы глубинки.

И вот нас в Хитровщине встречает Ольга Ивановна – настоятель Дома Милосердия – и проводит в дом, где дети остаются по-



сле школы (группа продленного дня). Детей в субботу не было: у них каникулы. Мы прошлись по дому с аскетичной обстановкой. Как оказалось, это еще и импровизированный детский садик: небольшая кухня-столовая, несколько комнат и санузел.

С благодарностью принял гуманитарный груз, Ольга Ивановна пригласила нас в Храм, в котором она поет на службах. Храм Богоявления Господня (основан в 1768 году) находится прямо за забором приюта. Служители провели для нас маленькую экскурсию. Вдруг я увидел мальчика в ушанке, который, не вынимая изо рта чупа-чупс, ходил по храму и молился. Я сразу узнал Диму Засыпкина, который вместе со своими братьями и сестрами приезжал в Москву к нам в музей. Он рассказал, что сегодня первый день каникул и что он приехал из Новольвовска (там находится Дом милосердия,

где живут остальные семьи) в церковь и ждет, когда сюда придут его друзья на службу.

Попрощавшись с Димой и угостив его сладостями за отличную учебу (учится он на одни пятерки), мы с супругой двинулись в обратный путь уже на облегченном автомобиле.

Хочу поблагодарить всех тех, кто приносил и приносит одежду, обувь, продуктовые наборы, книги и прочие вещи для сирот и всех нуждающихся, нашедших свой приют под крышей Хитровщинского Дома милосердия.

Александр КУЛАГИН,
ведущий специалист ССОиГО

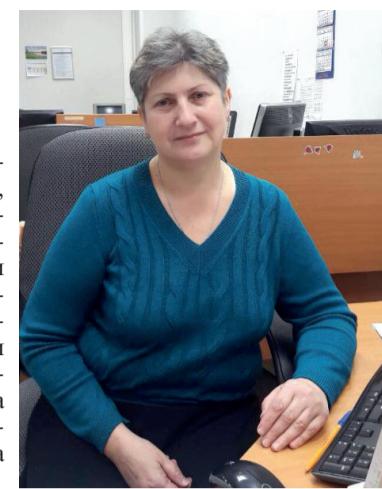


С юбилеем!

Одна из лучших

55-летие отметила старейший наш телеграфист Валентина Панова.

За плечами Валентины Александровны – 37 лет работы в компании. Пришла она сюда в «олимпийском», 1980-м году. После окончания телеграфной школы была определена телеграфистом на участок приема и обработки телеграмм. Трудолюбивая, внимательная и ответственная, Валентина Александровна быстро достигла высот мастерства. Она в совершенстве знает технологические процессы обработки телеграмм всех видов и категорий, ежемесячно обрабатывает более 5000 телеграмм, в том числе особой сложности. За успехи в труде неоднократно награждалась денежными и ценными подарками. В 2015 году была отмечена Благодарностью Министра связи РФ.



Коллектив ЦПОТ от всей души поздравляет Валентину Александровну с красивой датой в ее жизни! Благодарим за преданность профессии и многолетний добросовестный труд на благо компании! Желаем здоровья, благополучия и всего самого-самого доброго!

В Музее



Не гаджетом единым живы наши дети

В конце октября-начале ноября в московских школах наступают осенние каникулы. Погода в этот период уже не балует теплом, так что самое время ученикам идти группами на выставки и в музеи. Двери Музея Центрального телеграфа для детей сотрудников нашей компании открыты всегда, но в период школьных «отпусков» происходит настоящая паломничество. Так случилось и в этом году: Музей посетили несколько групп школьников из разных столичных школ.

Конечно же, экскурсии для взрослых и детей отличаются. Очевидно, что новое поколение, выросшее в эпоху гаджетов, сотовых телефонов и смс, вряд ли хорошо себе представляет, как именно выглядит телеграмма. Поэтому каждую свою экскурсию я начинаю с вопроса: «Ребята, кто знает, что такое телеграмма?». Редко когда ответ бывает точным. Без демонстрации телеграмм, объяснения их роли и назначения переходит к рассказу об истории телеграфа особенно для школьников младших классов бессмысленно. Поэтому все экскурсии начинались с ознакомления с образцами телеграфных депеш разных лет.

Затем ребята узнали о способе передачи информации в Древней Греции посредством факельного телеграфа, увидели принцип действия аппаратов Шиллинга,

Морзе, Бода. Отличительной чертой нашего Музея является то, что многие экспонаты в нем «не закрыты». Большинство аппаратов не обнесено стеклом, над ними нет колпаков. Это вызывает особое удовольствие у юных посетителей. Ребята сами придумывали и отправляли сообщения по оптическому телеграфу Шаппа, запускали контейнер с собственноручно написанными депешами по пневмопочте, отстукивали сообщения по клавишам телетайпа, прогоняли перфоленту через трансмиттер. Конечно же, информация лучше усваивается, когда слушатели сами принимают активное участие в процессе.

От истории телеграфа мы переходим к современности – рассказу о новейших средствах связи, предоставляемых «Центральным телеграфом». Школьники были приятно удивлены тем, что телеграмма «живая и здоровая». Более того, теперь ее можно отправить с любого смартфона или гаджета при помощи мобильного приложения «ТЧК» круглосуточно и буквально не вставая с дивана.

Осенние каникулы закончились. Но заявки на проведение школьных экскурсий продолжают поступать. Так что Музей Центрального телеграфа продолжит свою работу.

Ярослав ГРИНЕВСКИЙ,
сотрудник Музея

Настольные игры

Фефекты фикции

В мире настольных игр издатели в момент описания своего продукта часто используют такие громкие посылы, как «игра способствует развитию моторики рук, устного счета» и так далее. Да, в принципе это так, но, во-первых, эти свойства для настольных игр неуникальны, а во-вторых, эффект развития вышеперечисленного довольно слаб. Но совсем недавно я ознакомился с первой полноценной настольной игрой, специально разработанной для тренировки речевого аппарата у детей.

В центре внимания — три богатыря, которые будут путешествовать по тридевятому цар-



Фотографии из отпуска

Отдых у моря-2017
(Турция, Алания)

Прислал Андрей ТИХОНОВ (ДИТО)

Овощи-целители

От тревог спасет чеснок

Не секрет: от того, что мы едим, зависит и наше самочувствие, и внешний вид. Влияет пища и на умственные способности. Так что бы такое скушать?

- Кефир и йогурты положительно влияют не только на пищеварение, но и на работу мозга, улучшая клеточный обмен.
- Никак не можете собраться на работу? Угоститесь апельсином или ананасом, повышающими концентрацию внимания.
- О пользе чеснока не говорил только ленивый. И нам, жаждущим повысить свой мозговой потенциал, он тоже пригодится. В нем содержатся вещества, активизирующие мозговые клетки. Если внести его в свой рацион всерьез и надолго, улучшится память. Кроме того, чеснок препятствует возрастным изменениям головного мозга.
- Еще один пахучий овощ — лук — способствует насыщению клеток мозга кислородом. Для этого необходимо съедать целую связку — вполне хватит половины луковицы в день.
- Рыба, помимо до анекдотично-сти полезных фосфора и йода, содержит также холин и лицитин. А эта парочка весьма пригодится, если вам предстоит длительная и напряженная работа.

Соберите калейдоскоп

Природа устроила очень мудро: овощи разных цветов подсказывают, какими витаминами они богаты. Так, ярко-оранжевый цвет говорит о большом количестве каротина и ликопена. А зеленые овощи улучшают обмен веществ, богаты магнием, который необходим для нервов, мускулов и гормонального баланса. Фиолетовые содержат антиоксиданты, предотвращающие развитие рака. Чтобы в рационе присутствовали все витамины, желательно в ежедневное меню включать овощи трех-четырех цветов. Употребляемые вместе, они усиливают полезные качества друг друга.

Совет: овощи хороши тем, что их можно комбинировать, получая новые вкусы и усиливая полезные качества. Яркий тому пример — винегрет. Не бойтесь экспериментов. Так, привычное картофельное пюре с брокколи станет не только источником калия и витаминов С, но и витамина А.



Сезон заготовок



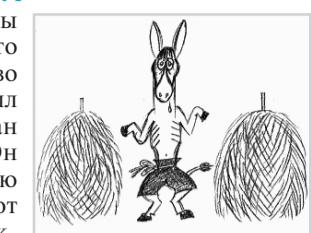
Квашеная капуста в банке: рецепт № 2

2,5 кг белокочанной капусты, 1,5 л воды, 1 шт. моркови, по 2 ст. л. соли и сахара, 5 горошин душистого перца, 2 шт. лаврового листа.

Для рассола вскипятите воду, добавьте соль и сахар. Хорошо размешайте, добавьте перец и лавровый лист, дайте рассолу остывть до комнатной температуры. Далее нашинкуйте капусту и натрите на терке морковь (по-корейски). Хорошо размешайте овощи, но не мните и переложите в банку, не сильно утрамбовывая. Залейте капусту остывшим рассолом и оставьте настояться в течение трех дней. Не забудьте поставить под банку большую миску для жидкости, которая будет выливаться при брожении. Также время от времени выпускайте углекислый газ деревянным прутиком или шпажкой и осаживайте капусту вниз.

Из истории слов

Буриданов осел



Такой породы слов нет. Зато в XIV веке во Франции был писатель Жан Буридан. Он написал басню про осла — тот оказался между двумя копнами сена и так долго выбирал, какая лучше, что сдох от голода. Мoralь: выбор надо делать быстро, забыв про жадность.

Воздушные замки



Это выражение пришло из эпохи рыцарей. Жил некогда знатный воин Генрих Бургундский, которого наняли на службу король Леона и Кастилии Альфонсо VI Храбрый. Генрих так отличился в войне с маврами, что получил в подарок от короля обширнейшие владения в Испании, где построил несметное количество замков. Завистливые коллеги-рыцари просто спать не могли — все строили и строили замки в своих мечтах... И теперь строить воздушные замки значит «грезить, мечтать о несбыточном».

Надо же!

О чем мы лжем чаще всего

Английский психолог Геральд Элисон составил любопытный «Хит-парад» десяти наиболее употребительных лживых выражений, которыми особенно часто обмениваются супруги в повседневной жизни. Вот их перечень:

1. У меня болит голова.
2. Мне нужно поработать допоздна.
3. Я не хотел (а) тебя обидеть.
4. У меня нет денег.
5. Это была всего лишь шутка.
6. Мне не нужно ничего за оказанную услугу.
7. Я хочу только тебе помочь.
8. Звонок был от подруги (друга).
9. Разумеется, это очень важно для меня.
10. Я никогда тебе не лгу!

Улыбнитесь!

После того, как из Думы выкинули мебель, бомжи начали борьбу за депутатское кресло.

Сын Аршавина за переход во второй класс попросил 25 миллионов долларов.

Пью чай. На упаковке написано «По рецептам королевского двора, адрес изготовителя — г. Фрязино». Не подскажете, кто сейчас там король?

— Во всем надо видеть плюсы. Вот я, например, со своими упитанными боками никогда не провалюсь в канализационный люк.

За границей люди пристегивают ремень безопасности с мыслью: вдруг авария? В России пристегивают ремень, думая: вдруг гаишники?!

— Дорогая, где мой ускоритель квантовых частиц?
— Пиво в холодильнике!

Плохая наследственность — это когда вас вычеркнули из завещания.

Коронная фраза: «Ну не буду вам мешать» означает, что помогать вам точно никто не собирается.

- ***
— Здравствуйте. Это мебельный салон «Шедевр»?
— Да. Здравствуйте!
— Я хотела бы купить мягкий уголок, но у меня нет денег.
— До свидания.
— Но вот у моего мужа...
— И снова здравствуйте!